

ESTO PUEDE
SER UNA
CONVERSACIÓN
DIFÍCIL DE
TENER CON
NUESTROS HIJOS
HABLEMOS.

UN CONJUNTO DE HERRAMIENTAS PARA NAVEGAR EL USO DE SUSTANCIAS
POR PARTE DE LOS ADOLESCENTES EN LA REGIÓN DE LOS TRES CONDADOS:
MONTEREY, SAN BENITO, SANTA CRUZ

2022

QUÉ INCLUYE

2	8	13	16	23	34	36
¿Qué Le Pasa A Su Adolescente?	La Carga Que Llevan: Salud Mental	¿Cuál Es El Problema?	Crianza Para Apoyar A Nuestros Adolescentes	Estimulantes, Relajantes Y Multipropósito	Consecuencias Legales Y En La Escuela	Cómo Encontrar Apoyo

CRECER EN LA REGIÓN DE LOS TRES CONDADOS

Según los datos, los adolescentes que crecen en los condados de Monterey, San Benito y Santa Cruz tienen fácil acceso y oportunidad de usar drogas y alcohol. Esta es una realidad. Pero como padres y cuidadores, podemos guiarlos para superar estas decisiones difíciles. ¿Por dónde podemos empezar? Conozca los hechos, comuníquese abiertamente y escuche a nuestros adolescentes. Siga leyendo para aprender más.



34%

DE LOS ESTUDIANTES DE 11º GRADO DE LOS TRES CONDADOS reportan tener sentimientos de tristeza y desesperanza que interfieren en sus actividades habituales

ENTRE 2017 Y 2021 el número de muertes relacionadas con las drogas en el área de los Tres Condados aumentó en un

74%

29%

DE LOS ESTUDIANTES DE 11º GRADO DE LOS TRES CONDADOS reportan el uso de sustancias en el último mes

ESTIMADO LECTOR:

ESTO DE LA CRIANZA DE LOS HIJOS ES DIFÍCIL. A ESTO NOS REFERIMOS A CUALQUIER PERSONA QUE ESTÉ CUIDANDO A UNA PERSONA JOVEN. DE HECHO, TAL VEZ USTED SEA PADRE O ABUELO, MADRE ADOPTIVA, MADRASTRA, VECINO PREOCUPADO O LÍDER COMUNITARIO. CUALQUIERA QUE SEA SU FUNCIÓN, USTED ES UN CUIDADOR, POR LO QUE ESTE LIBRO ES PARA USTED.

Usted decidió encargarse de la crianza de sus hijos sabiendo que sería difícil, pero tal vez sin saber que mientras más avanzara y más complejo se volviera su pequeño ser humano, menos hojas de ruta tendría. Aquí, en la región de los Tres Condados que abarca los condados de Santa Cruz, Monterey y San Benito, el consumo de sustancias, incluidos el alcohol, el tabaco y otras drogas, se perfila como un desafío importante para los jóvenes y las familias que intentan navegar la adolescencia. Ya sea que usted considere a su hogar el mar, las secuoyas, las montañas o las tierras de cultivo, es hora de reconocer que este es un problema que enfrentan nuestros adolescentes y que necesitan nuestra ayuda.

No existe una varita mágica para abordar el consumo de sustancias en los adolescentes. Por mucho que nos gustaría entregar una hoja de ruta con todas las respuestas correctas, nuestros condados y nuestras familias son demasiado diversos en sus experiencias, sus valores, sus relaciones y sus preferencias para tener un plan preciso. También sabemos que los padres son solo una parte de la ecuación. Se necesita una aldea, un verdadero esfuerzo comunitario para dar forma a un entorno más saludable y remodelar las normas de la comunidad para que todos los adolescentes puedan prosperar. No tenemos una guía paso a paso con la promesa de un éxito a prueba de fallas, porque ninguna parte de la crianza la tiene.

Pero aquí está lo que sí tenemos: Tenemos jóvenes creativos, enérgicos y resistentes que están trabajando duro en la tarea de descubrir quiénes son y quiénes quieren ser en este mundo. Tenemos investigaciones sólidas sobre cómo ayudar a los adolescentes a navegar a través de las complejidades de la adolescencia y del uso de sustancias. Tenemos mejores prácticas que se pueden ajustar para satisfacer las necesidades de familias individuales y redes de vecinos y amigos. Y tenemos nuestra propia sabiduría intuitiva como padres y cuidadores, nuestro propio conocimiento de nuestros hijos en toda su singularidad, y nuestro amor inquebrantable y dedicación a nuestros hijos. “Let’s Talk” (Hablemos) es un conjunto de herramientas para padres, centradas en la idea de que con mucha ciencia sólida y mucho corazón, podemos apoyar a nuestros adolescentes mientras se enfrentan a las cosas difíciles.

ASÍ QUE COMENCEMOS A HABLAR

¿Qué Le Pasa A Su Adolescente?

¿Qué Estabas Pensando? El Cerebro Del Adolescente

Algunas veces puede parecer a los padres que sus adolescentes no están pensando en absoluto. La realidad es que no siempre están pensando exactamente de la misma manera que usted, ya que sus cerebros todavía no funcionan de la misma forma. Es complejo, pero hay muchos puntos que los padres deben conocer sobre las oportunidades y riesgos.

Desarrollo

El cerebro del adolescente no es un cerebro desarrollado completamente y no lo será hasta aproximadamente los 25 años.

Oportunidad: Esta fase algunas veces se conoce como una “ventana de oportunidad” en la que los adolescentes pueden aprender rápido, consolidar información, conectarse emocionalmente con los demás y definirse a sí mismos en su camino hacia la adultez.

Riesgo: Algunas veces, los adolescentes realmente no están pensando o por lo menos no de la manera que usted quiere que lo hagan. En su camino hacia la independencia, algunos de los trucos de la evolución que preparan a los adolescentes para las oportunidades, también implican riesgos. Las consecuencias de esos riesgos pueden ser mayores para los adolescentes que para los adultos porque su cerebro todavía se está formando.

Aprendizaje

El cerebro del adolescente está pasando por un período de rápido desarrollo donde puede aprender y expandirse a una velocidad impresionante.

Oportunidad: Es por esto que los adolescentes pueden aprender nuevas capacidades rápidamente, reparar su computadora o aferrarse a un pasatiempo nuevo.

Riesgo: Todo este impresionante aprendizaje significa que el cerebro se aferra a las ideas rápido y fuerte, y eso incluye el consumo de sustancias. El cerebro del adolescente en realidad percibe la adicción como una forma de aprendizaje y por eso “aprende” las sustancias más rápido que el cerebro del adulto.

“Úselo O Ignórelo”

El cerebro del adolescente desarrolla las capacidades y el conocimiento que se usa e ignora lo que no se está usando.

Oportunidad: Esto le permite ser más eficiente sobresaliendo en lo que es importante.

Riesgo: Si un adolescente está “usando” la parte del cerebro que es adicta a las sustancias, y lo hace a costa de usar otras partes del cerebro (como las partes que leen libros o hacen matemáticas o interactúan con sus compañeros o practican deportes), entonces el cerebro se está formando en primera instancia en torno al uso de sustancias. Como resultado, esencialmente esta “perdiendo” estas otras formas de aprendizaje.

Confiar En Lo Que Funciona

La parte del cerebro que aún no se ha desarrollado es la que controla la autorregulación, el razonamiento, la toma de decisiones y la planificación. Es la parte que controla nuestra comprensión de los riesgos y consecuencias. Entonces los adolescentes con frecuencia tienen que confiar en la parte del cerebro que está desarrollada completamente y esa parte es la que está asociada con los impulsos, las emociones y las reacciones inmediatas como el miedo y la agresión. ¿Le suena conocido?

Oportunidad: Algunos científicos que estudian el cerebro sugieren que debido a que los adolescentes actúan con los sentimientos más que con el pensamiento, esta montaña rusa emocional en realidad puede ayudarlos a conectarse más con las personas y a desarrollar empatía. Las emociones también pueden ayudarlos a aprender de manera más eficiente y a desarrollar recuerdos más fuertes, motivando a los adolescentes a mantenerse alejados de experiencias que les han producido emociones negativas e inclinarse hacia las experiencias que les han producido emociones positivas.

Riesgo: Especialmente cuando hablamos del consumo de sustancias, las capacidades que no se han desarrollado completamente, la toma de decisiones por ejemplo, son bastante importantes. También sabemos que las sustancias activan los centros de placer del cerebro y entonces el cerebro lee estas como emociones positivas que se deben repetir.

LOS ADOLESCENTES PUEDEN SER TAN DIVERTIDOS, CON SU EXUBERANCIA, CREATIVIDAD Y PENSAMIENTO CRÍTICO. PERO HAY UN RIESGO EN EL HECHO DE QUE ESTÁN PROGRAMADOS MENTALMENTE PARA EL RIESGO.

LAURIE DUBIN, MADRE Y FUNDADORA, DE “BE THE INFLUENCE”

El Cerebro Del Adolescente Ama La Emoción

Tomar riesgos y los adolescentes son mejores amigos.

Oportunidad: Los adolescentes están ocupados aprendiendo sobre el mundo y los papeles y responsabilidades necesarios para convertirse en adultos. ¿Qué pasa si nuestro hijo de cuatro años nunca trató de subirse a los pasamanos él solo? ¿Qué pasa si nuestro adolescente no enfrentó el miedo de hablar en público para poder dar una presentación en clase? Tomar riesgos puede ser una forma de aprender, crecer y pasar a etapas nuevas del desarrollo.

Riesgo: El consumo de sustancias no es un pasamanos ni una presentación en la clase. El consumo de sustancias lleva consigo riesgos mucho más graves. La parte del cerebro que ama la emoción también está leyendo esa emoción como una recompensa. Y todos queremos más recompensas. Este es el camino a la adicción.

Las Buenas Noticias

Solo porque el cerebro del adolescente algunas veces puede sentirse como que se está preparando para la tormenta perfecta, hay oportunidades aquí. Solo porque su cerebro no está destinado para desarrollarse completamente hasta los veinticinco años aproximadamente, ¡esto no significa que usted no pueda ayudar a su adolescente a tener una ventaja! Los padres y cuidadores son esenciales porque son la voz que puede ayudar a nuestro hijo a ser previsor, a aprender a regular las emociones y a planificar sus decisiones. Es importante que sepamos lo que está sucediendo (o lo que no está sucediendo) en esos cerebros, pero eso no significa que no podamos hacer nada al respecto. Tenemos que entender a nuestros hijos y el equipo con el que están trabajando, pero todavía podemos hacerlos responsables por las decisiones y conductas nocivas. Esto solo significa que los padres tienen que ayudarlos a llegar allí.

CONSTANTEMENTE NOS ESTAMOS COMPARANDO CON LO QUE VEMOS EN LAS REDES SOCIALES, NUESTRAS EXPECTATIVAS COMO PADRES Y NUESTRAS PROPIAS METAS. ES DIFÍCIL RELAJARSE O PROCESAR TODO. PARA MUCHOS DE NOSOTROS ES MÁS FÁCIL SENCILLAMENTE ESCAPAR CON LAS DROGAS Y EL ALCOHOL.

ESTUDIANTE DE PREPARATORIA

Riesgo Y Protección

Aunque el cerebro del adolescente está haciendo exactamente lo que se supone que haga, hay muchos otros factores que afectan a nuestros hijos y su desarrollo. Algunas de estas influencias ponen a los jóvenes en riesgo del consumo de sustancias y otras influencias ayudan a protegerlos del consumo de sustancias. Notablemente, ningún factor específico significa que el adolescente consumirá sustancias o no. Los factores de riesgo aumentan el riesgo, pero este se puede equilibrar por medio de la protección y la resiliencia. Analicemos algunas de estas influencias.

UN PUÑADO DE FACTORES DE RIESGO

- Problemas de salud mental
- TDAH
- Trauma
- Acoso
- Amigos que consumen
- Accesibilidad a las sustancias
- Rechazo de la familia a identidad LGBTQ+
- Experiencias o percepciones de discriminación racial
- Abuso de sustancias en la familia
- Actitudes y normas de la comunidad
- Consumo temprano de sustancias
- Predisposición genética

UN PUÑADO DE FACTORES DE PROTECCIÓN

- Supervisión de los padres
- Imagen propia positiva
- Participación de los padres
- Normas de la comunidad y la escuela y expectativas de conducta
- Capacidades para afrontar de manera positiva los problemas y de autorregulación
- Relaciones positivas y saludables con los compañeros
- Conectividad con la escuela y la comunidad

Con más frecuencia, la vida real de los adolescentes no es una combinación de protección y riesgo. Algunas veces, el consumo de sustancias y la adicción surgen incluso donde se nos dificulta ver los factores de riesgo. Otras veces es más obvio. Usando las reflexiones de un adolescente anónimo, obtenemos una ventana hacia esta complejidad. Observe las influencias de protección y positivas en este escenario, junto con los factores de riesgo y el consumo en aumento. Es importante recordar que todos tienen factores de riesgo. No podemos prevenir la adversidad en la vida ni las circunstancias en las que nacimos. Pero podemos desarrollar los factores de riesgo que nos ayudan a nosotros y a nuestros hijos a enfrentar y superar los retos y riesgos.

LA EXPERIENCIA DE UN ADOLESCENTE ANÓNIMO:

Apenas estaba en el grado 7 la primera vez que probé algo. Mi hermano mayor me había llevado a una fiesta y yo estaba sentado solo en el sofá, así que cuando unos chicos me empezaron a hablar y me ofrecieron un vaporizador, yo lo acepté. Ni siquiera sabía lo que estaba recibiendo. Había visto a mi hermano drogado antes y sentía curiosidad. Creo que pensaron que era divertido. Yo era un típico “buen niño”. Sacaba buenas notas. También me agradaban mis maestros, como conexiones reales en las que sentía que ellos querían lo mejor para mí. Y era unido a mi madre. Ella pasó tiempo con nosotros cuando podía pero tenía que trabajar mucho y yo me sentía solo algunas veces. Tuve algunos amigos pero no mejores amigos, no la clase de amigos con los que vas a comer a su casa ni nada de eso. No creí que me gustaría drogarme, sabía que no era bueno para mí. Pero en realidad me gustó cómo me hizo sentir. Fue divertido y me sentí relajado y feliz. Y creo que allí fue donde empezó, luego quise hacerlo de nuevo. Desde allí me sorprendió lo fácil que fue. Fue fácil obtenerla en las fiestas o con mi hermano y sus amigos.

PRUEBE ESTAS FORMAS PARA REFORZAR LA PROTECCIÓN DE SU ADOLESCENTE:

- Asegúrese de que haya otros adultos en los que ambos puedan confiar y a quienes su adolescente pueda acudir para pedir ayuda
- Ayude a su adolescente a identificar y promover sus intereses y pasatiempos
- Apoye a su adolescente a participar en actividades estructuradas
- Desarrolle una comunicación con su adolescente antes de que tenga que hablar sobre temas complicados
- Pase tiempo significativo y enfocado con su adolescente
- Dígale a su adolescente que lo ama y lo acepta independientemente de su orientación sexual o su identidad de género
- Ayúdelo a desarrollar capacidades positivas para afrontar los problemas por medio del ejemplo, hablando y explorando qué los ayuda a superar los retos de manera saludable
- Promueva la salud mental positiva en su lenguaje y acciones, dejando siempre la puerta abierta para obtener ayuda si es necesario

LA COMPLEJIDAD DE LOS FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN

FACTORES DE RIESGO

APENAS ESTABA EN EL 7... ALGUNOS NIÑOS ME EMPEZARON A HABLAR Y ME OFRECIERON UN VAPORIZADOR... HABÍA VISTO A MI HERMANO DROGADO...

MIS MAESTROS... SENTÍ QUE ELLOS QUERÍAN LO MEJOR PARA MÍ... YO ERA UNIDO A MI MADRE. ELLA PASABA TIEMPO CON NOSOTROS CUANDO PODÍA...

FACTORES DE PROTECCIÓN

La Carga Que Llevan: Salud Mental

Nuestros Adolescentes Están Enfrentando Muchas Cosas

Mucho de lo que están enfrentando es lo que todos tuvimos que enfrentar cuando éramos adolescentes. La presión social, las expectativas académicas, probar nuevas identidades, qué ponerse para el baile de la escuela, hacerse camino por las opciones en torno a las drogas y el sexo y todas las demás GRANDES decisiones de la adolescencia. Tómese un momento para regresar a esa época. ¿Qué le preocupaba? ¿Qué errores cometió? ¿Habría hecho algo diferente? Todos pasamos por eso. Su adolescente también lo está ahora.

Pero Espere...

Hay algunas otras cosas que están enfrentando que nosotros no tuvimos que hacerlo. Hay una generación expuesta a una cantidad inmensa de información sin filtro que puede ser seria y perturbadora. Tienen simulacros de tiradores activos en la escuela. Su imagen propia ya sensible de por sí se mide ahora contra las personas influyentes de las redes sociales. Las desigualdades y la brecha entre tener y no tener son mucho más amplias de lo que fueron hace una generación. Las sustancias son más tóxicas que nunca, con mayores niveles de THC en el cannabis, mayores niveles de nicotina en los productos para vaporizadores y las mezclas de fentanilo que causan las sobredosis de sus compañeros. Ellos han adquirido madurez a la sombra de una pandemia, una crisis global que definirá su generación.

EN SÉPTIMO GRADO, OTROS MUCHACHOS ME AMENAZARON, DESDE INSULTOS HASTA ASALTARME EN EL VESTIDOR. ESTO ME LLEVÓ A LA DEPRESIÓN, A PENSAR EN EL SUICIDIO, A CONSUMIR MUCHAS DROGAS Y A UNIRME A UNA PANDILLA. NO QUERÍA SENTIR MÁS, ASÍ QUE TOMÉ MUCHAS DROGAS.

ADOLESCENTE DE SAN BENITO

Entonces, aunque como padres, abuelos y cuidadores, recordamos lo que es ser un adolescente y mucho de eso sigue siendo cierto, también hay todo un mundo nuevo de presiones, ansiedades y complejidades que nuestros adolescentes están enfrentando ahora.

¿Qué Es La Salud Mental?

Cuando hablamos de salud mental, nos referimos a la experiencia y el impacto de las dificultades en nuestras vidas y la capacidad de las personas para afrontarlas y prosperar. También sabemos que algunos de nuestros jóvenes están viviendo retos de salud mental persistentes y duraderos que un profesional puede diagnosticar. Nuestra salud mental y la de nuestros adolescentes se ven afectadas constantemente por fuerzas internas y externas que causan estrés, ansiedad, depresión y un sentido de desesperanza o soledad. Muchas de estas emociones son bastante normales, y sospechamos que no hay un solo lector entre nosotros que no haya tenido estos sentimientos, especialmente durante esta era de pandemia. Pero cuando no se chequean ni se les da apoyo, estos sentimientos pueden dar lugar a consecuencias graves, incluyendo el abuso y la adicción, la autolesión e incluso en suicidio.

¿Qué Afecta La Salud Mental De Los Adolescentes?

Las causas fundamentales de estas emociones son variadas. Puede haber una “cultura de logro” donde los adolescentes pueden sentir tanto una ambición personal como el peso de las expectativas de los demás. Puede haber experiencias de trauma intenso entre nuestros adolescentes quienes han cruzado fronteras para asegurar una vida más segura. Pueden estar vinculados a las redes sociales. Tal vez el mayor acceso a la información lleve a los jóvenes a cargar con las preocupaciones del mundo sobre sus hombros antes de estar preparados.

ESTAS SON SOLO UN PUÑADO DE EXPERIENCIAS QUE PUEDEN AFECTAR NEGATIVAMENTE LA SALUD MENTAL DE NUESTROS ADOLESCENTES:

- Dinámica familiar
- Relaciones con compañeros y románticas
- Redes sociales
- Experiencias traumáticas
- Experiencias de discriminación
- Viviendo en pobreza
- Presión por tener éxito
- Trastornos psiquiátricos subyacentes y química cerebral
- Eventos mundiales que amenazan los sentimientos de seguridad y protección
- Diferencias de aprendizaje que no se tratan

La Conexión Entre La Salud Mental Y El Consumo De Sustancias

Cualquiera que sea la causa subyacente de la dificultad, sabemos esto como un hecho: los retos de salud mental son una de las rutas más claras al consumo de sustancias. Cuando nuestra salud social y emocional está sufriendo y no tenemos recursos adecuados para afrontarlo, el consumo de sustancias inicialmente puede ser una estrategia fácil y efectiva para hacerlo.

Analicemos algunos puntos clave sobre esta conexión.

La relación entre la salud mental y el consumo de sustancias va en ambas direcciones. Los adolescentes que tienen dificultades con los retos de salud mental tienen más probabilidades de consumir sustancias. A su vez, los adolescentes que consumen sustancias tienen más probabilidades de tener retos de salud mental en el futuro.

Las sustancias son un mecanismo de defensa excesivamente convincente para los retos de salud mental, al principio. Dependiendo de la sustancia, pueden generar sentimientos de relajación y calma, felicidad e incluso conexión con un poder superior. Pero mientras más se acostumbran nuestros cuerpos a las sustancias, más sustancias necesitamos para tener la misma sensación. Y las consecuencias a largo plazo pueden en realidad causar depresión, pérdida de motivación, ansiedad y paranoia.

Los adolescentes pueden hacerlo sencillamente para experimentar, pero luego descubren el impacto que tienen las sustancias para disminuir el estrés y la ansiedad. Esto puede conducir a un uso frecuente.

¡Pero Espere!

El riesgo es solo la mitad de la historia, porque la salud mental de una persona también puede ser uno de los factores de protección más poderosos contra el consumo de sustancias. Las personas con una “buena” salud mental no necesariamente viven vidas libres de factores estresantes, pero generalmente tienen mayor acceso a maneras saludables de afrontar los problemas. Estas son algunas de las características que forman la resiliencia, lo que significa nuestra capacidad de recuperarnos después de las dificultades.

UN PUÑADO DE EXPERIENCIAS QUE FORMAN LA RESILIENCIA

- Las capacidades para afrontar enseñadas en la escuela o en la casa
- Comunicación
- Apoyo de adultos
- Conectividad con la escuela
- Oportunidades de participar en iniciativas significativas
- Aceptación e inclusión
- Redes positivas de compañeros

Qué Podemos Hacer

Desarrollar La Relación

Su relación con su adolescente es la mejor base de protección que puede establecer. Practique formas positivas de comunicarse, escuchar sin juzgar y dar el ejemplo de afrontamiento saludable y relacionarse. Si esto parece mucho (¡porque lo es!) y se está preguntando dónde empezar con esto, revise nuestro Tema destacado sobre empatía en la página 12 y obtenga apoyo en los muchos recursos en línea.

Honrar La Salud Mental

Todos tenemos diferentes maneras de pensar sobre la salud mental, moldeadas por nuestras propias experiencias, valores y culturas. Podemos estar nerviosos o incluso temerosos sobre lo que significa compartir nuestras dificultades o buscar apoyo. Pero la investigación es clara sobre esto: los adolescentes que tienen problemas necesitan apoyo para evitar las consecuencias negativas o incluso graves y el estigma es un gran obstáculo para obtener ese apoyo. Honrar la salud mental significa hablar sobre esta abiertamente, recomendándonos mutuamente pedir apoyo y validar los sentimientos de nuestros adolescentes.

Identificar A Los Hijos Que Están En Problemas

Los adolescentes están pasando por cambios normales del desarrollo, así que las puertas cerradas y los cambios de ánimo pueden ser normales estos días. Pero usted conoce a sus hijos, entonces cuando algo parece no estar bien, probablemente no está bien. Algunas señales de que su hijo tiene problemas podrían incluir: niveles bajos de energía, fatiga anormal, ansiedad frecuente, dificultad para dormir, problemas para concentrarse o de memoria, cambios inexplicables en el apetito, preocupación excesiva, sentimientos prolongados de tristeza o ira, evitar a los amigos, incapacidad para hacer las tareas diarias y más. Notablemente, no siempre hay señales claras de que nuestros hijos están en dificultades. Es por eso de que es tan importante hacer de la salud mental una parte normal de nuestras conversaciones en familia. Por ejemplo: imagino que podría ser difícil estos días. Todos tenemos dificultades de alguna manera. ¿Cómo está su nivel de estrés y ansiedad últimamente?

Consiga Ayuda

El apoyo a la salud mental puede provenir de terapia en la escuela o de reforzar los factores de protección como la participación en actividades que les importan. Si usted cree que su adolescente se beneficiaría de la terapia, puede comunicarse con su escuela y/o proveedor de atención médica para encontrar la atención adecuada.

29% DE LOS ESTUDIANTES DEL GRADO 9 DEL CONDADO DE MARIN DICEN QUE HAN TENIDO SENTIMIENTOS DE TRISTEZA Y DESESPERANZA. AL LLEGAR AL GRADO 11 ESE NÚMERO SALTA A **35%**

TEMA DESTACADO SOBRE EMPATÍA

¿QUÉ ES? Empatía es la capacidad de imaginar lo que alguien más podría estar sintiendo. Es mucho más que solo un sentimiento agradable y de hecho tiene fuertes rutas evolucionarias y es clave para mantener relaciones humanas.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE? Aunque como sociedad, algunas veces podemos ver el consumo de sustancias como una “conducta problemática” o un acto de rebeldía para los adolescentes, el consumo de sustancias puede tener causas subyacentes que generalmente indican a alguien que tiene dificultades emocionales. Si podemos empatizar con lo que nuestros adolescentes están sintiendo, ya sea ansiedad, inseguridad, presión, aburrimiento, miedo o trauma, esa empatía es el primer paso para tener un entendimiento claro de por qué nuestros adolescentes están consumiendo, y cómo podemos empezar a apoyarlos para dejar de hacerlo.

Lo mismo sucede con los adolescentes. ¿Puede imaginar lo que ocurriría si su adolescente pudiera empatizar con cómo se siente usted como padre?

¿ENTONCES CÓMO CULTIVAMOS LA EMPATÍA?

En Nosotros Mismos

- Sea curioso sobre las experiencias y puntos de vista de su adolescente.
- Escuche atentamente sin juzgar ni dar consejos. Ningún adolescente dijo nunca: “Mi padre/madre me escucha demasiado”.
- Haga preguntas en lugar de hacer suposiciones.
- Afirme y reconozca lo que nuestros adolescentes están sintiendo para apreciar mejor su experiencia y validar esa experiencia.

En Nuestros Adolescentes

- Sea ejemplo de empatía por los demás cuando estén juntos.
- Cuando su adolescente tenga un conflicto con alguien, pregúntele lo que sospecha que la otra persona está sintiendo o pensando.
- Trate de hablar sobre sus puntos de vista. En lugar de “No” o “Estás en problemas”, explique por qué está tomando ciertas decisiones o teniendo cierta emoción como padre/madre.
- Recuerde que tener empatía no significa que entendemos todo sobre la situación de nuestro adolescente o cómo “arreglarlo”. Se trata de ver su mundo a través de sus ojos para comprender cómo les podría afectar la carga que llevan, especialmente cuando hablamos sobre el consumo de sustancias.

¿Cuál Es El Problema?

El consumo de sustancias en los años adolescentes ciertamente no es algo nuevo. De hecho parece una parte normal de la adolescencia, ya sea que ocurra en nuestro propio patio trasero o presentado de forma glamorosa en las películas. Podríamos pensar que esto es sencillamente lo que ellos hacen. No hay problema. La realidad es que sí es un gran problema, y esta es la razón:

Aprendizaje Del Cerebro

¿Recuerda el cerebro del adolescente del que hablamos? Este es el cerebro que está aprendiendo información nueva y capacidades rápidamente y que “aprende” las sustancias con la misma eficiencia. La “experimentación” con las sustancias puede descontrolarse de uno o dos usos experimentales hasta el abuso o la adicción mucho más fácil para los cerebros adolescentes.

La Edad Importa

Mientras más temprano empiece un adolescente a consumir, es más probable que se vuelva adicto más rápido. Retrasar el principio del consumo hace una diferencia, dando al cerebro tiempo para desarrollarse.

Salud Mental

Sabemos que los retos de salud mental subyacentes pueden dar lugar al consumo de sustancias, pero también sabemos que el consumo de sustancias puede dar lugar a retos de salud mental.

Riesgos Para La Salud

Las drogas solo se vuelven más y más peligrosas. Hay nuevos métodos de desarrollo, nuevas sustancias sintéticas, lotes mezclados y más nicotina.

EL EXTRACTO
DE CANNABIS
PROMEDIO CONTIENE MÁS DE
50% DE CTH
ALGUNAS MUESTRAS
SUPERAN EL
80%

POR EJEMPLO, SABÍA USTED QUE:

- Los productos de vaporizador con frecuencia contienen nicotina en dosis altas. Una “cápsula pod” de Juul o Puff Bars contiene el equivalente en nicotina de 40 a 50 cigarrillos.
- El cannabis puede tener muchas veces más de la cantidad de CTH de lo que tenía en la década de los años 80 y con métodos más nuevos de usar el cannabis que pueden dar una dosis más concentrada de la droga.
- Las sustancias mezcladas con fentanilo son cada vez más comunes, y las muertes trágicas relacionadas con el fentanilo han impactado los tres condados en los últimos años.
- El consumo de sustancias puede llevar a otras conductas de riesgo con consecuencias que cambian la vida, ya sea que esto signifique conducir ebrio o drogado o tener relaciones sexuales sin protección.

Algo Está Pasando En Nuestros Condados

Podemos contarnos entre los afortunados de vivir en esta región de los Tres Condados. Con entornos naturales hermosos, fácil acceso a juegos al aire libre y un fuerte sentido de comunidad, no es de extrañar que nuestros condados se encuentren entre los más saludables de California.

Pero algo está sucediendo en nuestros condados. Durante los últimos diez años, la tasa de visitas al Departamento de Emergencias por sobredosis de adolescentes (de 15 a 19 años) aumentó un 19% en los condados de Monterey y Santa Cruz, y un 170% en el condado de San Benito. En los tres condados, el consumo de alcohol y drogas por parte de los estudiantes de 11° grado es más alto que el promedio de California. Para toda nuestra población de los Tres Condados, las muertes relacionadas con las drogas se han duplicado en la última década, con un aumento exponencial del envenenamiento y sobredosis por fentanilo.

No hay una respuesta para lo que impulsa el consumo de sustancias en los adolescentes, ni una solución. Pero sí conocemos algunos de los factores que pueden contribuir al uso por parte de los adolescentes en nuestros condados:

Acceso

No es ningún secreto (al menos no para los adolescentes) que es fácil obtener sustancias, ya sea con el minorista local, en una fiesta en casa o en línea. Sabemos que el uso de sustancias por parte de los adolescentes es un problema de la comunidad y que el acceso en la comunidad conduce a tasas más altas de uso.

Visibilidad

Mientras que la mayoría de nosotros criamos a nuestros hijos con mensajes educativos que disuaden a los adolescentes de consumir drogas, los mensajes que los adolescentes reciben en realidad son mucho más confusos. La visibilidad

de las sustancias, a través de eventos comunitarios, dispensarios, redes sociales, anuncios para la entrega de cannabis e incluso el uso por parte de los adultos, moldea la forma en que los adolescentes ven las drogas.

Desafíos Mentales Y Emocionales Subyacentes

Las personas de todas las edades se enfrentan a tasas más altas de ansiedad, depresión y desafíos de la vida que se deben enfrentar. Las experiencias de trauma, pérdida o altos grados de estrés, sin el apoyo social y emocional adecuado, son una de las principales razones por las que las personas consumen sustancias, incluidos los adolescentes.

Cultura Comunitaria

Somos tres condados, conectados por nuestra ubicación geográfica, nuestro aprecio por nuestro entorno natural y nuestra comunidad, pero únicos en nuestra demografía y nuestras culturas. Parte de ayudar a nuestros adolescentes a manejar el uso de sustancias es comenzar por hablar sobre cómo las culturas de nuestra comunidad pueden estar contribuyendo a las normas y comportamientos relacionados con el uso de drogas.

Por ejemplo, ¿vive en una comunidad con una cultura de drogas abierta donde el alcohol y las drogas son muy visibles o glorificados? ¿La presencia de dispensarios y celebraciones 420 envían mensajes potencialmente contradictorios a los adolescentes sobre su propio uso potencial? ¿O vive en una comunidad que simplemente no habla de eso y cree que las muertes por sobredosis ocurren en otro lugar? ¿El silencio y el secreto contribuye al problema, dejando que nuestros hijos se enteren de todo por su cuenta? ¿Vive en una comunidad donde, sinceramente, no hay nada que hacer, que deja a nuestros adolescentes aburridos y buscando estimulación que encuentran en las sustancias?

Comencemos hablando sobre la cultura de la comunidad y tengamos curiosidad sobre cómo ésta puede estar afectando el uso de los adolescentes.



ENTRE 2017
Y 2021, EL NÚMERO
DE MUERTES POR FENTANILO
EN LA REGIÓN DE
LOS TRES CONDADOS
AUMENTÓ
10
VECES EN
TODOS LOS GRUPOS
POR EDAD

Crianza Para Apoyar A Nuestros Adolescentes

Sabemos que no hay una única manera correcta de crianza y las decisiones que cualquiera de nosotros toma sobre cómo criar a nuestros hijos son propias. Pero también sabemos que todos necesitamos un poco de ayuda, especialmente durante los años de la adolescencia cuando la guía es mínima. Ya hemos hablado sobre algunas formas en las que podemos apoyar a nuestros adolescentes: cultivando y dando ejemplo de empatía, ayudándolos a comprender cómo sus cerebros aprenden las sustancias y desarrollando capacidades positivas para afrontar los problemas.

Estos son algunos puntos clave más para ayudar a sus adolescentes a enfrentar el consumo de sustancias durante estos años, recomendados por los profesionales que han dedicado su investigación a averiguar cómo podemos hacer lo correcto para nuestros hijos y nuestras familias.

Los Padres Y Los Cuidadores Importan

Puede parecer que ya no importa lo que usted piensa, especialmente comparado con los compañeros de su adolescente. Lo que sabemos es que esto en realidad no es verdadero. Mientras su adolescente está aumentando completamente su aprecio por una red de compañeros y la aceptación de estos, los padres aún tienen el mayor impacto sobre sus adolescentes. Estas son algunas maneras:

Ser Un Ejemplo

Nuestras acciones y actitudes les han contado a nuestros hijos una historia sobre el consumo de sustancias desde que eran jóvenes. Ahora puede ser el momento para reflexionar lo que ya ha comunicado sobre el consumo de alcohol y drogas, a menudo sin darse cuenta. ¿Son estos mensajes lo que quería comunicar? Si lo son, entonces siga reforzando esos mensajes mediante conversaciones para las que su adolescente ya tiene edad suficiente. Si sospecha que sus hijos captaron una historia que no es la que usted quiere para ellos, entonces este es el momento de empezar a escribir una historia diferente.

Supervisión

Queremos que nuestros hijos aprendan independencia y buenas capacidades para tomar decisiones. La clave es fomentar esas capacidades con límites seguros y claros que se establezcan y se supervisen. Los hijos que tienen reglas y saben que los están supervisando están en menor riesgo de consumir sustancias.

PRUEBE ALGUNAS DE ESTAS IDEAS:

- Si su adolescente sale de noche, establezca una expectativa de que tiene que dar las buenas noches o incluso darle un abrazo de buenas noches cuando llegue a casa. Esto debe hacerse incluso si tiene que despertarlo.
- Conozca a los amigos de sus hijos y a sus padres. Con los buenos amigos, cree un pacto de padres que establezca los valores de crianza y las reglas en las familias. Si su adolescente está pasando tiempo con un amigo nuevo, pídale que por lo menos pueda saludar a los padres de ese amigo para presentarse.
- Dele tiempo independiente a su adolescente para pasar con sus amigos los fines de semana o después de la escuela, pero pídale que se reporten regularmente.
- Establezca esta regla: necesita saber dónde, cuándo y con quién. Si algunos de estos hechos cambian en cualquier momento, su adolescente tiene que decírselo.
- Asegúrese de que haya una responsabilidad si se rompen las reglas. Su adolescente está descubriendo la independencia y esa es una tarea importante para él, y una que los padres deben apoyar dándoles su confianza. Pero si se rompe la confianza, entonces la independencia disminuye. Ejemplo: su adolescente no cumplió la hora de llegada. Entonces reduzca la hora de llegada durante un tiempo.

Participación

¿Recuerda cómo se iluminaban los ojos de su hijo cuando jugaba a los súper héroes con él o le leía su libro favorito? Aunque el “juego” es diferente ahora y la respuesta no es tan entusiasta como antes, esa participación es muy importante. Incluso si su adolescente le está enviando mensajes que dicen que no quieren esa participación, la realidad es que nuestros adolescentes necesitan saber que nos importan. Todavía entienden el sentido del mundo gracias a su relación con nosotros.

Puede Verse Diferente

Mientras hablamos sobre la importancia de la presencia de los padres, también reconocemos la realidad de las diversas experiencias vividas por las familias que viven en la región de los Tres Condados. Muchos padres y cuidadores trabajan a tiempo completo, tienen múltiples trabajos o cuidan a familiares ancianos o enfermos. Tenemos miembros de la comunidad que enfrentan inseguridad alimentaria, alquiler que no se puede pagar este mes o trauma. El monitoreo y la participación de los adultos es esencial, pero puede ser diferente en cada grupo familiar. Algunos pueden incluir vecinos o abuelos para apoyar la crianza de los menores. Algunas familias pueden buscar el apoyo de programas escolares. No necesariamente tenemos la capacidad de estar presentes de la manera que siempre queremos, pero podemos esforzarnos por construir una comunidad alrededor de nuestros hijos para ayudar a mantenerlos seguros.

YO LES SUPLICO, COMO PADRES, MAESTROS, TUTORES, QUE PRESTEN ATENCIÓN, QUE SEPAN DÓNDE ESTÁN, CON QUIÉN ESTÁN. ESTABLEZCAN LÍMITES PORQUE, SIN IMPORTAR LO QUE ELLOS DIGAN, PROBABLEMENTE TODAVÍA NO LOS TIENEN. LUCHEN POR ELLOS Y CON ELLOS. NO SEAN INGENUOS SOBRE LAS DECISIONES ATERRADORAS QUE TIENEN A SU ALCANCE. ESTÉN ATENTOS A SU TRISTEZA O DOLOR. ESCUCHEN LO QUE NO ESTÁN DICIENDO. NO PUDE DETENER EL TREN EN EL QUE MI XANDER SE ENCONTRÓ, PERO SI SE PUEDE CAMBIAR LA VIDA DE UN JOVEN ENTONCES SU LEGADO LO VALE TODO.

TORI KROPP, PADRE DE XANDER, QUIEN MURIÓ DE UNA SOBREDOSIS

PRUEBE ALGUNAS DE ESTAS IDEAS:

- Vaya a reuniones y eventos de padres en la escuela y dígame a su adolescente que lo hará.
- Observe cuando está pasando por un día difícil, sin tratar de solucionarlo ni exigir conocer la razón. Ofrezca algo como, “Parece que fue un día difícil y lo siento. Estoy aquí si quieres hablar o solo comer helado juntos en silencio”.
- Cree rituales familiares y dígame que es importante, como las cenas familiares, aunque sean breves.
- Si su adolescente tiene un círculo de amigos cercano, cree oportunidades para que otros adolescentes y sus padres se diviertan juntos.
- Apoye y muestre interés en su adolescente mientras descubre sus propios intereses, ya sea un deporte o un talento artístico o trabajar como voluntario.
- No se sienta desalentado si parece que lo ignora. Es posible que usted lo moleste, pero también ha escuchado que usted se preocupa, un sentimiento que durará mucho más tiempo que la molestia.

Creando Vínculos Con Límites

A medida que nuestros hijos crecen, crece una manera completamente nueva de relacionarse con otras personas. Repentinamente pueden tener conversaciones interesantes, pueden asumir responsabilidades nuevas y en algunas formas pueden empezar a parecer . . . bien, como un amigo. Al mismo tiempo, muchos de los impulsos de la adolescencia los están alejando de nosotros. Los padres algunas veces pueden sentir como una profunda pérdida. ¿Qué le pasó a mi bebé que quería pasar tiempo conmigo? En esta situación, es muy fácil ir en una ruta que mantenga a nuestros hijos cerca, que es la forma de la amistad. ¡Esto puede parecer un triunfo! Puede descubrir que su hijo es más honesto, comunicativo y amable con usted al principio.

Pero este es el problema: para mantener los sentimientos joviales de amistad, también tenemos que mantener la diversión y la falta de conflictos, y esto significa que tenemos que olvidarnos de las reglas, expectativas y responsabilidad. A largo plazo, la investigación muestra, sin duda, que estas son las estructuras que preparan a los hijos para ser adultos exitosos y para un vínculo positivo con sus padres a largo plazo. Cuando vemos los estilos de crianza, aquellos considerados más exitosos para apoyar a los adolescentes a través de los retos de este período de desarrollo son los que mostraron un aprecio cálido y positivo y confianza, pero que también establecieron límites y consecuencias claros. ¿Entonces cómo conservamos ese equilibrio? Pruebe estas ideas:

Escúchelos

Cuando su adolescente pregunte si puede hacer algo, escúchelo. Dígale que siempre tendrán una conversación sobre ello, pero que usted tiene la última palabra. Incluso si sospecha que la respuesta será “no”, deje que su adolescente exponga su caso. Esto le dará la oportunidad de analizar los puntos que usted analiza, como la seguridad, el buen juicio, la practicidad y la logística. En realidad podría descubrir que su hijo tiene un buen caso y usted se sentirá cómodo diciendo “¡está bien!” Pero si la respuesta todavía es “no”, entonces puede agradecer a su adolescente por poner tanto esfuerzo en esto y puede explicar su respuesta. También puede seguir la conversación con lo que sí puede hacer. Quizás hay un acuerdo mutuo ahora que ambos compartieron sus pensamientos.

Explique Las Reglas

Explique por qué las reglas son lo que son (sugerencia: las reglas no son así “porque de otra manera te meterías en problemas”). Las reglas son así “porque me preocupo por ti y mi trabajo como tu padre es asegurarme de que desarrolles capacidades inteligentes para la vida y que explores la independencia de manera segura. Tenemos esta regla porque te amo”.

Comunicación

Se trata de la comunicación y hemos hablado sobre esto todo el tiempo. Estas son unas ideas que puede probar:

Hable Pronto Y Con Frecuencia

Empiece a hablar a un nivel de desarrollo apropiado y haga de esto una conversación continua. Si aún no ha empezado, empiece ahora.

No Solo Le Dé Un Sermón

Haga preguntas y cree un espacio para que su adolescente le dé su opinión, en lugar de darle un sermón. “Entonces qué piensas sobre lo que pasó en la escuela la semana pasada?”

APROVECHE LOS MOMENTOS PARA HABLAR

- Los paseos en auto son privados, no pueden salirse, pero tampoco su adolescente tiene que mirarlo.
- Ver televisión juntos puede darle momentos de enseñanza y un tema para iniciar una conversación. “¿Qué opinas de la escena de la fiesta? ¿Es eso algo que parece familiar para ti?”
- Ocurrencias locales, incluso si son trágicas, son oportunidades de conversación. Nuestros adolescentes lo están viendo, sintiendo y necesitan que se les guíe a través de esto.

Comuniqué Sus Valores

No suponga que saben lo que usted piensa y cree. Las investigaciones muestran que las actitudes de los padres hacia las sustancias tienen un impacto en si nuestros hijos usan sustancias o no. Por ejemplo, ¿cree usted que beber con moderación está perfectamente bien una vez que la persona es mayor de edad y sabe cómo moderar su uso? ¿Es usted alguien que cree que el consumo de alcohol es algo que se debe hacer solo en situaciones sociales? ¿Cree que no se debe consumir alcohol para nada? Cualquiera que sea su creencia, identifíquela y compártala.

Puede tener una política de cero tolerancia y también decirle a su adolescente que estará allí para ayudarlo si infringe esa política. ¿Parece una contradicción? Pruebe esto: “En esta casa no toleramos el consumo de sustancias durante la adolescencia. Simplemente no está bien. Pero quiero que sepas que esta es nuestra política porque ante todo nos preocupamos por tu seguridad y tu salud. Entonces si alguna vez infringes esta regla y necesitas nuestra ayuda para sacarte de una situación complicada o evitar que te subas a un auto mientras estás ebrio, entonces necesito que sepas que te apoyaremos y te ayudaremos y amaremos durante el proceso”.

Plan De Salida

Hable con su hijo sobre tener un “plan de salida”. Si alguna vez están en una situación que parece insegura con las sustancias, ¿cuál es su plan?

Tómese Un Momento

Antes de hablar sobre una situación difícil, tome un momento para reconocer y transmitir la emoción correcta. Con mucha frecuencia, como padres, nos mostramos enojados, cuando los verdaderos sentimientos son miedo, preocupación, desilusión, protección y amor. Su adolescente escuchará sus emociones reales mejor que el enojo.

Fiestas

¿Cómo supervisamos a los adolescentes y las fiestas, cuando hay tantos motivos de celebración, desde las fiestas de bienvenida hasta los cumpleaños importantes? Pruebe estos consejos:

No Organice Una Fiesta Y Deje Que Su Adolescente Consuma Sustancias En Su Casa

Aunque existe la creencia popular de que esto mantiene a los hijos más seguros porque están en casa, las investigaciones nos dicen que esto no crea seguridad. En lugar de eso les dice a los hijos que está bien y promueve más el consumo. Además, las investigaciones indican que cuando los padres permiten el consumo en casa, los hijos tienen más probabilidades de beber y conducir más adelante.⁵

Evite Los Autobuses De Fiestas Cuando Sea Posible

Los autobuses de fiestas involucran exactamente lo que el nombre implica: consumo de alcohol y drogas. Si un adolescente mayor irá a la fiesta de graduación en un autobús de fiestas, asegúrese de tomar precauciones para evitar el consumo de sustancias.

Tenga Cuidado Con Las Pijamadas Con Niños Mayores

¿Conoce y confía en los padres? ¿Estarán en casa? ¿Comparten los padres sus reglas sobre el consumo de sustancias?

Los Servicios De Transporte Compartido Como Lyft O Uber Pueden Ser Útiles En Situaciones De Emergencia. Pero tampoco queremos que estos servicios se conviertan en una forma para que sus adolescentes disminuyan su responsabilidad. Idealmente una familia establece la confianza necesaria para que un adolescente llame a su padre/madre o a otro adulto de confianza para evitar una situación insegura. Si es necesario, considere usar los servicios de transporte compartido con acuerdos sobre cómo se usará y con supervisión de los padres.

Eduque A Su Adolescente Sobre Cómo Ayudar En Caso De Intoxicación Por Alcohol O Sobredosis De Drogas. Enséñele a su hijo adolescente a reconocer las señales de advertencia de envenenamiento y sobredosis y luego a tomar medidas importantes para salvar vidas. Cuando llaman a una ambulancia o a la policía están protegidos legalmente por la Ley del Buen Samaritano. También puede asegurarse de que su adolescente sepa cómo usar Narcan y lo tenga consigo (vea la página 29) para salvar una vida.

CÓMO MANEJO EL ENTORNO DE FIESTAS DE ADOLESCENTES

Para obtener más guía, puede buscar un recurso local en línea, disponible en inglés y español, en [Be The Influence](#).

<https://www.betheinfluence.us/bti-party-guide>

<https://www.betheinfluence.us/guia-para-fiestas>

Se Necesita Un Pueblo

Mientras lidiamos con el balance entre supervisar a sus hijos y permitirles que exploren la independencia, realmente se necesita un pueblo para apoyar a nuestros adolescentes. Sabemos que los adultos pueden ayudar a mantener seguros a los adolescentes, y eso significa que ayudar a nuestros hijos a explorar el consumo de sustancias durante la adolescencia necesita de una comunidad de adultos preocupados y compasivos. Trate de comunicarse con los padres de los amigos de su adolescente o ir a las reuniones o talleres para padres en la escuela para crear una red.

Estimulantes, Relajantes Y Multipropósito

La información disponible sobre sustancias específicas es ilimitada y con frecuencia abrumadora. Algunas veces como padres sentimos que tenemos que saber todo para saber a qué se enfrentan nuestros adolescentes o para saber qué podemos esperar de la conducta de nuestro hijo. Pero no tenemos que saberlo todo.

Aquí se incluye una descripción general de las categorías básicas de las sustancias, con un enfoque en algunas de las sustancias más usadas en nuestra comunidad. Su adolescente también aprende sobre sustancias en su clase de salud o de ciencias sociales en la escuela. Esta es una excelente oportunidad para iniciar una conversación, descubrir lo que están aprendiendo y lo que ya saben, y compartir lo que usted sabe. Recuerde: no tiene que ser el experto, y es más probable que su adolescente participe en un diálogo si siente que también tiene algo que enseñarle.

Un Resumen

Los estimulantes, estimulan el sistema nervioso central del cuerpo, aumentando la energía, la frecuencia cardíaca y la presión arterial de la persona. Dormir mal y tener poco apetito son efectos frecuentes y el usuario puede tener un sentido de euforia, confianza y enfoque. Ejemplos: cocaína, medicamentos para TDAH que no se han recetado al usuario, metanfetaminas, nicotina y algunas drogas de fiestas como el éxtasis.

Relajantes o depresores, relajan el sistema nervioso central del cuerpo, afectando la función cerebral, el sueño, la coordinación, la memoria y el juicio y disminuyen la respiración y el pulso. Ejemplos: alcohol, Xanax, heroína, antihistamínicos, Ativan.

Multipropósito, estas pueden actuar como estimulantes o como relajantes, pero su principal efecto es distorsionar la percepción de la realidad, alterar el juicio y el razonamiento y causar alucinaciones y percepciones distorsionadas de la realidad. Ejemplos: cannabis, hongos, LSD.

PARA OBTENER UNA GUÍA INTEGRAL DE VARIAS SUSTANCIAS, VISITE WWW.DRUGFREE.ORG



TEMA DESTACADO SOBRE LA NICOTINA

¿QUÉ ES? La nicotina es un químico derivado de las plantas del tabaco que se conoce mejor como la propiedad adictiva de los cigarrillos. Los cigarrillos electrónicos con frecuencia también contienen nicotina. Varios productos incluyen nicotina en pequeñas dosis diseñadas para las personas que quieren dejar de fumar, como la goma de mascar o los parches de nicotina.

¿POR QUÉ LO CONSUMEN LOS ADOLESCENTES? La nicotina causa un aumento de adrenalina y libera dopamina, la hormona de la felicidad. Puede hacer que alguien se sienta relajado y reduce la ansiedad e incluso aumenta la concentración.

¿CUÁL ES EL PROBLEMA? Cuando la nicotina entra al torrente sanguíneo y viaja al cerebro, se apodera de la parte de nuestros cerebros que es responsable de reconocer el placer. Por lo general, reconocemos el placer en un día que pasamos con amigos, una caminata o una película realmente buena, y estos momentos felices hacen que nuestro cerebro libere dopamina, una hormona responsable de los sentimientos de felicidad. Pero la nicotina “secuestra” la vía de la recompensa de nuestro cerebro con un aumento inusualmente alto de dopamina. El cerebro se adapta a ese aumento y para mantener ese nivel, el cerebro necesita más nicotina. De hecho, la nicotina es tan adictiva como la heroína.

Aparte de ser el químico que hace que una persona se vuelva adicta a los cigarrillos o a los vaporizadores, la nicotina viene con sus propios impactos negativos en la salud. Aumenta la frecuencia cardíaca y el riesgo de coágulos de sangre peligrosos, altera el sueño, aumenta el riesgo de problemas de fertilidad, diabetes, hipertensión y insuficiencia respiratoria.

CONOZCA LAS SEÑALES: La mayoría de los adolescentes que usan nicotina la obtienen por medio de los productos de vaporización y en menor grado, de los cigarrillos. Algunas señales pueden incluir: encontrar dispositivos de apariencia inusual con partes desmontables, pérdida de peso, cambios en la conducta y agitación, irritación de la boca y garganta como llagas en la boca y carraspera.

CONOCIDO TAMBIÉN COMO: Tabaco para mascar, pitos, cigarros, cápsulas pod, inhaladores, juul

UNA
“CÁPSULA
POD” DE JUUL O
PUFF BARS CONTIENE EL
EQUIVALENTE DEL
CONTENIDO DE
NICOTINA DE
40-50
CIGARRILLOS

TEMA DESTACADO SOBRE EL ALCOHOL

¿QUÉ ES? La cerveza, el vino y el licor son relajantes que pueden parecer contraintuitivos porque muchas personas beben alcohol para “desinhibirse” y divertirse más. El alcohol afecta funciones del cuerpo, vuelve más lento el cerebro, nuestra coordinación corporal, frecuencia cardíaca y respiración, capacidad para tomar decisiones y tiempo de reacción.

¿POR QUÉ LO CONSUMEN LOS ADOLESCENTES? El alcohol es fácil de conseguir, consumir y socialmente aceptado. Permite que el usuario se relaje, se desinhiba y pueda sentirse bien, divertido (al principio).

¿CUÁL ES EL PROBLEMA? El problema es que los adolescentes consumen alcohol para embriagarse y a nuestros cuerpos en realidad no les gusta estar ebrios. Ese relajamiento inicial se vuelve un consumo excesivo, con una larga lista de resultados problemáticos.

Vómitos Y Resaca: La resaca es la manera muy eficiente de nuestros cuerpos para decirnos que hicimos algo desagradable para nosotros mismos. Los vómitos son el mecanismo de defensa contra las sustancias tóxicas, como intoxicación alimenticia, consumo accidental de una planta tóxica o beber demasiado alcohol. El cuerpo lee esto como un veneno y la resaca es su protesta llamativa.

Toma De Decisiones: El alcohol también tiene el hábito de alterar verdaderamente nuestro buen juicio. Un joven que de otra manera toma decisiones saludables estará más inclinado a hacer cosas poco saludables, como subirse al auto con alguien que ha bebido, tener relaciones sexuales sin protección y beber incluso más alcohol.

Intoxicación: Beber en exceso puede causar una intoxicación alcohólica que es una condición potencialmente mortal en la que el cuerpo se pone tan lento que la temperatura corporal baja demasiado, la respiración y la frecuencia cardíaca disminuyen y la persona pierde el conocimiento. Una persona con intoxicación alcohólica necesita atención médica. Pero si esa persona está rodeada de otras personas cuyo juicio está alterado por beber, ¿quién llamará al 911?

Adicción: El cerebro del adolescente aprende el alcohol rápido y desarrolla una tolerancia a este que necesita niveles mayores y mayores de consumo para sentir la emoción. Es una espiral descendente hacia la adicción y las consecuencias a largo plazo como enfermedad del corazón y de hígado.

CONOZCA LAS SEÑALES: Dificultad para hablar, falta de coordinación, síntomas de resaca

CONOCIDO TAMBIÉN COMO: Copa, bebida espirituosa, jugo, tragos



TEMA DESTACADO SOBRE EL CANNABIS

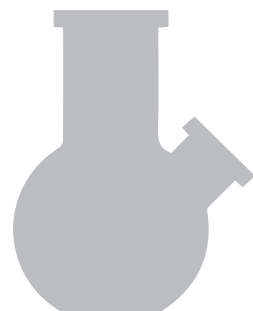
¿QUÉ ES? Cannabis se refiere a todos los productos que contienen CTH que los usuarios fuman, usan en vaporizadores o inhalan de otra manera, comen y beben. Pero el cannabis ya no es la misma droga de generaciones anteriores. Los niveles de CTH han aumentado y las formas en las que los adolescentes usan el cannabis se han alterado para obtener dosis más altas y más concentradas de la droga. Fumado, preparado como té, vaporizado, comido y untado, la composición química del cannabis y sus usos son más variados ahora.

¿POR QUÉ LO CONSUMEN LOS ADOLESCENTES? Generalmente los adolescentes consumen el cannabis para relajarse y porque se percibe como socialmente aceptable y no tan peligroso como otras drogas.

¿CUÁL ES EL PROBLEMA? La idea de que el cannabis “natural” con frecuencia se ha equiparado con “seguro”, dando lugar a generaciones de personas preguntándose, “¿cuál es el daño?” Pero el cannabis de hoy, con mayores niveles de CTH, diferentes métodos de uso y formas que ya no se parecen en nada a una planta, viene con impactos negativos considerables para la salud a corto y largo plazo. Las investigaciones también indican que la edad importa: los adolescentes que consumen cannabis con frecuencia tienen impactos negativos mayores y más duraderos en el cerebro comparados con las personas que empezaron a fumar de adultos. Analicemos lo que dice la investigación sobre los riesgos:

A LOS 17 AÑOS, XANDER ME DIJO ‘MAMÁ, LA PRIMERA VEZ QUE FUMÉ HIERBA DEJÉ DE SENTIR DOLOR. SOLO QUERÍA SER UN ADOLESCENTE NORMAL.’ ÉL DESCUBRIÓ UNA FORMA DE ALIVIAR SU DOLOR.

TORI KROPP, PADRE DE XANDER, QUIEN MURIÓ DE UNA SOBREDOSIS



TEMA DESTACADO SOBRE EL CANNABIS

Deterioro Del Conocimiento: El uso constante del cannabis se ha asociado con una reducción en la función del cerebro como la memoria, la función ejecutiva y el procesamiento.

Adicción: Empezar a consumir cannabis durante la adolescencia puede causar mayor riesgo de dependencia física y adicción.

Salud Mental: El consumo de cannabis se ha asociado con más enfermedades mentales, incluyendo depresión, ansiedad y psicosis entre los adolescentes.

Suicidio: Los adolescentes que consumen cannabis están más propensos a intentar suicidarse.

Rendimiento Académico Deficiente: Los adolescentes que consumen cannabis regularmente están más propensos a faltar a la escuela y dejar la escuela.

Falta De Motivación: Los consumidores regulares de cannabis son más propensos a tener un trastorno motivacional, lo que significa que no tienen deseo de participar en las actividades que los benefician en la vida.

Disminución En La Satisfacción Y Logros De La Vida: Los consumidores de cannabis tienen mayor riesgo de tener dificultades en la vida, incluyendo menores ingresos, mayor necesidad de ayuda socioeconómica, desempleo, involucrarse en conductas criminales y menor satisfacción personal con la vida.

Otro Consumo De Drogas: El consumo frecuente de cannabis por los adolescentes mostró 130% de mayor probabilidad de abuso de opiáceos. El consumo temprano de cannabis es un factor predisponente del trastorno por el consumo de opiáceos.

Intoxicación: Los productos comestibles de cannabis como las gomitas y los dulces han aumentado el riesgo de una sobredosis accidental, y de que niños, adolescentes y mascotas los consuman accidentalmente.

Seguridad En Los Vehículos Y Accidentes: El cannabis ha causado mayor riesgo de accidentes automovilísticos.

CONOZCA LAS SEÑALES: Pensamiento y tiempo de respuesta más lento, coordinación alterada, paranoia, ojos vidriosos, mayor apetito, risa inapropiada, ansiedad, calificaciones bajas o desinterés en las actividades que disfrutaba antes, más cansancio y menos motivación, cambio en el grupo de amigos.

CONOCIDO TAMBIÉN COMO: Mota, hierba, marihuana, flor de Juana, Juana, oro verde, pasto, lechuga del diablo, tabaco de jazz, ruidoso, cartucho

TEMA DESTACADO SOBRE LAS PÍLDORAS

¿QUÉ SON? Las píldoras pueden ser ya sea prescritas por un proveedor de atención médica o fabricadas y distribuidas de manera ilegal.

Las píldoras recetadas están diseñadas específicamente para una persona por razones médicas, e incluso cuando se toman según las indicaciones, pueden tener efectos secundarios no deseados. En cualquier otra situación, las píldoras pueden volverse peligrosas, como cuando son:

- Tomadas por alguien que no sea la persona que recibió la receta
- Tomadas en cantidades mayores o con una frecuencia mayor a la prescrita
- Hechas polvo e inhaladas
- Mezcladas con alcohol u otras drogas

Las “drogas ilícitas” desarrolladas ilegalmente a menudo vienen en forma de píldoras. Algunas de estas son versiones falsas de medicamentos con receta médica que tienen sustancias adicionales potencialmente mortales añadidas, como el fentanilo.

- Los opioides están destinados a tratar el dolor intenso, como Oxycontin y Fentanyl
- Las benzodiazepinas, son sedantes que ralentizan el sistema nervioso central del cuerpo, como Xanax
- Los estimulantes como los que se recetan para el TDAH, como Adderall o Ritalin

¿POR QUÉ LAS USAN LOS ADOLESCENTES? Los adolescentes usan estas drogas por el efecto que crean, ya sea eufórico o profundamente relajante, según la sustancia. Los adolescentes también pueden automedicarse para “sentirse mejor” frente a los desafíos de la vida. Los adolescentes que experimentan depresión o ansiedad pueden buscar sustancias como Xanax como una forma de aliviar sus síntomas. Aquellos que sienten la presión del rendimiento académico pueden encontrarse buscando Adderall como una forma de concentrarse en sus estudios.

Muchos de nuestros adolescentes no necesitan buscar más allá de nuestros propios botiquines caseros para encontrar píldoras que requieren receta médica. Algunos adolescentes pueden usar la receta médica de un amigo. Todas estas drogas también están disponibles como píldoras falsas o drogas ilícitas, disponibles a través de amigos, redes sociales e incluso en línea.

TEMA DESTACADO SOBRE LAS PÍLDORAS

LA CRISIS DE OPIOIDES Y FENTANILO

Los opioides son más conocidos como medicamentos con receta médica para aliviar el dolor, pero también pueden fabricarse y distribuirse de manera ilegal en formas como la heroína. Tanto las formas de la droga como con receta médica o ilícitas pueden provocar una sobredosis mortal cuando la respiración se ralentiza sustancialmente o se detiene.

El fentanilo es una forma de opioide que causa la mayoría de las muertes por sobredosis en los Estados Unidos. El fentanilo es 50 veces más fuerte que la heroína. En su forma fabricada ilegalmente, a menudo se mezcla con drogas más caras, como la cocaína o las metanfetaminas, para obtener mayores ganancias para los fabricantes y traficantes, y mayor potencia y adicción para los usuarios. Más recientemente, el fentanilo se está formando en píldoras que parecen medicamentos con receta médica. Un usuario puede pensar que está tomando Xanax u Oxycontin, pero la píldora en realidad está mezclada o “laced” con niveles tóxicos de fentanilo. La cantidad impredecible y desconocida de fentanilo en una pastilla significa que una sola pastilla puede matar.

Una sobredosis de opioides o intoxicación por fentanilo puede sucederle a cualquiera, pero el riesgo aumenta cuando una persona toma una dosis diaria alta de opioides con receta, mezcla opioides con otras drogas y alcohol, toma opioides ilícitas que pueden contener otras sustancias o tiene una afección médica subyacente.

QUÉ HACER SI CREE QUE ALGUIEN ESTÁ EXPERIMENTANDO UNA SOBREDOSIS DE OPIOIDES:

- Llame al 911 inmediatamente
- Administre naloxona si la tiene
- Si está capacitado, realice RCP
- Acueste a la persona de lado para evitar que se asfixie

NALOXONA (NARCAN)

La naloxona, comúnmente conocida como Narcan, es un medicamento que revierte los efectos de una sobredosis de opioides. Es fácil de administrar, funciona de manera rápida y efectiva para prevenir muertes y no puede dañar a alguien si en realidad no está experimentando una sobredosis. La naloxona puede ser administrada por cualquier persona que haya sido capacitada para usarla, incluidos padres, cuidadores y adolescentes.

4
DE CADA
10

LAS PRUEBAS DE LABORATORIO MUESTRAN QUE 4 DE CADA 10 PÍLDORAS ANALIZADAS PARA DETERMINAR EL CONTENIDO DE FENTANILO CONTIENEN UNA DOSIS POTENCIALMENTE MORTAL

TEMA DESTACADO SOBRE LAS PÍLDORAS



BENZODIAZEPINAS

Estas píldoras a menudo se conocen como sedantes o tranquilizantes suaves, y las más comunes son Xanax, Valium y Ativan. Estos medicamentos alentan la comunicación entre el cerebro y el cuerpo, creando un efecto calmante que puede usarse para tratar afecciones como la ansiedad, el insomnio y las convulsiones. Aunque esta clase de drogas es más conocida por los padres y cuidadores como medicamentos con receta médica, las benzodiazepinas solo se deben recetar en raras ocasiones debido al alto riesgo de adicción y muerte no intencional.

Los efectos secundarios no deseados pueden incluir somnolencia, mala coordinación y equilibrio, dificultad para concentrarse, deterioro de la memoria y, en algunos casos, depresión. Estos efectos secundarios pueden ocurrir incluso cuando se toman por razones médicas según lo prescrito, pero cuando se toman de manera diferente a lo prescrito, en combinación con otras sustancias o cuando se adquieren ilegalmente, estos medicamentos pueden tener efectos peligrosos, que incluyen la sobredosis y la muerte. El riesgo más peligroso con las benzodiazepinas es su uso en combinación con otras drogas, en particular alcohol u opioides.

ESTIMULANTES

Los estimulantes son una clase de drogas que aceleran la comunicación entre el cerebro y el cuerpo. Los estimulantes más comunes incluyen la cafeína, las anfetaminas y la cocaína. Estas drogas crean una sensación de estar más alerta, enérgico e incluso confiado o eufórico. Cuando se usan en dosis más altas, las anfetaminas pueden causar ansiedad, ataques de pánico, náuseas y dolores de cabeza, convulsiones e incluso el coma y la muerte.

Adderall es una anfetamina comúnmente recetada que se usa para tratar el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). Cuando se usa según lo prescrito, Adderall es una estrategia de tratamiento importante que mejora el enfoque y reduce la impulsividad. Pero, ¿qué le sucede al adolescente que no tiene TDAH pero lo usa para producir un efecto o para mejorar su atención y concentración?

Adderall funciona de manera diferente en el cerebro sin TDAH que en alguien a quien se le ha recetado el medicamento. Adderall provoca un aumento útil de la dopamina en alguien con TDAH, pero en el cerebro sin TDAH, la avalancha de niveles no naturales de dopamina crea un efecto eufórico. Aunque es agradable al principio, el uso repetido puede conducir a un aumento de la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la temperatura corporal, trastornos

TEMA DESTACADO SOBRE LAS PÍLDORAS

del sueño y del apetito, hostilidad y paranoia, y adicción. El uso crónico y abusivo de Adderall lleva al usuario a experimentar un colapso a medida que caen los niveles de dopamina y, finalmente, la persona no puede funcionar normalmente sin él. Cuando se mezcla Adderall con alcohol u otras drogas, el efecto puede poner en peligro la vida.

¿QUÉ PODEMOS HACER ACERCA DE LAS PÍLDORAS?

- Asegúrese de que todos los medicamentos con receta médica en el hogar estén bajo llave y solo se tomen según lo prescrito por el usuario previsto
- Asegúrese de que su adolescente sepa acerca de las píldoras con receta "falsas". Cuando una persona toma las llamadas píldoras con receta médica del mercado ilegal de drogas, existe un riesgo creciente de intoxicación por fentanilo y la muerte.
- Use tiras de análisis para saber si una droga contiene fentanilo
- Hágale saber a sus hijos sobre los peligros de mezclar pastillas con otras sustancias
- Piense en cómo habla acerca de compartir su propia receta con sus hijos
- Deseche de manera segura cualquier medicamento no utilizado o caducado para que no pueda ser mal utilizado
- Enseñe a los miembros de su familia a usar Narcan y manténgalo en el hogar



EL FENTANILO ESTÁ MATANDO A MIS AMIGOS. . . MATANDO A MI GENERACIÓN DE GENTE HERMOSA Y TALENTOSA.

WILLIAM CHAPPELEAR, DICIEMBRE DE 1995-ENERO DE 2022

UNA SEMANA ANTES DE MORIR, MI HIJO ME DIJO LO AGRADECIDO QUE ESTABA DE ESTAR VIVO. FUE A URGENCIAS TRAS UNA SOBREDOSIS Y SE SALVÓ CON NARCAN. ASÍ QUE SABÍA SOBRE EL FENTANILO Y ESTABA ADVIRTIENDO A SUS AMIGOS AL RESPECTO. PERO LUEGO TOMÓ LA MITAD DE UN XANAX QUE LE COMPRÓ A UN DISTRIBUIDOR PARA AYUDARLO CON SU ANSIEDAD CRÓNICA. MURIÓ MIENTRAS DORMÍA. EL MENSAJE EN ESTE MOMENTO DEBE SER: NO HAY LUGAR PARA LA EXPERIMENTACIÓN. LOS JÓVENES SE CREEN INMORTALES Y QUE ESAS COSAS NO LES PUEDE PASAR A ELLOS. PERO HOY EN DÍA NO SE PUEDE TOCAR NADA QUE VENGA DE LA CALLE. MI HIJO NO QUERÍA MORIR. YO SÉ ESTO.

SOPHIE, LA MAMÁ DE WILLIAM

TEMA DESTACADO SOBRE LA EXPERIMENTACIÓN

La experimentación con frecuencia se considera una característica de la adolescencia. Es verdad que los factores biológicos, sociales y emocionales se alinean en la adolescencia para que la experimentación sea algo muy posible. Los hijos sanos y felices con padres involucrados y redes fuertes en la comunidad también experimentan con las sustancias. Algunos de estos niños atraviesan esa experimentación de manera segura y sin repercusiones graves. Pero la experimentación conlleva una carga de riesgos y puede ser una pendiente terriblemente resbaladiza. Veamos por qué la experimentación puede ser mucho más grave de lo que creemos.

[¿Recuerda El Cerebro Del Adolescente?](#) Este aprende las sustancias rápido y fuerte, por lo que la adicción ocurre más fácilmente en los adolescentes que en los adultos. ¿Entonces cuántos episodios de consumo de sustancias todavía cuentan como experimentación? ¿Cuándo exactamente aprende el cerebro a leer la sustancia como normal y necesaria? Estas son las preguntas que hacen que la experimentación sea un experimento arriesgado.

[Las Sustancias Sanan Temporalmente Las Heridas De Los Adolescentes Que Están Sufriendo.](#) Incluso si un adolescente solo está experimentando por diversión, puede descubrir que las sustancias alivian los dolores emocionales. La experimentación puede comenzar como una actividad normal de los adolescentes, pero puede derivar rápidamente en abuso o adicción, convirtiéndola en un mecanismo de defensa diario.

[Mezclar Y Diluir Es Un Problema Real.](#) La mezcla y corte es un problema real. Esto es cuando una sustancia desconocida se mezcla con una droga para hacerla más barata de fabricar, sin que el usuario lo sepa. En los últimos años, la droga fentanilo ha sido un agente de mezcla popular y ha sido la causa de envenenamientos fatales aquí mismo en la región de los Tres Condados. Todo lo que se necesita es usar una sola vez el medicamento equivocado.

[Los Accidentes Suceden.](#) Las sustancias alteran el cerebro del consumidor de maneras que aumentan considerablemente la probabilidad de accidentes peligrosos. Cuando una persona pierde sus habilidades motrices, su habilidad para tomar decisiones, su tiempo de reacción o su percepción de la realidad, pueden ocurrir cosas malas. Accidentes automovilísticos. Hipotermia. Caídas. Si aceptamos que es normal que los adolescentes experimenten, estamos aceptando el riesgo que conlleva todos y cada uno de los consumos de sustancias.

[Conozca Sobre El Consumo De Múltiples Drogas.](#) Consumir más de una sustancia al mismo tiempo puede tener efectos peligrosos e incluso fatales.

Consecuencias Legales Y En La Escuela

Existen políticas importantes que se establecieron para proteger a nuestros hijos y ayudarles a hacer lo correcto para proteger a sus amigos. Incluso, algunas de estas políticas se aplican a los padres. Aquí hay una serie de leyes importantes que debe conocer:

Uso Por Parte De Menores De Edad

Aunque el alcohol recreativo, el tabaco y el cannabis son legales para el uso de adultos en California, eso NO significa que el uso de estas sustancias por parte de los adolescentes esté bien. La posesión y uso de estas sustancias todavía tiene consecuencias legales para los jóvenes menores de edad.

Conducir

La posesión, el consumo o la compra de alcohol por parte de menores de edad puede dar lugar a la suspensión de la licencia de conducir o a la demora en adquirirla, incluso si la persona no está cerca de un automóvil. Es ilegal que un conductor menor de edad opere un automóvil con un contenido de alcohol en sangre de 0.01% (en comparación con 0.08% para un adulto con un expediente de conducir limpio)

Adultos Que Proveen Sustancias

Los adultos pueden ser acusados de un delito menor por dar o comprar sustancias para jóvenes menores de edad, lo que genera multas y un tiempo significativo en la cárcel. Importante: Un joven se considera adulto a los 18 años y puede ser juzgado como adulto por dar sustancias a amigos menores de edad.

Leyes Del Buen Samaritano

Estas leyes están destinadas a salvar vidas al alentar a los testigos de sobredosis de drogas e intoxicación por alcohol a llamar al 911 para pedir ayuda, sin temor a las consecuencias legales. A medida que les enseñamos a nuestros hijos a hacer lo correcto, esta es una ley importante que debemos entender y traducir para nuestros hijos. ¿Cómo explicamos esta ley? Intente algo como esto: “ Quiero que conozcas una ley muy importante que te ayuda a ser una buena persona cuando hay sustancias. Si estás usando alcohol o drogas y

llamas al 911 para ayudar a un amigo que está en problemas, no tendrás problemas legales por tu propio uso. Estás protegido porque hiciste lo correcto. Si, por otro lado, sabes que la seguridad de alguien está en peligro y no pides ayuda, podrías meterte en problemas porque permitiste que alguien estuviera en peligro a sabiendas. Espero que hagas lo correcto. Y puedes esperar que cuando hagas lo correcto, yo te apoyaré”.

Políticas De Despenalización

Las políticas que despenalizan ciertas sustancias a menudo tienen como objetivo mejorar la regulación, disminuir el estigma, reducir el encarcelamiento y administrar los recursos. Desafortunadamente, una consecuencia no deseada de las políticas de despenalización también puede ser que las percepciones de los adolescentes de los daños disminuyan y aumenten las actitudes favorables hacia ciertas sustancias. Como región, y particularmente en los condados con una cultura de las drogas y políticas de despenalización más abiertas, debemos ser conscientes de este efecto potencial y debemos hablar con nuestros hijos al respecto. Puede optar por apoyar estas políticas y, al mismo tiempo, desempeñar un papel activo para asegurarse de que sus hijos no las interpreten de manera perjudicial para ellos mismos.

Políticas De La Escuela

Cada escuela y distrito tiene su propia política sobre cómo tratar el uso de sustancias en los planteles escolares. Usted puede consultar los Manuales de padres/estudiantes de su escuela o las Políticas de la Junta del distrito para obtener más información.

**CASTIGAR A LOS JÓVENES POR EXPERIMENTAR
NO ES PRODUCTIVO. LA CAPACITACIÓN DE HA-
BILIDADES SOBRE CÓMO MANEJAR SU ENTORNO,
TOMAR DECISIONES Y PROTEGERSE A SÍ MISMOS
Y A SUS COMPAÑEROS DURANTE LOS AÑOS EN
QUE SE TOMAN RIESGOS ES UNA ALTERNATIVA
MÁS PRODUCTIVA.**

DON CARNEY, DIRECTOR EJECUTIVO, YOUTH TRANSFORMING
JUSTICE (JÓVENES TRANSFORMANDO LA JUSTICIA)

Cómo Encontrar Apoyo

Let's Talk (Hablemos) es una iniciativa de la Coalición de los Tres Condados de la Costa Central, cuyo objetivo es lograr un cambio duradero para que todas las personas de nuestra región experimenten bienestar y seguridad en un entorno comunitario conectado y resiliente. Arraigada en los valores fundamentales de la compasión, la dignidad y la equidad, la Coalición se enfoca en la juventud, la educación y la prevención para prevenir el uso de sustancias, disminuir los daños por el uso de sustancias y garantizar el acceso equitativo al apoyo y el tratamiento para que todas las personas puedan florecer. Let's Talk cuenta con el apoyo de la Red de Prevención de Sobredosis de California, un proyecto del Centro PHI para el Liderazgo e Impacto en la Salud. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de PHI.

RECURSOS

Si está buscando atención terapéutica, puede hablar con su proveedor de atención médica o el consejero de la escuela para apoyo en obtener recursos.

CONDADO DE SAN BENITO

Recuperación De Un Futuro Brillante
831-245-1623

Agencia De Servicios Para La Familia De Prevención Del Suicidio De La Costa Central
831-459-9373

Hospital Hazel Hawkins Departamento De Emergencias
831-636-2640

Grupo De Trabajo De Opioides Del Condado De San Benito
sbcopioidtaskforce.org

Guía De Recursos Del Condado De San Benito
sbcopioidtaskforce.org/printable-sbc-resource-guide

Servicios De Salud Conductual De Sbc Línea De 24 Horas
831-636-4020

Centro Esperanza SBCBH
831-636-4020, xt.309

Centros Sun Street
831-265-7317

Valley Health Associates
831-424-6655

Alianza Juvenil
831-636-2853

Conexiones De Recuperación Juvenil
831-387-8161

CONDADO DE MONTEREY

Salud Conductual Del Condado De Monterey, CA
888-258-6029
co.monterey.ca.us

The Bridge Restoration Ministry
831-372-2033
ww.tbrm.org

Departamento De Emergencias Del Community Hospital Of The Monterey Peninsula
831-625-4900

Servicios Humanos Comunitarios
Monterey 831-658-3811
Salinas 831-237-7222
chservices.org

Puerta A La Esperanza Programas Y Servicios De Salud Conductual Integral
831-758-0181
doortohope.org

Interim, Inc. Vivienda, Esperanza Que Sana: El Camino A La Salud Mental
831-649-4522
interiminc.org

Mee Memorial Hospital Departamento De Emergencias
831-385-6000

Natividad Medical Center
831-755-4111

Ohana, Centro De Salud Conductual De Niños Y Adolescentes
831-OHANA01 (642-6201)
www.montagehealth.org/ohana

Prescribe Safe Monterey, CA | Montage Health
Guía de recursos imprimible de MCPSI
montagehealth.org/prescribesafe

Centro De Recuperación
831-625-4608
montagehealth.org

Departamento De Emergencias De Salinas Valley Memorial Hospital
831-757-4333

Centros Sun Street El Camino A La Recuperación
831-753-5144
sunstreetcenters.org

Valley Health Associates Salinas
831-424-6655
valleyhealthassociates.com

CONDADO DE SANTA CRUZ

Dominican Hospital
831-462-7700

Salud Conductual Para Jóvenes Y Familias De Encompass Community Services
encompasscs.org

Coalición Para La Reducción De Daños Del Condado De Santa Cruz
harmreductioncoalitionofsantacruz-county.com

Nami Del Condado De Santa Cruz (Namiscc)
namiscc.org

Prevención Y Asistencia Estudiantil De Pajaro Valley
pvpsa.org

Sitio Web De Safe Rx
hipscc.org/saferx

El sitio web de Safe Rx enlaza a una carpeta de recursos completa con información sobre el consumo de sustancias, recursos y opciones de tratamiento disponibles en el condado de Santa Cruz, incluidos servicios disponibles en Español.

Agencia De Servicios De Salud Del Condado De Santa Cruz
santacruzhealth.org

Escuelas Del Condado De Santa Cruz Apoyos De Salud Conductual Para Estudiantes Y Familias
sccoe.link/supports

Red De Acción Juvenil
sccyan.org

Watsonville Community Hospital
831-724-4741



HABLEMOS.

HAGAMOS TIEMPO PARA HABLAR.

Let's Talk empezó como un esfuerzo de colaboración entre la Oficina de Educación del Condado de Marin, Marin Health and Human Services y Marin Healthy Youth Partnerships, y ha sido adaptado para la Región de los Tres Condados por la Coalición de los Tres Condados de la Costa Central.

HABLEMOS.

