



QUÉ PODEMOS HACER

PREVENCIÓN DEL USO DE SUSTANCIAS

Padres haciendo todo lo posible para evitar que nuestros hijos desarrollen sin problemas por el uso de drogas.

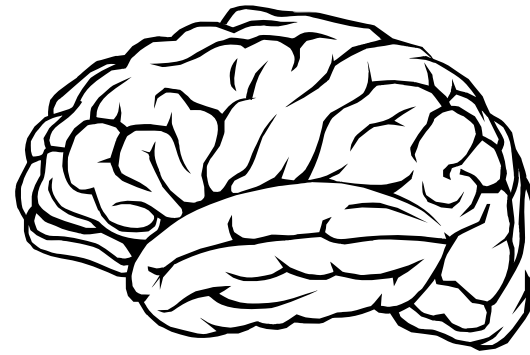
Presentado por



AGENDA

Preguntas que contestaremos:

- ¿Qué es un 'trastorno del uso de sustancias?'
- ¿Qué podemos hacer como padres para proteger a nuestros hijos para no desarrollar un desorden de uso de sustancias?
- ¿Cuáles son algunas señales si mi hijo está posiblemente usando drogas?
- ¿Cuáles son los recursos disponibles locales para ayudar a su familia?



Realidad

UN DESORDEN DE USO DE SUSTANCIAS (SUD) ES UN DESORDEN MENTAL QUE AFECTA EL CEREBRO Y EL COMPORTAMIENTO DE UNA PERSONA QUE LE INDUCE UNA INCAPACIDAD DE CONTROLAR SU USO DE SUSTANCIAS COMO DROGAS LEGALES O ILEGALES COMO EL ALCOHOL O MEDICAMENTOS.

LOS SÍNTOMAS PUEDEN VARIAR DE LIGERO A ALGO GRAVE, ASI SIENDO QUE UNA ADICCIÓN ES LA FORMA MÁS GRAVE DE UN TRASTORNO DE SUBSTANCIAS.

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/substance-use-and-mental-health>

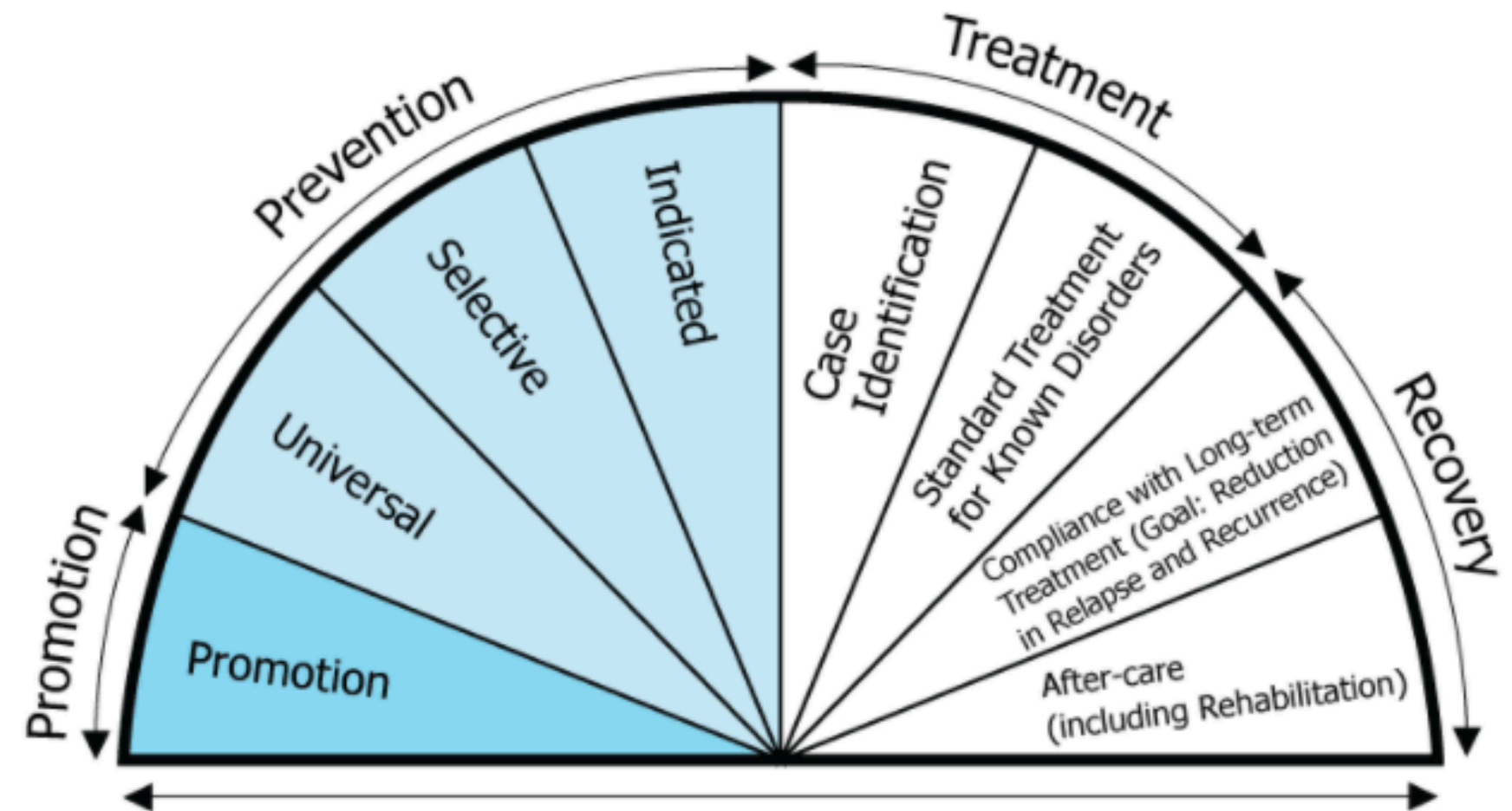
SEGUIMIENTO DE SALUD

La prevención viene *antes* del diagnóstico

Ya que una persona es diagnosticada por un profesional con un desajuste o problema con uso de sustancias, su ruta de atención es tratamiento y recuperación.

Hasta que llegue el diagnóstico, los métodos de prevención son los que afrontarían el problema.

Behavioral Health Continuum of Care Model





PARÁBOLA RÍO ARRIBA

PODEMOS IR ARRIBA DEL RÍO

Como comunidad y como padres

- La prevención es una ciencia.
- Balance de cosas que sea **menos** probable que un niño elija medicamentos (**factores de protección**) las cosas que hacen que sea **más** probable que un niño elija drogas (**factores de riesgo**).
- Si aprendemos estas cosas como padres, podemos tener un gran impacto en el camino que caminan nuestros hijos.
- **Los padres son la influencia más importante en la vida de sus hijos.**
- Hay cosas que podemos hacer como padres que marcarán y hacen una gran diferencia.





Consejo #1

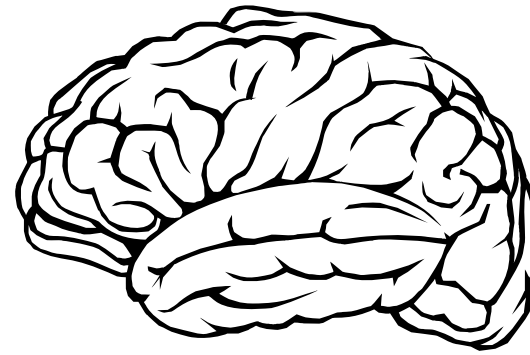
HABLEN. TEMPRANO Y CON FRECUENCIA

starttalkingnow.org/get-facts

En *Moses Lake*, el **23%** de estudiantes del grado 8^o han comenzado a usar algún tipo de sustancias (cigarrillos, alcohol, marihuana).

Es importante que aprendamos todo lo que podamos sobre el '**por qué**' las **sustancias son dañinas** para que podamos enseñar a nuestros hijos a una edad temprana a **no** usarlas mientras sus **cerebros están desarrollando**.

Cuanto más tiempo podamos retrasar el consumo de sustancias, mayores serán las posibilidades de que no desarrollen un desorden de uso de sustancias.



Realidad

**MÁS DE 90% DE LAS PERSONAS
CON UN TRASTORNO DE USO
DE SUSTANCIAS COMENZARON
A USAR LAS SUSTANCIAS
ANTES DE LA EDAD DE 18 AÑOS.**

addictioncenter.com



Consejo #2

ESTABLEZCA SUS EXPECTATIVAS CON CLARIDAD

starttalkingnow.org/parents

En *Moses Lake*, **38%** de estudiantes del grado 8° dijeron que **no creían que era mal usar sustancias** y el **47%** mostraron que **no entienden el riesgo** de uso.

Como padres, tenemos que ser muy directos sobre el **comportamiento que esperamos** de ellos y asegurarnos de tener **consecuencias claras y consistentes**.

Recuerde, los límites muestran que ellos le importan.

Consejo #3

APOYE ACTIVIDADES SALUDABLES

starttalkingnow.org/parents

En *Moses Lake*, **52%** de estudiantes del grado 8° **conocen de actividades** en la comunidad en que pueden participar.

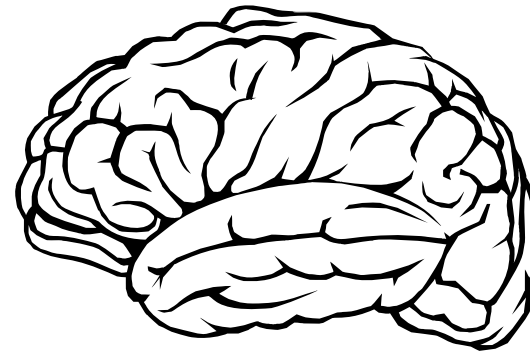
Participando en actividades saludables reduce la probabilidad de que su hijo use sustancias porque le da un **sentido de inclusión y compromiso**.

Actividades aquí en Moses Lake incluye:

- Boys and Girls Club (niños pequeños a adolescentes)
- Boy Scouts
- Deportes escolares
- Clubes escolares
- Youth Dynamics (Dinámicas Juveniles)
- Actividades/Clases con el Departamento de Recreación
- Coro/Banda
- Teatro local
- Skate Park / Parques de la ciudad para patinar

• Datos de la Encuesta de Juventud Saludable 2021





Realidad

HAY BENEFICIOS CUANDO LOS ADOLESCENTES PARTICIPAN EN ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES COMO POR EJEMPLO:

- **MEJORA LOS RESULTADOS ACADÉMICOS**
- **MEJORA LA AUTOESTIMA**
- **HABILIDADES DE VIDA FUNDAMENTALES**
- **HABILIDADES SOCIALES**
- **SALUD MENTAL ELEVADA**
- **MEJORES RESÚMENES UNIVERSITARIOS / PROFESIONALES**



Consejo #4

PRESTE ATENCIÓN Y ESTE INVOLUCRADO

starttalkingnow.org/parents

En *Moses Lake*, **38%** de estudiantes del grado 8° indican que sus **padres no están involucrados** lo suficiente en sus actividades diarias como para saber si están participando en comportamientos riesgosos.

Es importante *siempre* saber lo que sus hijos están **haciendo**, a **dónde van** y **con quién** pasarán tiempo. Recuerde hacer estas 5 preguntas:

- ¿A dónde vas?
- ¿Qué vas a hacer?
- ¿Quién estará contigo?
- ¿Cuándo estarás en casa?
- ¿Habrá alcohol o drogas?



Consejo #5

PRACTIQUE TÉCNICAS DE RECHAZO

starttalkingnow.org/parents

En *Moses Lake*, **más de 50%** de estudiantes del grado 8º indican que **obtienen sustancias que usan de sus amigos**.

Ser capaz de rechazar ofertas de drogas y uso de drogas es una gran habilidad y como toda otra cosa, la práctica hace que esa habilidad sea más efectiva. Aquí hay algunos ejemplos en que su hijo podría usar para rechazar drogas:

- Di "no, gracias" (Parece demasiado fácil, pero es efectivo)
- Dé una razón, un hecho o una excusa (deje que lo usen como excusa, por ejemplo, "mi mamá me acaba de enviar un mensaje de texto, tengo que irme" o "mis padres me castigarían de por vida").
- Cambia de tema: "No, pero vamos a jugar Xbox".
- Usa el humor: "Necesito todas las neuronas que pueda conseguir. No, gracias".
- Evita la situación
- Fuerza en números: **rodéate de amigos que tomen buenas decisiones**

• Datos de la Encuesta de Juventud Saludable 2021



Consejo #6

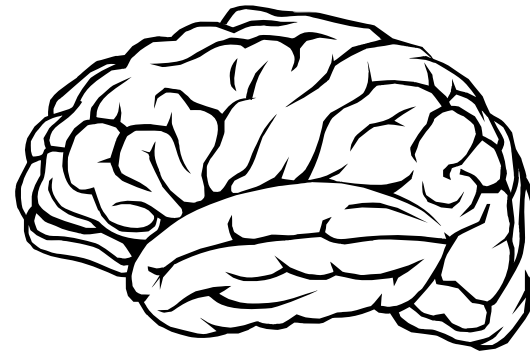
CREAR UN PLAN O CÓDIGO DE ESCAPE

starttalkingnow.org/parents

En *Moses Lake*, **59%** de los estudiantes del grado 8^o sienten que **si tienen una relación de confianza con sus padres.**

Una forma en que los padres pueden apoyar a sus hijos en esta edad en que podrían encontrarse en situaciones de riesgo, es usted, ser su escape. Cuando los adolescentes saben que los padres y otros adultos de confianza **estarán allí para ellos, pueden tomar mejores decisiones.**

Cree algún tipo de código de texto que su hijo adolescente pueda enviarle para hacerle saber que necesita una ruta de escape. Deja que te echen la culpa si es necesario. Hágales saber que usted será su conductor de escapada sin miedo.



Realidad

EL APEGO SEGURO ES CUANDO EL NIÑO SE SIENTE CONFORTADO POR LA PRESENCIA DE SU CUIDADOR.

LOS NIÑOS CON APEGO SEGURO SE SIENTEN PROTEGIDOS Y CON ALGUIEN EN QUIEN CONFIAR.

LAS ESTADÍSTICAS DEMUESTRAN QUE EXISTE UNA RELACIÓN ENTRE EL APEGO INSEGURO Y EL CONSUMO DE SUSTANCIAS.

Borhani, 2013



Consejo #7

INTERVENGA TEMPRANO

<https://drugfree.org/article/signs-of-drug-use-in-teens/>

Para intervenir de inmediato si su hijo comienza a usar sustancias, debe saber qué debe buscar. Aquí hay algunas cosas a tener en cuenta:

**Retraído,
hoso, deprimido de enfocar**

Evita el contacto de ojos

**Hostil, enojado,
poco cooperativo**

**Cambio en las relaciones con la
familia o amigos**

**Pérdida de interés en la
escuela, el trabajo, otras
actividades**

**Desaparece durante largos
períodos de tiempo**

Reservado con su teléfono

**Menos motivado
Incapaz**

**Hiperactivo silencioso
y poco comunicativo
Poner excusas**

Inusualmente cansado

Hemorragias nasales

Sudoración frecuente

Engañoso

Recuerde, cuanto antes se trate a la persona, mejores serán los resultados.

RECURSOS LOCALES

¿Dónde puedo obtener ayuda si sospecho que mi hijo consume drogas y cómo obtener más información?

Consejeros **Escolares** / Profesional Asistencia Estudiantil
Renew (509) 765-9239 Consejeros Privados
Programa **Recovery Navigator**- AdvanceNW.org

Teen Link: 866-833-6546
StartTalkingNow.org
YouCanWa.org
Drugabuse.gov



PROGRAMA DE FORTALECIENDO FAMILIAS

Para familias con jóvenes de 10 a 14 años

Es un programa reconocido a nivel nacional que proporciona un ambiente de aprendizaje para los padres y sus jóvenes con el fin de fortalecer a familias enteras. La comunicación saludable entre padres e hijos reduce los riesgos tanto del abuso de sustancias como del embarazo adolescente entre los adolescentes, factores que están relacionados con la violencia juvenil y los ciclos de pobreza.



PAX TOOLS TALLERES

Para familias con niños de todas las edades

Pax Tools es una colección de estrategias conductuales basadas en la evidencia e informadas sobre el trauma para que las familias y las comunidades promuevan el desarrollo de la autorregulación de la vida de sus hijos. Proporciona estrategias para ayudar a los padres / tutores a crear un hogar más pacífico, productivo, saludable y feliz.



¡REGÍSTRESE HOY!



DAYANA RUIZ, CPP

Relaciones Comunitarias
druiz@grantcountywa.gov
(509) 765-9239 ext. 5335



MEGAN WATSON, CPP

Coordinadora de Coalicion
mlwatson@grantcountywa.gov
(509) 765-9239 ext. 5321