

# PREVENCIÓN, TRATAMIENTO Y RECUPERACIÓN DEL USO DE SUSTANCIAS RECURSOS PARA AYUDAR A UN HIJO O HIJA DE UN MILITAR

## **Partnership to End Addiction y SAFE Project**

### **1. ¿Quiénes son las familias militares?**

#### **a. Breve resumen de la demografía familiar militares**

El término "familias militares" se refiere a menudo a los cónyuges, los hijos y los dependientes adultos de los miembros en servicio activo, miembros de la Guardia Nacional y miembros del servicio de reserva. De acuerdo con el más reciente [Reporte Demografico](#)<sup>1</sup> del Departamento de Defensa (DoD, por su sigla en inglés) de los Estados Unidos, hay ~2,6 millones de familiares militares y casi el 39 por ciento del personal militar tienen hijos menores (menores de 20 años o menores de 22 y un estudiante de tiempo completo). Hay más de 1,6 millones de niños, hijos de militares y la mayoría (38 %) son menores de 5 años. Los niños de 6 a 11 años son el segundo grupo de edad más grande (32 %), seguido por los de 12 a 18 años (24 %). A veces el término jóvenes y familia militar también puede referirse a los hijos de los veteranos militar. [Coalición para la Educación de los Hijos de Militares](#)<sup>2</sup> estima que, si se incluyen los niños conectados a los veteranos, hay alrededor de 4 millones de niños cuyos padres o cuidadores han prestado servicio militar en algún momento.

Las familias militares también pueden incluir a otros parientes de los miembros del servicio, como hermanos, abuelos y tíos/tías. Las familias militares pueden referirse a aquellos de todas las formas y tamaños - padres de doble servicio, padres casados, divorciados, padres solteros, hijos y abuelos, etc. - y en todas las ramas militares de los Estados Unidos - Ejército, Marina de Guerra, Fuerza Aérea, Cuerpo de Infantería de Marina, Guardacostas, Reserva y Guardia Nacional. Estas diferencias hacen que las experiencias de cada joven, hijo de militar sean diferentes.

<sup>1</sup><https://download.militaryonesource.mil/12038/MOS/Reports/2018-demographics-report.pdf>

<sup>2</sup><https://www.militarychild.org/news/press-releases/2019/april-designated-month-of-the-military-child>

#### **b. Importante formas en que las familias militares difieren de las familias civiles.**

Las familias militares son tan únicas y diversas como las familias civiles. Pero las familias militares se enfrentan a retos y dificultades comunes que los unen como comunidad. Los jóvenes y las familias militares comparten valores culturales comunes de liderazgo, responsabilidad y la creencia en el sacrificio por el bien común. Los niños de las familias militares suelen tener experiencias infantiles muy diferentes a las de sus compañeros civiles. Es probable que experimenten separaciones de sus padres o hermanos para entrenamientos y misiones, mudanzas frecuentes, conciencia de los conflictos y la violencia militar, y pueden experimentar la lesión o

herida, discapacidad o la muerte de un familiar miembro del servicio militar<sup>1</sup>. Las familias de los militares suelen vivir en comunidades civiles. Si esa es su familia, es posible que usted y su hijo tengan que navegar por escuelas y centros de salud que tienen poca comprensión de la cultura militar o de la influencia de la vida militar en su hijo. Hay aspectos del uso de sustancias que son comunes a todos los jóvenes y aspectos que son únicos para los hijos de las familias militares. La prevención del uso de sustancias y la educación que usted y su hijo reciben a través de estos entornos civiles puede ser que no abordara plenamente el riesgo del uso de sustancias dentro de la vida militar.

[https://www.researchgate.net/publication/328790007\\_A\\_systematic\\_review\\_of\\_wellbeing\\_in\\_children\\_A\\_comparison\\_of\\_military\\_and\\_civilian\\_families](https://www.researchgate.net/publication/328790007_A_systematic_review_of_wellbeing_in_children_A_comparison_of_military_and_civilian_families)

### **c. Los hijos de militares, el uso de sustancias y la salud mental - breve revisión de los datos de prevalencia**

La adolescencia es una época de especial riesgo para los hijos jóvenes de los militares para empezar a usar sustancias como el alcohol, el tabaco, la marihuana u otras drogas. Desde los cambios de humor hasta la rebelión, muchos tipos de comportamiento desafiante son normales durante la adolescencia, pero no debe considerar experimentando con el uso de sustancias, como parte de la adolescencia. No es cierto que "todo el mundo vapea" o "todo el mundo bebe". Los datos de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por su sigla en inglés) sobre los jóvenes de 12 a 17 años muestran algunas de las siguientes estadísticas:

- El 9,3 % informó de haber consumido alcohol y el 5 % de haber bebido en exceso en los últimos 30 días.
- El 3,2 % informó de que habían fumado cigarrillos en los últimos 30 días.
- El 10,7 % informó de que habían consumido marihuana en el último año.

Para una visión más completa de estos números, revise el informe de la SAMHSA aquí.

<https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/NSDUH-MilitaryFamily-2015/NSDUH-MilitaryFamily-2015.htm>

El vapeo es una forma de uso de sustancias que está en aumento entre todos los jóvenes y según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades de EE.UU. ([CDC](#), por su sigla en inglés)<sup>2</sup>:

- El 27,5 % de los estudiantes de secundaria superior informaron haber vapeado en los últimos 30 días.
- El 10,5 % de los estudiantes de secundaria reportaron haber vapeado en los últimos 30 días.

Aunque la buena noticia es que la mayoría de los hijos jóvenes de militares no consumen sustancias, cualquier uso durante este tiempo puede ser perjudicial para la salud de su hijo y aumentar su riesgo de desarrollar un trastorno por consumo de sustancias.

[https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/fact\\_sheets/youth\\_data/tobacco\\_use/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/youth_data/tobacco_use/index.htm)

## **2. El uso de sustancias por parte de los jóvenes - Lo que los padres/cuidadores necesitan saber**

### **a. Desarrollo del cerebro, comportamiento juvenil y prevención del consumo de drogas**

- i. Desarrollo del cerebro de los adolescentes
- ii. Efectos del uso de sustancias en un cerebro en desarrollo

A medida que su hijo hace la transición de la infancia a la edad adulta, está experimentando un enorme crecimiento en su desarrollo social, emocional y cognitivo. La adolescencia, o lo que pensamos que son los años de la "adolescencia", es cuando los jóvenes están formando sus propias identidades, probando sus límites, y estableciendo su independencia. Los hijos jóvenes de militares están pasando por todos estas metas normales de la adolescencia y, al mismo tiempo, se enfrentan a los desafíos singulares de la vida militar, como las transferencias y las separaciones de los padres o cuidadores militares. A medida que los hijos de las familias militares crecen, es posible que tengan más probabilidades que otros adolescentes de asumir funciones y responsabilidades adicionales dentro del hogar. Pueden sentir un aumento del estrés y de la presión para "madurar" antes que los otros jóvenes. Aunque la mayoría de los hijos jóvenes de militares manejan estas responsabilidades adicionales con resiliencia, siguen siendo adolescentes que enfrentan muchos cambios. Es importante reconocer cómo el desarrollo de su cerebro afecta sus emociones y comportamientos.

La adolescencia es un período de grandes promesas, pero también de riesgos potenciales, especialmente para los problemas con el uso de sustancias. Es por eso que prevenir y retrasar el uso de sustancias durante este período es tan importante para su salud a largo plazo. Aprenda más sobre la ciencia del desarrollo del cerebro adolescente y los efectos que el uso de sustancias puede tener en el cerebro en desarrollo de su hijo aquí:

<https://drugfree.org/article/brain-development-teen-behavior/>

<https://teens.drugabuse.gov/>

<https://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/features/teen-substance-use.html>

<https://www.adolescenthealth.org/Resources/Clinical-Care-Resources/Substance-Use/Substance-Use-Resources-For-Adolesc.aspx>

### **b. Uso de sustancias y los hijos de militares**

El alcohol, la marihuana, los medicamentos recetados, y los productos de vapeo son las sustancias que los hijos jóvenes de militares más frecuente suelen probar. Los hijos jóvenes de militares, al igual que sus compañeros civiles, son más propensos a usar a lo que tienen acceso ya sea en casa, a través de sus compañeros, o en la comunidad. Si puede, mantenga las sustancias fuera de la casa o aseguradas para que su hijo no pueda acceder a ellas. Al mudarse a una nueva ubicación geográfica o comunidad, trate de saber qué sustancias son comunes en esa área. Por ejemplo, es posible que se mude a un estado con marihuana despenalizada o legal de un estado donde era ilegal. Esto podría resultar en una mayor exposición a la marihuana para su hijo militar, especialmente si vive en la comunidad y no en una instalación militar. Conocer lo básico sobre las diferentes sustancias puede ayudarle a proteger a su hijo y abordar cualquier problema que surja.

#### i. Alcohol

El alcohol es la droga más común entre los adolescentes de EE. UU., probablemente porque es la más fácil de obtener. Aunque todos los estados tienen leyes estrictas contra la venta o la entrega de alcohol a menores de 21 años, los adolescentes pueden obtener alcohol de múltiples fuentes. Los jóvenes que beben corren el riesgo de sufrir problemas escolares y sociales, lesiones e incluso la muerte por envenenamiento o accidentes causados por el alcohol. Para obtener más información, considere estas fuentes. <https://drugfree.org/drugs/alcohol/>

<https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/make-a-difference-child-alcohol>

#### ii. Marihuana

La marihuana es la segunda droga más común entre los adolescentes de los Estados Unidos. Es ilegal a nivel federal y sigue estando estrictamente prohibida entre el personal militar. Todos los estados que han legalizado la marihuana han prohibido su uso a los menores de 21 años. <https://drugfree.org/drugs/marijuana/>

#### iii. El Vapeo y los E-cigarrillos

El vapeo es una de las tendencias de consumo de sustancias más populares entre los adolescentes. El vapeo es el acto de inhalar y exhalar un aerosol, o vapor, producido por un cigarrillo electrónico, un lápiz vapeador o un dispositivo similar. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Tabaco en Jóvenes de los CDC, 1 de cada 5 estudiantes de secundaria reportó el uso de vapeo en el último mes. <https://drugfree.org/drugs/e-cigarettes-vaping/>

#### iv. Medicamentos de prescripción y de venta libre

Ya sea que se prescriban o se obtengan en otro lugar, aproximadamente uno de cada cinco adolescentes informa de que ha usado indebidamente o abusados medicamentos de venta con receta destinado como medicinas. En los últimos años se ha producido un aumento espectacular de las sobredosis atribuidas a los medicamentos de venta con receta. La progresión de la adicción a los analgésicos de venta con receta al uso de heroína suele ocurrir cuando los analgésicos se vuelven demasiado caros o difíciles de obtener. <https://drugfree.org/prescription-over-the-counter-medicine/>, <https://www.drugabuse.gov/publications/opioids-facts-parents-need-to-know/letter-to-parents>

#### v. Otras sustancias utilizadas con menos frecuencia por los jóvenes <https://drugfree.org/drugs/>

vi. Recursos adicionales <https://drugfree.org/wp-content/uploads/2019/06/Center-on-Addiction-Nicotine-Alcohol-Other-Drugs-A-Parent-Companion-July-2019.pdf>

### c. Factores de riesgo y de protección de la adicción

Como familia militar, probablemente no son desconocidos al riesgo y la incertidumbre. Desafortunadamente, no tenemos forma de saber con certeza cuales hijos jóvenes de militares probarán las sustancias, quiénes sufrirán daños por usarlas o quiénes terminarán desarrollando un trastorno por uso de sustancias. Lo que sí sabemos es que hay características y experiencias, conocidas como factores de riesgo, que aumentan las posibilidades de que un hijo de militar desarrolle un problema de uso de sustancias. Tenga en cuenta que los factores de riesgo no determinan el destino de uno – más bien son útiles para medir el potencial de que se desarrolle un problema.

Prevenir y retrasar el uso de sustancias durante el mayor tiempo posible, junto con el tratamiento de los factores de riesgo subyacentes, son formas importantes de reducir la probabilidad de que se produzca un uso problemático de las sustancias. Fomentar las habilidades de enfrentamiento, la salud mental y las relaciones de su hijo, junto con mantenerlos seguros, pueden servir como factores de protección.

Como padre o cuidador militar, es útil ser consciente de los factores de riesgo que afectan a todos los jóvenes, así como de ciertos riesgos que su hijo experimenta como parte de su conexión militar.

i. Factores de riesgo y de protección para todos los jóvenes <https://drugfree.org/article/risk-factors-problem-use-addiction/>, <https://youth.gov/youth-topics/risk-and-protective-factors>

ii. Los factores de riesgo únicos para los niños y las familias militares

#### 1. Factores de riesgo

Los hijos jóvenes de los militares corren un mayor riesgo de consumir sustancias en la adolescencia<sup>1</sup>. Las investigaciones muestran que, en comparación con sus compañeros civiles, los jóvenes conectados con el ejército tienen una probabilidad de alrededor de un 50 % más de reportar el consumo de alcohol, cigarrillos, marihuana y otras drogas<sup>1</sup>. Aunque el hecho de pertenecer a una familia de militar no aumenta el riesgo de que su hijo consuma sustancias, ciertas experiencias comunes de la vida militar (es decir, despliegues múltiples, mudarse frecuente, heridas/lesiones físicas y/o dificultades de salud mental de un padre o cuidador) pueden crear estrés para su hijo<sup>2,3</sup>. En cambio, enfrentar estos factores de estrés puede hacer que su hijo sea más vulnerable al uso de sustancias y sus problemas. La mayoría de las familias y jóvenes hijos de militares responden a estos factores de estrés con resiliencia y fortaleza<sup>1</sup>. Sin embargo, los factores de riesgo relacionados con el ejército pueden ser difíciles de enfrentar y los jóvenes pueden necesitar apoyo adicional.

<sup>1</sup><https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26280338/>

<sup>2</sup><https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23332331/>

<sup>3</sup><https://www.ingentaconnect.com/content/follmer/bpmh/2018/00000014/00000001/art00007>  
<https://www.childtrends.org/publications/5-risks-facing-young-children-in-our-military-families>  
<https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/populations-at-risk/military-and-veteran-families>

a. Reubicaciones frecuentes

El riesgo de uso de sustancias aumenta enormemente durante los períodos de transición. En el caso de los jóvenes, esto puede incluir mudarse o cambiar de escuela. Si has estado asociado con el ejército por un tiempo, probablemente está acostumbrado a empacar y mudar a su familia rápida y eficientemente. Según la Asociación Nacional de Familias Militares, las familias militares se mudan 2,4 veces más a menudo que las familias civiles y pueden hacer transiciones entre escuelas hasta nueve veces en sus años escolares de K-12. Cuando su hijo se enfrenta a una mudanza, puede ayudar si aumentan la vigilancia y la comunicación.

Como padre o cuidador militar, es posible que le resulte más difícil controlar las influencias negativas de los compañeros, ya que los compañeros y el grupo de amigos de su hijo cambian con cada mudanza. Trate de saber con quién pasa el tiempo su hijo cuando se mude a un nuevo lugar. Ayude a su hijo a sobrellevar el estrés y la tristeza de dejar un lugar familiar y mantenga un diálogo abierto con ellos sobre cómo están. Tener un buen sistema de apoyo puede ser útil. Sea proactivo para ayudar a que su familia se conecte con la comunidad en su nuevo lugar. Aproveche los [servicios de apoyo móvil](#) disponible a través de los militares y su comunidad.

<https://www.militaryonesource.mil/moving-housing>

b. Desplazamiento de padres y hermanos

Las investigaciones demuestran que el desplazamiento de un miembro de la familia de un militar aumenta significativamente el riesgo de que un niño consuma drogas, en comparación con sus compañeros civiles y militares no desplegados<sup>1</sup>. Si ha pasado por un desplazamiento, sabe lo extremadamente difícil que puede ser para la familia. Cada fase del ciclo de desplazamiento (antes del desplazamiento, el desplazamiento y el desplazamiento posterior al despliegue/reintegración) presenta desafíos únicos para la familia y son momentos de mayor riesgo para su hijo. El riesgo de que su hijo consuma sustancias también aumenta cuanto más tiempo duren los desplazamientos y cuanto más desplazamiento experimente<sup>2</sup>. Para un hijo de militar, un ciclo de desplazamiento puede ser uno de los eventos más estresantes que experimentará. Puede ser que los hijos jóvenes de militares que experimentan un desplazamiento sean más propensos a usar sustancias para hacer frente a su angustia<sup>1</sup>. Si usted es el padre o la madre o el cuidador no desplazado, también puede sentirse estresado y abrumado. Es posible que de repente tenga que lidiar con más responsabilidades domésticas, cuidado de los niños y financieras. Con más demanda de su tiempo puede ser más fácil para su hijo encontrar oportunidades para usar sustancias sin su conocimiento<sup>1</sup>.

Los niños hijos de militares que se enfrentan al desplazamiento corren un riesgo aún mayor de consumir sustancias cuando se alteran sus condiciones de vida<sup>3</sup>. Particularmente cuando su hijo no puede permanecer con un padre o pariente durante un desplazamiento<sup>3</sup>.

Cuando experimente un desplazamiento actual o reciente, preste mucha atención a cómo lo está enfrentando su hijo y consiga el apoyo que necesita para su familia. Una de las mejores maneras de cuidar a su hijo durante un ciclo de desplazamiento, es cuidarse a sí mismo. Los niños hijos de militares sobrellevan mejor el desplazamiento cuando su cuidador también se ocupa de su salud mental. Aproveche [los servicios de apoyo a la familia](#) disponibles para usted a través de los militares o su comunidad. Las familias militares que se acercan a los servicios de apoyo o las familias que se sienten apoyadas por los que les rodean experimentan menos estrés de desplazamiento<sup>2</sup>.

Durante los desplazamientos puede ser una buena idea que el padre o el cuidador que quede se encargue de vigilar y comunicarse con su hijo. Fomente un diálogo abierto con sus jóvenes y consulte con ellos cómo están lidiando con la situación. Si es posible, trabaje para dedicar un tiempo regular de uno a uno con su hijo para crear un vínculo y divertirse juntos.

Para obtener más información sobre la crianza y el desplazamiento, visite:

<https://www.militaryonesource.mil/family-relationships/parenting-and-children/parenting-through-deployment>

<sup>1</sup>[https://www.researchgate.net/publication/328790007\\_A\\_systematic\\_review\\_of\\_wellbeing\\_in\\_children\\_A\\_comparison\\_of\\_military\\_and\\_civilian\\_families](https://www.researchgate.net/publication/328790007_A_systematic_review_of_wellbeing_in_children_A_comparison_of_military_and_civilian_families)

<sup>2</sup>[https://www.nccp.org/wp-content/uploads/2010/05/text\\_938.pdf](https://www.nccp.org/wp-content/uploads/2010/05/text_938.pdf)

<sup>3</sup><https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23441867/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0029655415001827>

### c. Lesiones de Padres/Hermanos/Discapacidad/Salud Mental

Cuando su familia se reúne después de un desplazamiento, a menudo hay felicidad, pero también nuevos desafíos. Los miembros del servicio, especialmente aquellos que han experimentado desplazamientos de combate, pueden regresar con sus familias y sus hijos con lesiones/heridas físicas, traumas y síntomas de salud mental. El estrés que se ejerce sobre la familia, así como la interrupción que estas condiciones causan a la relación de padre e hijo y puede llevar a un mayor riesgo de uso de sustancias para sus hijos jóvenes<sup>1</sup>. Los miembros que regresan al servicio tienen altos índices de estrés postraumático, lesión cerebral traumática, depresión, dolor y trastornos por consumo de sustancias. Si su familia está lidiando con cualquiera de estos daños físicos o psicológicos, es importante que el miembro afectado de la familia reciba la atención o el tratamiento que necesite y que se cuide de [sí mismo](#). Si al miembro del servicio que regresa se le recetan medicamentos para sus lesiones, dolor o salud mental, asegúrese de mantenerlos asegurados y fuera del alcance de su hijo. Visite Partnership to End Addiction para aprender más sobre [asegurar y deshacerse de los medicamentos](#).

<https://www.militaryonesource.mil/health-wellness/caregivers>

<https://www.militaryonesource.mil/health-wellness/mental-health/mental-health-support/how-to-cope-with-a-traumatic-event>

<https://drugfree.org/article/safeguard-against-medicine-abuse-securing-and-disposing-medications/>

<sup>1</sup>[https://www.nccp.org/wp-content/uploads/2010/05/text\\_938.pdf](https://www.nccp.org/wp-content/uploads/2010/05/text_938.pdf)

d. Muerte de padres/hermanos

Los jóvenes que han perdido a uno de sus padres, a su cuidador o a un miembro de su familia corren un mayor riesgo de consumir sustancias. Usted puede ayudar a un niño a hacer frente a la muerte de uno de sus padres al estar ahí como apoyo continuo y cuidando de sí mismo. La forma en que un niño se enfrenta a esta situación puede depender de cómo responda su familia.

<https://www.nctsn.org/resources/helping-military-children-traumatic-grief-tips-parents>

<https://www.militaryonesource.mil/family-relationships/survivor-casualty-assistance>

<sup>1</sup><https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1067828X.2019.1580234>

e. Hermano mayor militar

Los jóvenes con un hermano en el ejército corren un mayor riesgo de consumir sustancias en comparación con sus compañeros civiles, así como en comparación con los jóvenes con un padre en el ejército. De hecho, los jóvenes con hermanos en el ejército reportan las tasas más altas de consumo de alcohol y marihuana de por vida<sup>1</sup>. Los hermanos mayores pueden ser una fuente de exposición a sustancias que explican este mayor riesgo. También puede ser que tener un hermano mayor en el ejército crea un tipo de estrés único y perturbación en la unidad familiar que aumenta el riesgo de un niño de consumir sustancias.

<sup>1</sup><https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0749379712007581>

iii. Factores de protección y resistencia únicas en los niños hijos y familias militares

*La cultura de la resiliencia*

Los hijos jóvenes de militares son criados en una cultura de valor, fortaleza y resiliencia. Estos jóvenes a menudo se enfrentan a los desafíos de la vida familiar militar con flexibilidad y se adaptan con éxito a los factores de estrés que enfrentan<sup>10</sup>.

*Sentido de comunidad y valores compartidos*

Los jóvenes hijos de militares comparten experiencias comunes que pueden crear un vínculo y conexión con sus semejantes. Los jóvenes hijos de militares a menudo tienen valores compartidos de liderazgo, responsabilidad y trabajo hacia el bien común que puede ser de protección. Este

sentido de comunidad puede ayudar a los jóvenes hijos de militares a sentirse conectados y apoyados cuando se enfrentan a desafíos y dificultades.

### *Estabilidad financiera y acceso a la atención de salud*

Las familias y los hijos jóvenes de militares tienen más probabilidades que sus compañeros civiles de tener al menos un padre con empleo, ingresos familiares estables y acceso a los recursos de atención de la salud y de apoyo. Todos estos beneficios de la vida militar pueden proteger a los hijos jóvenes de militares del riesgo del uso de sustancias.

## **3. Prevención del uso de sustancias en los niños hijos de militares - Consejos y herramientas para las familias**

### **a. Comenzar la conversación con su hijo.**

Como padre o cuidador militar, usted es la mayor influencia en la vida de sus hijos militares. Tener conversaciones abiertas y honestas es una de las formas más poderosas de conectarse con sus hijos y ayudarlos a desarrollarse como adultos saludable. Cuando se abordan temas difíciles - como la nicotina, el alcohol o las drogas - no se trata de tener una "charla sobre drogas" de una sola vez, sino de abordar el tema a través de conversaciones más frecuentes y orgánicas que evolucionan a medida que su hijo crece. Como familia militar, su hijo también experimentará más transiciones - como mudarse, cambios de escuela y desplazamientos - que los jóvenes civiles. Es una buena idea considerar la posibilidad de retomar las conversaciones sobre el consumo de sustancias y las formas saludables de hacer frente al estrés durante estos períodos de transición. Algunas cosas a tener en cuenta:

- Mantenga las líneas de comunicación abiertas y asegúrese de que viene de un lugar de amor y compasión, incluso cuando tenga conversaciones difíciles.
- Equilibre las consecuencias con un estímulo positivo.
- Frecuentes puntos de contacto y momentos de enseñanza surgen todo el tiempo - use estos como oportunidades naturales para discutir el uso de sustancias.
- Aprovechen los valores de su familia militar para enmarcar la conversación y establecer sus expectativas de comportamiento.

### **b. Prevención del consumo de drogas: Consejos para todas las edades/ Guía de conversación para padres**

Los hijos jóvenes de militares son fuertes y resiliente, pero se enfrentan a desafíos singulares que pueden aumentar su riesgo de consumo de sustancias. Como padre o cuidador militar, usted es la mayor influencia en la vida de su hijo. La construcción y mantenimiento de un fuerte vínculo con sus hijos, especialmente a medida que pasan de la infancia a la edad adulta, puede ayudar a reducir sus posibilidades de consumo de sustancias. Los siguientes recursos y herramientas pueden ayudarle a prepararse para hablar con ellos sobre el uso de sustancias y ofrecer estrategias basadas en la investigación para su familia militar.

Partnership to End Addiction cuenta con información y recursos que pueden ayudarle a prevenir el uso de sustancias y a tomar medidas tempranas: <https://drugfree.org/prevention-and-taking-action-early/>

Para obtener ayuda sobre qué decir para prevenir el uso de sustancias por parte de su hijo, descargue [Guía de conversación para padres](#) de Partnership to End Addiction que incluye:

- Cómo iniciar la conversación con su hijo
- Qué incluir en la conversación
- Cómo responder a las preguntas "¿Usaste drogas?"
- Momentos cotidianos de enseñanza para ayudarle a sacar el tema del uso de sustancias.
- Formas de enseñar a los niños a rechazar las drogas

Hable. Ellos lo escuchan. La campaña de SAMHSA es un gran recurso para los padres sobre cómo hablar con su hijo sobre el alcohol y otras sustancias. Incluye una aplicación, anuncios de servicio público y recursos. Hay material de presentación para las familias militares. <https://www.samhsa.gov/underage-drinking>

Para obtener consejos para hablar con su hijo sobre las sustancias a cualquier edad. Visite [Consejos de prevención para todas las edades](#) de Partnership to End Addiction.

<https://drugfree.org/parent-e-books-guides/>

<https://drugfree.org/article/prevention-tips-for-every-age/>

<https://www.militaryonesource.mil/family-relationships/parenting-and-children/parenting-youth-and-teens/talking-to-your-teen-about-substance-abuse>

### **c. Consejos y estrategias para la crianza de los hijos**

Cuando se cría a un niño hijo de militar, especialmente en la adolescencia, es natural sentir que es poco lo que se puede hacer para cambiar su comportamiento. Pero hay pruebas científicas que muestran qué conductas de crianza son más efectivas (y cuáles no). Los padres y los cuidadores a menudo piensan que los amigos son más importantes para su adolescente que ellos mismos. Pero los estudios y la experiencia clínica sugieren que los padres pueden influir a sus adolescentes de maneras importantes. Como padre o cuidador militar, los amigos de su hijo pueden cambiar y cambiar con los traslados. Su hijo dependerá de su orientación e influencia cuando se enfrente a traslados, misiones y otros desafíos de la vida militar.

A continuación, se presentan las estrategias y comportamientos de los padres que son importantes para evitar que su hijo use sustancias basados en la investigación científica. Sin embargo, no hay garantías - incluso los padres más inteligentes, mejor capacitados y más cuidadosos pueden tener

hijos que experimenten problemas. Pero saber lo que ayuda y obtener información confiable es un primer paso importante para la prevención.

i. La investigación apoya las prácticas de crianza para prevenir el uso de sustancias

Visite Partnership to End Addiction para [6 Prácticas de Crianza](#) que las investigaciones demuestran que ayudan a prevenir el uso de sustancias en los jóvenes.

<https://drugfree.org/parent-e-books-guides/>

ii. Conectar y hablar con su hijo

A medida que su hijo pasa de la infancia a la edad adulta, puede que sienta que se alejan, ansiosos de más independencia. Pero en el fondo todavía quieren que usted se involucre. Un fuerte vínculo con su hijo militar, especialmente durante la adolescencia, les ayuda a hacer frente a los factores estresantes del estilo de vida militar, reduce las posibilidades de que se involucren en conductas poco saludables y ayuda a preparar el terreno para prevenir el consumo de sustancias. A continuación, se presentan formas de crear y mantener conexiones con su hijo:

<https://drugfree.org/article/connecting-with-your-teen/>

iii. Cómo fomentar que se adopten riesgos saludables

Las familias militares saben más que la mayoría lo que significa lidiar con la incertidumbre y el riesgo. También saben que hay momentos en que los riesgos vienen con beneficios, ya que los miembros del servicio militar arriesgan su seguridad para servir a un bien superior. Para el riesgo de uso de sustancias, estamos hablando de un riesgo no saludable que queremos que los jóvenes eviten. Pero guiar a los jóvenes hacia desafíos saludables puede ayudarles a satisfacer el deseo de asumir riesgos, evitar consecuencias negativas y reforzar su confianza y sus habilidades de liderazgo. Aquí hay maneras en las que puede ayudar a fomentar la adopción de riesgos saludables por parte de su hijo: <https://drugfree.org/article/healthy-risk-taking/>

iv. Estableciendo límites y monitoreando el comportamiento de su hijo

Los padres y cuidadores militares, al igual que todos los padres, a menudo encuentran difícil establecer reglas y límites. O no dejar que esos límites y reglas se deslicen o relajen cuando su familia está pasando por un movimiento, un ciclo de desplazamiento u otro factor estresante. Pero las reglas y los límites efectivos para su hijo pueden protegerlos a ambos y pueden ser aún más importantes en momentos de incertidumbre. Encuentre un equilibrio entre su necesidad de proteger a su hijo y su necesidad de

independencia. Aquí hay maneras de establecer límites y controlar el comportamiento de su hijo: <https://drugfree.org/article/set-limits-monitor-your-teens-behavior/>

v. Cómo pueden ayudar otros adultos: amigos, familia, la comunidad de la familia militar

Como padre o cuidador de una familia militar, debería estar orgulloso de la forma en que asume tanta responsabilidad. Pero recuerde que "se necesita un pueblo para criar a un niño" - no necesita asumir todo solo. Tanto si se da cuenta como si no, usted y su hijo tienen un gran sistema de apoyo a su alrededor. Los miembros de su comunidad militar y civil, como capellanes, entrenadores deportivos, consejeros de orientación, enfermeras escolares e incluso familiares cercanos pueden ayudar a guiar a un niño hacia elecciones saludables en cada etapa de la vida. Y recuerde, cuando un padre está movilizado, es más importante que nunca pedir a uno o más de estos adultos que intervengan y ofrezcan ayuda y amor.

Para conocer las formas en que la familia, los amigos u otros adultos que se preocupan por el bienestar de un niño hijo de militar, visite el sitio web de Military OneSource [4 maneras en las que usted puede ayudar a los niños que ama durante la movilización de su padre.](#)

Para más formas en que los abuelos pueden comunicarse mejor con sus nietos y mantenerlos sanos, descargue la guía gratuita de The Partnership to End Addiction [El poder de los abuelos.](#)

<https://www.militaryonesource.mil/military-life-cycle/friends-extended-family/support-military-children-during-deployment>

<https://drugfree.org/parent-e-books-guides/>

#### **d. Hablar con su hijo sobre diferentes sustancias**

Las familias militares pueden tener mucho que hacer y, como padre o cuidador de un niño militar, hacen lo mejor que pueden para protegerlo. Para la mayoría de los padres, no podemos pensar en cómo prevenir el uso de sustancias en nuestro hijo hasta que tengamos alguna razón para estar preocupados. Tal vez su hijo militar está siendo expuesto a nuevos amigos a los que descubre bebiendo o vapeando. O tal vez sospeche que su hijo siente curiosidad por la marihuana y se muda a un estado donde pueda estar más disponible. Los siguientes recursos de Partnership to End Addiction pueden ayudarte a aprender más sobre cómo hablar con tu hijo militar sobre las sustancias que le preocupan. Recuerda, lo mejor es comenzar la conversación antes de que tenga una razón para preocuparse, pero nunca es demasiado tarde.

<b>Recursos para diferentes sustancias de Partnership to End Addiction</b>	
<b>Alcohol</b>	
<a href="#">Cómo abordar el tema del alcohol y el consumo de alcohol por parte de menores</a>	Aprenda a iniciar una conversación con su hijo militar si le preocupa que beba.
<a href="#">Lo que los padres deben saber sobre el consumo de alcohol en la universidad</a>	Si su hijo está en la universidad o preparándose para empezar, aprenda más sobre lo que es la

	borrachera universitaria y por qué es importante hablar de ello con su hijo.
<b>Marihuana</b>	
<a href="#"><u>Guía de conversación sobre Marihuana</u></a>	Aprenda por qué el uso en adolescentes hijos militares es arriesgado y lo que debe y no debe decir cuando hable con su adolescente sobre ello.
<b>Vapeo</b>	
<a href="#"><u>Vapeo: Una Guía para Padres</u></a>	Aprenda lo que dice la investigación, las preocupaciones sobre el uso, y cómo tener conversaciones difíciles.
<b>Los opiáceos y los medicamentos con receta</b>	
<a href="#"><u>Cómo hablar con sus hijos sobre el abuso de los medicamentos</u></a>	Aprende cómo tener conversaciones frecuentes con los adolescentes y jóvenes hijos de militares en su vida sobre los peligros del abuso de los medicamentos puede ayudar a prevenir problemas.
<a href="#"><u>Guía de eliminación de medicamentos</u></a>	Aprenda a deshacerse de los medicamentos que no está usando. Deshacerse en su casa de los medicamentos no utilizados o caducados puede ayudar a crear un entorno más saludable y seguro para usted y su hijo.
<a href="#"><u>Cuando se prescriben analgésicos opiáceos para su hijo: Lo que debe saber</u></a>	La prescripción excesiva de analgésicos de venta con receta ha sido una de las principales causas de la epidemia de opiáceos. Sepa qué preguntar cuando a su hijo le prescriben opioides.
<a href="#"><u>Heroína, Fentanilo y Otros Opioides</u></a>	Obtenga una visión general de la epidemia de opiáceos con este libro electrónico: cómo afectan los opiáceos al cuerpo, los riesgos que implican y cómo puede ayudar a su familia a mantenerse a salvo.

#### **e. Importancia de tratar otros síntomas de salud mental**

Aunado al uso de sustancias, los hijos de militares corren el riesgo de sufrir problemas de salud y síntomas de problemas mentales como: ansiedad, depresión, problemas para dormir y pensamientos suicidas.<sup>1,2</sup> Cuando una familia experimenta un ciclo de implementación o despliegue, un hijo de militar puede experimentar síntomas de problemas mentales o un incremento de ellos. En un estudio reciente, los investigadores descubrieron que los hijos de militares en edad escolar acudirán a un proveedor de atención médica para consultarle o para ir en busca del uso de sustancias y lo harán con más frecuencia durante los ciclos de despliegue o movilización<sup>13</sup>.

Los trastornos de salud mental y el uso de sustancias están estrechamente ligados. Con frecuencia, cuando un joven no habla de su problema de salud mental, lo que hará es tratar de automedicarse

o auto tratarse con drogas o alcohol. Los estudios demuestran que THDA, trastornos de ansiedad, estrés postraumático y depresión aumentan el riesgo de uso de sustancias en adolescentes. Si su hijo tiene un trastorno mental es importante someterlo a tratamiento y hablar con él sobre el hecho de que el uso de sustancias sólo empeora las cosas.

Si se le prescribe algún tipo de medicamento, es importante preguntarle a quien se lo haya prescrito sobre los posibles efectos colaterales y considerar que dicho o dichos medicamentos podrían tener una repercusión delicada sobre los problemas de salud que ya tenga el chico. Los opioides pueden ser particularmente riesgosos. Para más información sobre analgésicos opioides y preguntas que pudiese tener sobre este tema, consulte el artículo gratuito Partnership to End Addiction: [Cuando se prescriben analgésicos opiáceos para su hijo: Lo que debe saber](#) .

Para saber qué hacer si su hijo está lidiando con un problema de salud mental o uso de sustancias, puede descargar la siguiente guía gratuita de Partnership to End Addiction: [Uso de Sustancias + Salud Mental: Su guía para abordar los trastornos concurrentes](#).

<sup>1</sup><https://www.ingentaconnect.com/content/follmer/bpmh/2018/00000014/00000001/art00007>

<sup>2</sup><https://link.springer.com/article/10.1007/s11414-018-09646-0>

<https://drugfree.org/parent-e-books-guides/>

<https://childmind.org/article/mental-health-disorders-and-substance-use/>

<https://drugfree.org/article/parents-know-opioids-pain-relievers-prescribed-child/>

#### **4. Cómo abordar el uso de sustancias en hijos de militares**

Cuando se trata de la prevención del uso de sustancias no hay nada escrito. Usted puede hablar con su hijo acerca de los peligros del uso de sustancias y practicar estrategias de prevención como la de marcar límites y la de monitoreo. Su hijo podría tener muy pocos factores de riesgo y muchos de protección. Aun así, podría terminar usando sustancias. No obstante, si usted sospecha o descubre que su hijo las está usando no pierda las esperanzas ni se sienta derrotado. Simplemente aborde el problema de uso de sustancias tal y como se presente y si lo hace lo antes posible, tendrá más posibilidad de protegerlo de daños mayores.

##### **a. Un hijo de militar podría estar usando sustancias**

Saber si su hijo está usando sustancias no siempre es sencillo. Muchos de los síntomas se confunden con el comportamiento de un adolescente común o de un adulto joven. Muchos también son síntomas de problemas de salud mental que incluyen la depresión o la ansiedad.

Los jóvenes militares experimentan muchos cambios y los ciclos de movilización representan un riesgo importante del uso de sustancias. Así que estar alerta con sus hijos durante los tiempos difíciles como las movilizaciones siempre valdrá la pena. Hágales saber que ellos son importantes

para usted y que notará cualquier cambio en su comportamiento. Así pues, si tiene alguna sospecha, no tenga miedo de pecar de precavido. Prepárese para tomar medidas y sostenga una conversación en la que pueda hacer preguntas directas como: ¿has estado bebiendo, vapeando o usando drogas?” Ningún padre desea escuchar “sí”, pero prepararse para responder a ello, puede marcar la diferencia para un resultado positivo.

Todos queremos creer lo mejor de nuestros hijos. Es fácil pasar por alto o descartar ciertos signos del uso de sustancias. No deje que esto ocurra por el bien de su hijo. No hay nada de vergonzoso en buscar respuestas o en unirse a un grupo de apoyo.

Visite la página de Partnership to End Addiction [Cómo detectar los signos del consumo de sustancias en adolescentes o jóvenes adultos](#) .

Para conocer más acerca de las primeras señales del uso de sustancias, visite SAFE Project en: <https://www.safeproject.us/resources/at-the-first-signs-of-substance-abuse/>

**b. El hijo de militar está usando sustancias**

Si usted conoce el ejército y sabe que su hijo está usando sustancias sabe también que es importante tomar acciones. Durante la adolescencia, el uso de cualquier sustancia puede ser muy perjudicial para el desarrollo de su hijo. Los siguientes enlaces pueden guiarlo en qué hacer en caso de que haya uso de drogas, incluso si sólo se trata de evaluar la magnitud del problema.

<b>Recursos de Partnership to End Addiction</b>	
<a href="#">¿Qué tan preocupado debo estar por el consumo de drogas de mi hijo?</a>	Conozca los riesgos sobre el uso de cualquier tipo de droga y sobre cómo saber si su hijo es propenso a la adicción y descubra por qué es importante hablar con su hijo acerca de ello.
<a href="#">Si descubre que su hijo está usando drogas: Empiece a hablar</a>	Descubrir que su hijo consume drogas puede desatar muchas emociones. Lo mejor para descubrir qué sucede y cómo comenzar a ayudar es comenzar a hablar sobre ello. Aprenda cómo tener una conversación en lugar de una confrontación.
<a href="#">Prepárese para tomar medidas si sospecha que un adolescente o un adulto joven consume drogas</a>	¿Cómo prepararse para tener una conversación importante con su hijo acerca de su consumo de drogas? ¿Cómo sentar las bases para un resultado más positivo?
<a href="#">¿Qué pasa si mi cónyuge y yo no nos ponemos de acuerdo sobre cómo manejar el consumo de sustancias de nuestro hijo?</a>	Aprenda a sortear los desacuerdos sobre cómo manejar el uso de sustancias de su hijo.

### **c. Un hijo de militar podría tener un trastorno por el consumo de sustancias**

Como padre o cuidador militar se habrá preguntado en qué momento el uso de alguna sustancia se convierte en un trastorno de salud. Visite Partnership to End Addiction para saber: [Cómo identificar el trastorno por consumo de sustancias y la adicción](#). También puede visitar <https://www.safeproject.us/resource/when-things-get-rough/> para enterarse de lo que se sabe sobre esta fase del uso de sustancias.

Nadie conoce mejor que usted a su hijo y si tiene la sospecha de que se encuentre luchando con el uso de sustancias, lo mejor es tomar medidas. Casi siempre tal sospecha resulta cierta y puede ser más grave de lo que usted cree. De inmediato debe conseguir ayuda profesional para hacerle una evaluación y canalizarlo con el tipo de cuidados que necesite. Tome en cuenta que, como miembro de la comunidad militar, su hijo tiene acceso a tratamiento hospitalario o ambulatorio a través de TRICARE.

Si su hijo requiere tratamiento, encontrarle el mejor centro de tratamiento puede resultar a veces sumamente frustrante, ya que no todos los centros manejan el TRICARE. Para encontrar el centro más apropiado para su familia, puede utilizar el Localizador de Tratamiento de SAFE Project en:

<https://safelocator.org/en/search>

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, sigla en inglés) también tiene un localizador de tratamiento en:

<https://findtreatment.samhsa.gov/>

Puede visitar [Partnership to End Addiction](#) o también [SAFEProject.us](https://www.safeproject.us) para recibir apoyo y ayuda sobre cómo abordar el uso de sustancias de su hijo. Especialistas entrenados y empáticos están listos para escucharle, ayudarlo y encontrar un plan de acción. Para más apoyo también puede ponerse en contacto con [Ayuda y Esperanza por Texto](#) recibirá a diario mensajes de texto personalizados para atender sus inquietudes.

### **d. Recorrido por el tratamiento de su hijo y la transición a la recuperación**

En caso de que su hijo ingrese a tratamiento debe saber que existen recursos y lecciones para ayudarlo a usted durante el proceso que implique el tratamiento mientras se encamina hacia la recuperación:

<https://www.safeproject.us/resource/science-of-addiction/>

<https://www.safeproject.us/resource/medication-assisted-treatment-explained/>

<https://www.drugabuse.gov/publications/principles-adolescent-substance-use-disorder-treatment-research-based-guide/evidence-based-approaches-to-treating-adolescent-substance-use-disorders>

<https://www.safeproject.us/resource/when-your-loved-one-is-in-treatment/>

<https://www.safeproject.us/resource/how-to-support-your-childs-transition-out-of-treatment/>

<https://www.safeproject.us/resource/what-to-do-when-you-transition-out-of-treatment/>

[http://www.williamwhitepapers.com/pr/dlm\\_uploads/Multiple-Pathways-of-Recovery-Guide-2018.pdf](http://www.williamwhitepapers.com/pr/dlm_uploads/Multiple-Pathways-of-Recovery-Guide-2018.pdf)

<https://www.safeproject.us/resource/how-to-thrive-in-recovery/>

## **5. Recursos específicos para los militares**

### **a. Asistencia general**

#### **i. Military OneSource**

Este sitio ofrece valiosa ayuda y consejos sobre una variedad de temas relacionados con la vida militar incluyendo información sobre instalaciones militares locales. Si bien no cuentan con recursos directamente relacionados con el uso de sustancias, ofrecen muchos otros que pueden ayudar con problemas exclusivos de la vida militar que, bien manejados, pueden ayudar a evitar factores que llevan al uso de sustancias y que son propios de los hijos de militares. Los temas que son de mayor importancia se encuentran en las secciones de Salud y Bienestar, Familia y Relaciones y en Ayuda Confidencial. Cuentan con servicio de ayuda 24/7 en el número: 800-342-9647 y en:

[www.militaryonesource.mil](http://www.militaryonesource.mil)

ii. Miembros del servicio SAMHSA, Veteranos y Asistencia técnica de Familias. SAMHSA es la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental. Su Centro de Atención Técnica sirve como un recurso nacional para brindar apoyo a estados, territorios y comunidades locales reforzando su capacidad para abordar las necesidades de salud conductual de militares y de familias de veteranos.

<https://www.samhsa.gov/smvf-ta-center>

#### **iii. Consejeros de la vida militar y familiar**

Los consejeros MFLC son consejeros con licencia y trabajadores sociales que proporcionan asesoría no médica a miembros de servicios militares y a sus familias. Están disponibles tanto para los componentes activos como para la Guardia y la Reserva. Los MFLC pueden dar terapia a corto plazo y no guardar registros de ello. Están obligados a presentar reportes y reportar situaciones en las que usted podría representar un riesgo aún para usted mismo o para otros, así como situaciones de violencia doméstica o dirigida contra otras personas como puede ser el abuso infantil, la negligencia o cualquier actividad ilegal presente o futura. Para hablar con un MFLC, contacte el Centro de Apoyo Familiar y Militar más cercano.

iv. Línea de crisis militar

Este sitio ofrece una línea directa vía telefónica, por internet, chat o por mensaje de texto. El número es 800-273-8255 y el enlace, <https://www.veteranscrisisline.net/get-help/military-crisis-line>

v. Los hijos de militares se conectan (Military Kids connect, MKC)

La vida para los hijos de militares está llena de altibajos. Desde aventuras y experiencias únicas hasta frecuentes cambios y ajustes familiares, puede ser que tenga que enfrentar retos de los que sus amigos en la escuela no tienen la menor idea. Crear lazos con otros chicos puede ayudarle a crear resiliencia y a encontrar amigos que comprendan su vida:

<https://militarykidsconnect.health.mil/>

ii. Coalición para la Educación de los Hijos de Militares (Military Child Education Coalition, en inglés)

Este sitio proporciona una gran cantidad de recursos cuya misión es asegurar oportunidades educativas incluyentes y de calidad para todos los hijos de militares que se vean afectados por movilidad, transición, despliegue y separación familiar. <https://www.militarychild.org>

iii. Instituto de la Mente del Niño (Child Mind Institute, en inglés)

Si bien no se trata de un instituto precisamente militar, este valioso sitio se ocupa de diversos problemas juveniles que incluyen el consumo de alcohol y sustancias y puede ser muy útil para familias militares. Esto último lo puede consultar en: <https://childmind.org/topics/concerns/drugs-and-alcohol/>

iv. Cuidadores militares y veteranos – Elizabeth Dole Foundation Hidden Heroes

Una gran campaña que realiza Elizabeth Dole Foundation, Hidden Heroes es una campaña plurianual y polifacética que presta una atención vital a las historias no contadas de los cuidadores militares y busca soluciones para los tremendos retos y necesidades a largo plazo a los que se enfrentan.

<https://www.elizabethdolefoundation.org/hidden-heroes/>

v. Plaza Sésamo para familias militares

Este sitio proporciona una gama muy amplia de recursos para hijos de militares.

<https://sesamestreetformilitaryfamilies.org>

ii. Capellanes

Los capellanes son líderes religiosos de los militares con diferentes funciones, específicamente proporcionar consejos confidenciales. No obstante que las conversaciones son completamente confidenciales, oficialmente no son terapeutas clínicos y su experiencia sobre el tema de uso de sustancias puede variar entre uno y otro. Es fácil encontrarlos y pueden ayudar en proporcionar información detallada sobre los recursos disponibles en su localidad.

**b. Servicios de Salud**

i. Sitios Web útiles de **TRICARE**

Estos sitios dan una idea sobre planes familiares principales y escogidos:

<https://www.tricare.mil/Plans>,

<https://www.tricare.mil/FindDoctor/ChangePCM>

ii. Salud Mental

**Cuidado de la salud mental TRICARE:** <https://www.tricare.mil/CoveredServices/Mental>

TRICARE cubre la salud mental médica y psicológicamente necesaria y la atención del trastorno por consumo de sustancias. Esto incluye el cuidado hospitalario y ambulatorio. Este sitio proporciona enlaces sobre recursos de cuidado de salud mental disponibles con el programa TRICARE. Este sitio señala que usted no necesita una referencia para el cuidado de salud mental ambulatorio, pero sí para el cuidado por trastornos producidos por el uso de sustancias. +

Red de Veteranos Cohen:

<https://www.cohenveteransnetwork.org>

La Red de Veteranos Militares Steven A. Cohen es una red nacional de clínicas de salud mental. Militares en activo, veteranos y sus familias incluyendo a sus hijos son candidatos para recibir atención de salud mental personalizada y basada en evidencias, así como para tener acceso a un apoyo integral en el manejo de casos y referencias para combatir otras tensiones, como programas

intensivos para pacientes ambulatorios por consumo de sustancias. Si no se cuenta con seguro, el servicio es brindado de forma gratuita.

El Centro Barry Robinson:

[https://www.barryrobinson.org/residential-treatment/?gclid=Cj0KCQjwzbv7BRDIARIsAM-A6-2ZaLy757hsseVSJHZe-ih- VhDPrWWas90BWz8iLIZKIMJbJJU9nsaAoYSEALw\\_wcB](https://www.barryrobinson.org/residential-treatment/?gclid=Cj0KCQjwzbv7BRDIARIsAM-A6-2ZaLy757hsseVSJHZe-ih- VhDPrWWas90BWz8iLIZKIMJbJJU9nsaAoYSEALw_wcB)

El Centro Barry Robinson es un Sistema de primer nivel, sin fines de lucro, para la salud de la conducta con programas de tratamiento domiciliario para chicos y chicas en edades entre 6 y 17 años que estén vinculados a familias militares. También ofrece un programa de doble diagnóstico domiciliario para adolescentes con problemas de consumo concurrente de sustancias y de salud mental.

## **6) Cuidado sostenido / Recuperación**

**a. Las opciones de Seguro Tricare son un programa para militares, sus dependientes, retirados y también para algunos sobrevivientes y sus cónyuges anteriores.**

**Para hacer uso del Tricare, debe aparecer en las listas de DEERS y ser elegido candidato para obtener los beneficios de la atención médica militar.**

i. Opciones Tricare - (<https://www.tricare.mil/Plans> )

1. “Prime” Families: TRICARE prime ofrece menores gastos de su bolsillo que el TRICARE Select, pero tiene menor libertad de elección en cuanto a proveedores

2. “Select” Families: Es una red de proveedores selecta disponible para todos aquellos beneficiarios que no están activos. Hay mayor libertad de elección.

3. Opciones de Reserva/Guardias durante e inmediatamente después del Servicio Activo, estatus de título 10

Para obtener más información sobre las opciones de atención médica, visite:

<https://www.tricare.mil/Plans/SpecialPrograms/TAMP>

ii. Seguro exterior/Opciones de costos del bolsillo (<https://www.healthcare.gov/quick-guide/> )  
*Healthcare Marketplace.*

**b. Paciente hospitalario versus Paciente ambulatorio (recursos, lista de control u “hoja de información” para identificar la acción correcta que habrá que tomar)**

i. Atención/ Asesoría intensiva de pacientes hospitalizados/ambulatorios y en transición patrocinados por militares. Todos los planes de Seguro en el Mercado de la Salud cubren los servicios por consumo de sustancias y de salud mental como un beneficio primordial de la salud. Para más información sobre la cobertura de Consumo de Sustancias visitar:  
<https://www.healthcare.gov/coverage/mental-health-substance-abuse-coverage/>

### **c. Opciones PCS militares**

i. El programa EFMP (Exceptional Family Member Program): Es un programa conjunto que brinda apoyo, hospedaje y servicios médicos, informativos y personales a las familias de militares con un EFM (Miembro de excepcional de la familia) (Exceptional Family Member)

Cada rama del servicio militar tiene recursos para EFMP. Aquí les presentamos unos enlaces por rama:

- [Programa de Familiares Excepcionales del Ejército](#)
- [Programa de Familiares Excepcionales de la Marina](#)
- [Programa de Familiares Excepcionales del Cuerpo de Infantería de Marina](#)
- [Programa de Familiares Excepcionales de la Fuerza Aérea](#)

ii. Intervención del Liderazgo Militar si persisten los problemas (La reubicación militar podría obstaculizar el tratamiento de los dependientes. Los líderes y los encargados de la atención médica deben estar en comunicación para determinar si el miembro de la familia sufriría recaídas u otras dificultades por el cambio de base o estación. Las reuniones del equipo de tratamiento deberían contemplar la asistencia de Miembros de Mando y los líderes deben ser informados que todos los riesgos que sufrió el miembro pueden llegar a ser mayores con un cambio permanente de estación (PCS, sus sigla en inglés) que tenga lugar durante ciertas fases del ciclo de tratamiento.

### **d. Continuidad de la Atención**

i. Consejería de salud conductual (En el centro de tratamiento médico después de las citas y fuera de las citas TRICARE posteriores) Para más información sobre la cobertura TRICARE visitar:  
<https://www.tricare.mil/CoveredServices/Mental>

ii. Tratamiento con medicamentos - Tratamiento asistido con medicamentos (MAT, sigla en inglés) – como la metadona, la buprenorfina o el suboxone para atacar los síntomas de la abstinencia y los antojos. Para más información sobre MAT visitar:

<https://www.samhsa.gov/medication-assisted-treatment>,  
<https://www.safeproject.us/resource/medication-assisted-treatment-explained/>

iii. Seguimiento a largo plazo para atacar/ prevenir una recaída

Investigación revisada por colegas asociada con el cuidado a largo plazo con SUD (Desórdenes de Uso de Sustancias)

Para un artículo sobre los Trastornos por Uso de Sustancias, vaya a:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6487766/>

iv. Identificación de posibles disparadores o desencadenadores *aprendizaje de desencadenadores fisiológicos y psicológicos, H-A-L-T: hungry (hambre), angry (enojo), lonely (soledad), o tired (cansancio) cuál de ellos es el que ocurre. Para mayores informes sobre desencadenadores ver :* <https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/treatment-approaches-drug-addiction>

v. Recuperación: Un proceso que dura toda la vida y que puede requerir ayuda externa toda la vida. Para más información sobre este tema: <https://www.drugabuse.gov/drug-topics/recovery>

vi. El apoyo comunitario post-tratamiento puede ser sumamente útil. Para más información consultar: <https://sbtreatment.com/aftercare/>

vii. Prueba de detección de Drogas. La mayoría de los programas de prueba tienen que ser frecuentes y aleatorios. Al respecto puede consultar: <https://www.drugabuse.gov/drug-topics/drug-testing>

viii. Terapia familiar - una modalidad que involucra a todos los miembros de la familia como participantes y reporteros de comportamientos. Para más información sobre la Terapia Familiar ir a: <https://www.recovery.org/treatment-therapy/family/>

ix. Comunicación coordinada con escuelas/policía si hay miembros de la familia que sufren de adicción a sustancias. El manejo puede requerir diversas fuentes. Recovery High Schools: Para información sobre Recovery High schools: <https://districtadministration.com/recovery-high-schools-dent-teen-substance-abuse/>

**e. Terapias asociadas con el tratamiento de la adicción a las drogas**

i. La terapia cognitivo-conductual es un tratamiento de psicoterapia a corto plazo enfocado a objetivos que requieren de una aproximación práctica para la solución de problemas.

ii. Gestión de contingencias

iii. Reforzamiento motivacional

iv. La terapia familiar es un tipo de asesoría psicológica (psicoterapia) que puede ayudar a los miembros de una familia a mejorar su comunicación y resolver sus conflictos.

Para más información sobre MFLCS visitar: <https://www.militaryonesource.mil/confidential-help/non-medical-counseling/military-and-family-life-counseling>

v. Facilitación de doce pasos (TSF)

- Narcóticos anónimos <https://www.na.org/>
- Alcohólicos anónimos <https://www.aa.org/>
- AL-ANON-AL-ATEEN <https://al-anon.org/>

Para más información sobre los enfoques basados en evidencias, vaya a: <https://www.drugabuse.gov/publications/principles-adolescent-substance-use-disorder-treatment-research-based-guide/evidence-based-approaches-to-treating-adolescent-substance-use-disorders>

## **f. Recaída/Recurrencia:**

Las recaídas son comunes. Existen muchas razones por ellos y esas razones son llamadas por los científicos como “desencadenadores” Tales desencadenadores pueden incluir el retirar o suprimir el uso de las drogas, experimentar eventos estresantes y frecuentar gente, lugares o cosas que le recuerdan a la persona el uso de las drogas. Por ejemplo, volver a un sitio en el que antes consumía drogas o ver a un extraño vendiéndolas. Las recaídas deben ser tratadas de la misma manera que una enfermedad crónica y pueden requerir de un nuevo plan de tratamiento o de renovar o modificar el anterior. El equipo deberá estar monitoreando constantemente el plan a fin de lograr las metas del plan trazado. Cabe señalar que 60 por ciento de los adolescentes sufren recaídas en el primer año y su recuperación es un proceso lento. Para adolescentes militares saliendo de tratamientos intensivos es particularmente importante que se les de apoyo continuo en las reubicaciones.

Hoja de consejos para recaídas: <https://www.therapistaid.com/worksheets/tips-for-avoiding-relapse.pdf>

Crear un plan de prevención de recaídas para ayudar a los adolescentes. Para obtener información sobre la prevención de la recaída vaya a: <http://www.anthonylouiscenter.com/relapse-prevention-plan-creating-a-guide-for-teens/>

g. Cambiar la percepción del uso de sustancias

Para información sobre el Proyecto No Shame ir a: <https://www.safeproject.us/noshame-mental-health-addiction/>

i. La adicción es una enfermedad compleja pero tratable que afecta la función cerebral y el comportamiento. Para obtener más información sobre las adicciones vaya a:

<https://www.safeproject.us/resource/science-of-addiction/>

o:

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/drug-addiction/symptoms-causes/syc-20365112>

ii. No hay una cura confirmada para la adicción, pero puede ser manejada

Para más información sobre este tema ir a:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2797101/>