ESTO PUEDE SER UNA CONVERSACIÓN DIFÍCIL DE TENER CON NUESTROS HIJOS

HABLEMOS.

UN CONJUNTO DE HERRAMIENTAS PARA HABLAR SOBRE EL CONSUMO DE SUSTANCIAS DE LOS ADOLESCENTES EN EL CONDADO DE MARIN

2023

QUÉ INCLUYE

2 ¿Qué Le Pasa A Su Adolescente?

8 La Carga Que Llevan: Salud Mental

13 ¿Cuál Es El Problema?

16 Crianza Para Apoyar A Nuestros Adolescentes

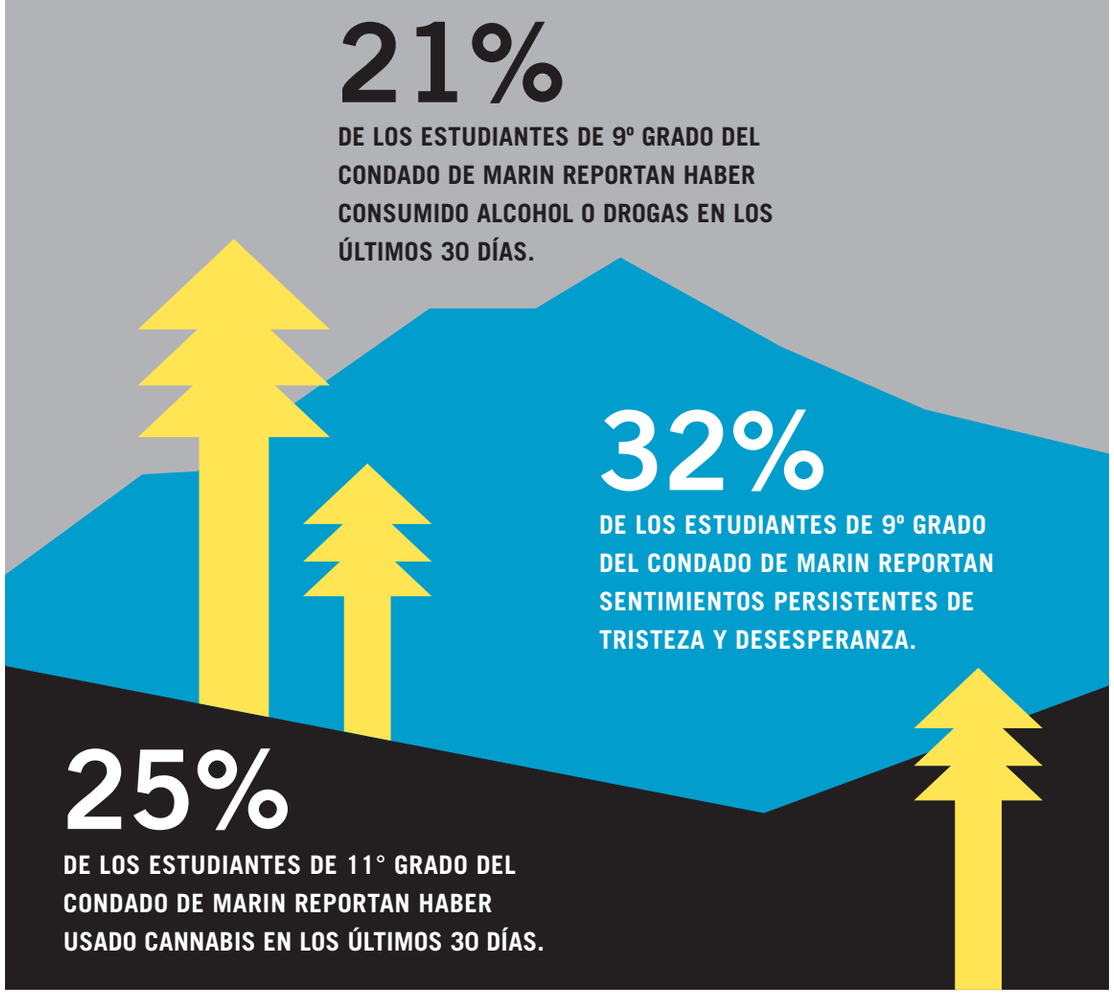
23 Estimulantes, Relajantes Y Multipropósito

33 Consecuencias Legales Y En La Escuela

36 Cómo Encontrar Apoyo

CRECIENDO EN EL CONDADO DE MARIN

De acuerdo con los datos, los adolescentes de nuestra comunidad acceden con facilidad al consumo de drogas y de alcohol. Es una realidad. Pero, como padres y cuidadores, podemos ayudarlos a recorrer este entorno. ¿Cómo iniciar? Conozca los hechos, comuníquese abiertamente y escuche a sus adolescentes. Siga leyendo para obtener más información y encontrar información y recursos actualizados en www.mhyp.org.



ESTIMADO LECTOR:

LA CRIANZA DE LOS HIJOS ES DIFÍCIL.

Por crianza, nos referimos a cualquiera que esté cuidando a una persona joven. Puede ser un padre, un abuelo, un padre adoptivo, un padrastro, un vecino preocupado o un líder de la comunidad. Cualquiera que sea su título, usted es un cuidador y este libro es para usted.

Se convirtió en padre sabiendo que sería difícil, pero quizás sin saber que habría menos orientación a medida que los problemas se volvieran más complejos. Aquí, en el Condado de Marin, el consumo de sustancias surge como uno de los retos más grandes para los jóvenes y las familias que tratan de superar los años de la adolescencia. El director de Salud Pública del Condado de Marin, Matt Willis, señaló “una crisis de salud pública continua para nosotros aquí en Marin” en la que “nuestras cifras para el consumo de drogas y alcohol entre los adolescentes son mucho más altas que las del promedio estatal”. En la actualidad más que nunca, nuestros adolescentes tienen muy fácil acceso a drogas más peligrosas. La legalización de ciertas sustancias para adultos puede normalizar esas drogas y aumentar el consumo. El fentanyl está envenenando a nuestros jóvenes y devastando familias. Nuestros adolescentes se enfrentan a una crisis de salud mental que está profundamente entrelazada con el consumo de sustancias. Lo que estamos enfrentando no es una experimentación “normal” adolescente.

No hay una sola forma correcta de tratar el consumo de sustancias en los adolescentes. Por mucho que nos gustaría tener todas las respuestas correctas, las familias de Marin son demasiado diversas en sus experiencias, valores y cultura para tener un plan exacto. También sabemos que los padres son solo una parte de la ecuación. Se necesita un verdadero esfuerzo de la comunidad para formar un entorno más saludable para que todos los adolescentes puedan prosperar. Por lo tanto, no tenemos una guía paso a paso con la promesa de un éxito a prueba de fallas. Porque ninguna parte de la crianza de los hijos la tiene.

Pero esto es lo que sí tenemos: Tenemos hijos creativos, enérgicos, resilientes que trabajan intensamente en la tarea de averiguar quiénes son y quiénes quieren ser en este mundo. Tenemos una investigación sólida sobre cómo ayudar a los adolescentes a superar las complejidades de la adolescencia y el consumo de sustancias. Tenemos las recomendaciones de las mejores prácticas que se pueden ajustar para cubrir las necesidades de las familias individuales y las redes de vecinos y amigos. Tenemos nuestra propia sabiduría intuitiva como padres y cuidadores, nuestro propio conocimiento de nuestros hijos y en toda su singularidad, nuestro amor inquebrantable y la dedicación hacia nuestros hijos. “Let's Talk” (Hablemos) es un conjunto de herramientas para los padres de familia, centrado en la idea de que, con mucha solidez científica y mucho corazón, podemos apoyar a nuestros adolescentes a superar las situaciones difíciles.

Para obtener más información, recursos y herramientas para padres y cuidadores, visite Marin Healthy Youth Partnerships en www.mhyp.org o envíenos un correo electrónico a info@mhyp.org.

AHORA, EMPECEMOS 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 desarrolla la adicción a las sustancias y lo hace a expensas de usar otras partes del cerebro (como las partes que leen libros o practican matemáticas o interactúan con sus compañeros o practican deportes), entonces el cerebro se está desarrollando, principalmente, alrededor de experiencias de sustancias. Como resultado, el cerebro está esencialmente "ignorando" 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 EN EL CONDADO DE MARIN
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 SECUNDARIA DEL CONDADO DE MARIN

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.

EXPERIENCIA DE UN ADOLESCENTE ANÓNIMO DEL CONDADO DE MARIN:
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

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 . . .

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.

VER A LOS COMPAÑEROS TENER DIFICULTADES POR EL CONSUMO DE SUSTANCIAS FUE DIFÍCIL, PERO LO MÁS DIFÍCIL FUE VER A SUS PADRES DAR POCO O NINGÚN APOYO PARA TRATAR CON ESTE PROBLEMA. AL DAR UN ESPACIO SIN PREJUICIOS, LOS MENORES PUEDEN SUPERAR SU LUCHA.

ADOLESCENTE DEL CONDADO DE MARIN

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 de estas emociones varían. Puede haber una “cultura de éxito” entre un condado con un alto nivel de educación en el que los adolescentes pueden sentir ambición personal y el peso de las expectativas de otros. Puede haber experiencias de trauma intenso entre nuestros adolescentes que cruzaron las fronteras para garantizarse una vida más segura. Pueden estar ligados a las redes sociales. Puede ser que el mayor acceso a la información haga más fácil que nuestros jóvenes lleven las preocupaciones del mundo sobre sus hombros antes de estar listos.

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 los 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 después descubren el impacto que las sustancias tienen para disminuir el estrés y la ansiedad. Esto puede facilitar el uso más 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

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%**

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?

Busque Ayuda
El apoyo de salud mental puede venir en forma de orientación en la escuela o reforzando los factores de protección como el compromiso en actividades significativas. Si siente que su adolescente se beneficiaría de la orientación, puede comunicarse con su escuela o proveedor de atención médica para buscar la atención correcta. Además, el Plan estratégico de prevención del suicidio del condado de Marin trata la salud mental a nivel de la comunidad y puede revisar su trabajo en el sitio web de Servicios Humanos y Salud de Marin. www.marinhhs.org/suicide-prevention.

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 THC
ALGUNOS PRODUCTOS
EXCEDEN 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 cigarros.
- 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 se están volviendo más habituales y las muertes trágicas relacionadas con el fentanilo han llegado más cerca al condado de Marin 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 Ocurriendo En El Condado De Marin

Con fácil acceso a lugares al aire libre, buenas escuelas y comunidades unidas, no es de asombrarse que el condado de Marin se clasifique constantemente como uno de los lugares más saludables para vivir en los Estados Unidos. Pero hay una excepción notable: nuestras tasas de consumo de sustancias son mucho más altas que el promedio de California. De los estudiantes del grado 11 en todo el estado, 23% reportaron el consumo de sustancias durante el mes anterior a responder la encuesta. Sin embargo, en el condado de Marin, 49% de nuestros adolescentes reportaron hacerlo. Ese número aumenta todavía más en algunas regiones del condado.

No hay una respuesta única sobre por qué nuestras tasas son mayores y tampoco hay una solución única. Pero sabemos algunos de los factores que pueden hacer que las tasas del condado de Marin sean tan altas:

Cultura De Éxito

Nuestros hijos saben que se supone que saquen buenas calificaciones, vayan a la universidad y vivan según las expectativas establecidas para ellos en un condado con un alto nivel de educación. Mientras que nuestro valor colectivo sobre la educación pone a nuestros hijos en una posición en la que deben alcanzar metas altas y vivir según su potencial, el estrés de la escuela que acompaña ese valor puede hacer que los hijos se sientan ansiosos, abrumados y temerosos del fracaso. Esas emociones y esa presión son condiciones propicias para el consumo de sustancias.

Acceso

No es un secreto (por lo menos no para los adolescentes) que es fácil conseguir sustancias en nuestro condado. Cuando las sustancias son accesibles, es más probable que los adolescentes las consuman. En el condado de Marin, 70% de los estudiantes del grado 9 reportaron que es "bastante a muy fácil" tener acceso a alcohol y 71% reportaron lo mismo para el cannabis.

Brecha De Equidad

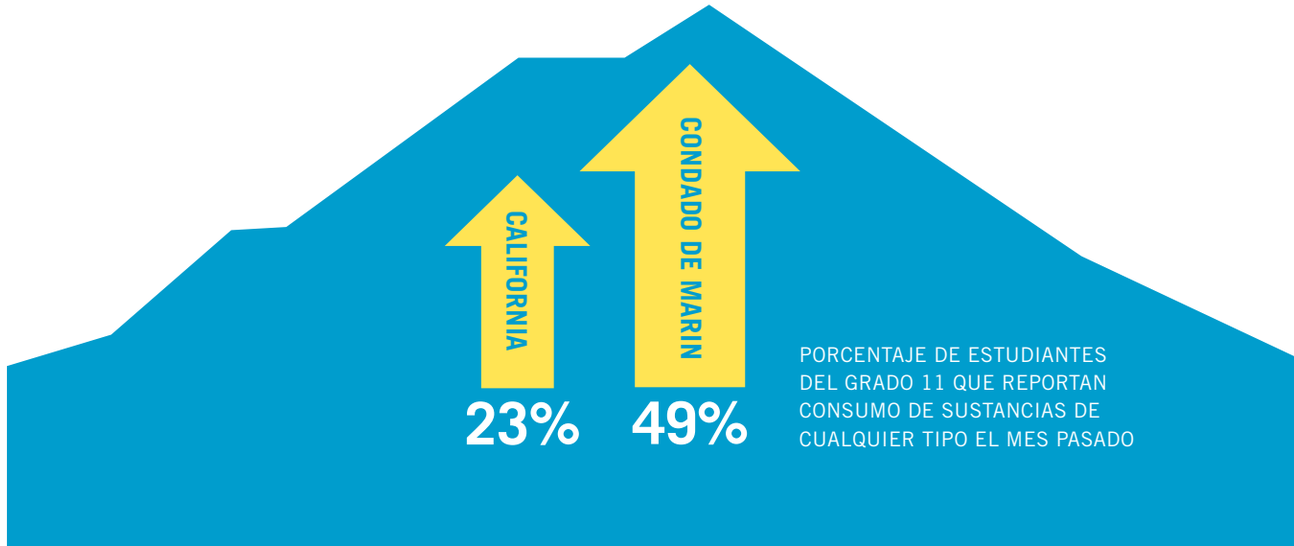
El condado de Marin con frecuencia se percibe como un condado muy opulento. Pero esa visión no toma en cuenta a los miembros de nuestra comunidad que tienen varios empleos para llegar a fin de mes, que están batallando con la falta de vivienda o que están enfrentando la inseguridad de una vivienda. El condado de Marin ocupa un puesto considerablemente bajo en equidad, es decir, el acceso equitativo a las ofertas de nuestro condado a través de toda la población. La brecha es sustancial, especialmente a través de los grupos raciales y esta inequidad puede tener resultados como pobreza, discriminación y mayor vulnerabilidad para quienes no tienen acceso a todos los tesoros por los que se conoce a Marin. Curiosamente, las brechas de equidad ponen a todos en riesgo de consumo de sustancias, lo que significa que tanto la opulencia como la inseguridad financiera pueden ser factores de riesgo.

Consumo De Los Adultos

Desde el momento que nacen, nuestros hijos aprenden a caminar por el mundo observándonos a los adultos. También aprenden cómo navegar por su propio consumo de sustancias observándonos. En el condado de Marin, los adultos toman alcohol a una tasa mucho mayor que el promedio de California. Las actitudes positivas del padre/madre hacia las sustancias también están asociadas con el consumo de los adolescentes. Dejemos claro algo: nadie está juzgando esa copa de vino para acompañar la cena. Pero los adolescentes están viendo cómo consumen sustancias los adultos y cómo transmiten mensajes sobre el consumo de sustancias.

Cultura Del Condado De Marin

Hay una cultura única en el condado de Marin llena de cosas buenas: el aprecio por la libertad y la independencia, un espíritu de aventura y el amor por la diversión. Pero estas cualidades, cuando se practican sin un filtro o estructura para los jóvenes, pueden empeorar nuestro problema de consumo de sustancias.



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 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 pídales 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 adolecente 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 Ser 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 el condado de Marin. 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 dígale 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 dígale 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 hijo 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.

Comunique 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.

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 La Ley Del Buen Samaritano Y Sobre Las Señales De Advertencia De Una Intoxicación Alcohólica O Sobredosis. Si su adolescente llama a una ambulancia o a la policía para proteger la salud de alguien o su vida, entonces recibe protección legal. Dígales a sus hijos que tienen la obligación moral de hacer lo correcto para proteger a otras personas en situaciones peligrosas en las fiestas.

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.

www.betheinfluence.org/bti-party-guide
https://www.betheinfluence.org/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 incluimos un resumen de las categorías básicas de las sustancias, que se centra en algunas sustancias que se usan más en el Condado de Marin. Pregúntele a su adolescente qué está aprendiendo sobre las sustancias en la escuela. Esta es una excelente oportunidad para iniciar una conversación, averiguando qué están aprendiendo y qué saben ya, y compartir lo que usted sabe. Recuerde: no tiene que ser un experto y es más probable que su adolescente participe en un diálogo si siente que él también tiene algo que enseñarle a usted.

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. Generalmente podríamos reconocer el placer en un día compartiendo con amigos o en una caminata en el monte Tam o viendo una película excelente y estos momentos de felicidad causan 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.

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

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, mods, inhaladores, juul, cigarrillo electrónico

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

Un farmacéutico puede recetar píldoras o se pueden desarrollar y distribuir ilegalmente. Estas incluyen:

- Opioides destinados a tratar el dolor intenso, como oxycodone y fentanilo
- Sedantes y tranquilizantes que vuelven lento el sistema nervioso central del cuerpo, como Xanax
- Estimulantes recetados para el TDAH, como Adderall o Ritalin

PÍLDORAS RECETADAS

Los medicamentos con receta conllevan efectos secundarios incluso cuando la persona que los toma sigue las instrucciones de quien se los recetó. Estas recetas se vuelven peligrosas cuando las toma alguien que no es la persona que recibió la receta, cuando no se usan exactamente como se indica o cuando se trituran y se inhalan.

PÍLDORAS ILEGALES

Los medicamentos desarrollados ilegalmente suelen ser versiones falsificadas de medicamentos recetados que contienen fentanilo. Es importante destacar que estas píldoras falsificadas pueden provocar la muerte o el envenenamiento si una persona que toma el medicamento no se da cuenta de que contiene fentanilo.

OPIOIDES, CONOZCA LOS RIESGOS

Tanto las drogas recetadas como las ilícitas pueden provocar una sobredosis mortal cuando la respiración se vuelve lenta o se detiene considerablemente. Una sobredosis le puede ocurrir a cualquiera, pero hay factores que aumentan el riesgo:

- Mezclar opioides con otras drogas y alcohol
- Dosis diarias altas de opioides recetados o tomar más de lo que se le recetó
- Tomar opioides ilegales que pueden contener sustancias desconocidas y peligrosas
- Tener una condición médica subyacente

Qué debe hacer si cree que alguien tiene una sobredosis de opioides:

- Llame al 911 de inmediato
- Administre naloxona, si la tiene
- Haga respiración cardiopulmonar (RCP)
- Ponga a la persona de lado para evitar que se ahogue

TEMA DESTACADO SOBRE LAS PÍLDORAS

LA CRISIS DEL FENTANILO

El fentanilo es un opioide sintético que es 50 veces más fuerte que la heroína. El fentanilo farmacéutico se usa en entornos médicos para tratar el dolor intenso, pero el fentanilo fabricado ilegalmente a menudo se mezcla o se hace pasar por otras drogas porque es barato, potente y adictivo. Se puede tomar de varias formas, incluyendo polvos, aerosoles y píldoras. Las sobredosis mortales entre adolescentes casi se duplicaron de 2019 a 2020, un aumento del 94%.

Una gran amenaza para nuestros adolescentes es que las personas a menudo no saben que están tomando fentanilo. Debido a que el fentanilo es una droga más barata, se mezcla con drogas más caras para que los distribuidores obtengan mayores ganancias. El fentanilo está a menudo en la cocaína, las metanfetaminas y la heroína. Más recientemente, el fentanilo se está prensando en píldoras que parecen medicamentos recetados. Un usuario puede pensar que está tomando Xanax u oxycodone, pero, de hecho, la píldora puede contener niveles tóxicos de fentanilo. La cantidad impredecible y desconocida de fentanilo en una píldora significa que una sola píldora puede matar. La crisis del fentanilo no discrimina y está impactando a los jóvenes de Marin. Hable con su hijo adolescente y asegúrese de que esté informado sobre la naturaleza mortal del fentanilo. Para obtener más información sobre la iniciativa local del Condado de Marín para la prevención y uso de drogas, visite OD Free Marín en línea en www.odfree.org.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Asegúrese de que en casa cualquier medicamento recetado esté bajo llave y solo se tome por el usuario previsto según lo recetado.
- Asegúrese de que su hijo adolescente conozca las píldoras recetadas “falsas”. Cuando una persona toma las llamadas píldoras recetadas del mercado ilegal de drogas, existe un alto riesgo de intoxicación por fentanilo y muerte. Una píldora puede matar.
- La naloxona (Narcan) es un medicamento para revertir la sobredosis de opioides que salva vidas y que incluso es eficaz contra el envenenamiento por fentanilo. Obtenga más información sobre dónde puede obtener Narcan y otros suministros para la reducción de daños en www.odfreemarin.org/narcan/

6 DE CADA 10

PÍLDORAS ANALIZADAS CONTIENEN UNA DOSIS POTENCIALMENTE LETAL DE FENTANILO.

TEMA DESTACADO SOBRE LOS HONGOS

¿QUÉ ES? Los hongos alucinógenos son tipos de hongos que contienen ciertos compuestos que alteran el funcionamiento normal del cerebro afectando el sistema de serotonina del cuerpo. La serotonina se considera el "químico de la felicidad". Los hongos se pueden comer o prepararlos para tomarlos como un té.

¿POR QUÉ LO CONSUMEN LOS ADOLESCENTES? Los adolescentes que consumen esta droga con frecuencia están más interesados en los efectos alucinógenos de una droga conocida algunas veces como "hongos mágicos". La reciente despenalización de los hongos en varias ciudades también puede dar lugar a una falsa percepción de seguridad. Los hongos alte- ran la percepción y el estado de conciencia de una persona y pueden intensificar la sensación de euforia, la espiritualidad o incluso el bienestar mental. En el condado de Marin, los adolescentes mencionan el fácil acceso a esta droga.

¿CUÁL ES EL PROBLEMA? Los adolescentes pueden subestimar los riesgos de usar hongos debido a su composición natural y la popularidad de la microdosificación. Las consecuencias de consumir hongos son muy variadas y dependen de la dosis y potencia, y del estado de ánimo, el entorno y las expectativas de la persona. Un "viaje" se puede sentir muy agradable, pero también puede intensificar los sentimientos de miedo, ansiedad y pérdida de control. Debido a que una persona que consume hongos no puede distinguir la realidad de la fantasía, con frecuencia no pueden tomar decisiones razonables sobre los niveles de riesgo, posibles peligros o incluso sus propias capacidades. Este estado de conciencia alterado puede significar mayor probabilidad de accidentes y en algunos casos, muertes accidentales.

CONOZCA LAS SEÑALES: Los hongos se ven como hongos frescos o secos. Una persona que consume hongos puede alucinar y ver, escuchar o hablar sobre sonidos e imágenes que no existen. Ellos pueden estar en un estado extremadamente eufórico, o pueden estar extremadamente atemorizados.

CONOCIDO TAMBIÉN COMO:
Shrooms, caps,
hongos mágicos,
psilocibina, psilocin

ALGUNOS ADOLESCENTES TRATAN DE REDUCIR EL RIESGO DE ACCIDENTES CON UN "OBSERVADOR DEL VIAJE". ESTA ES UNA PERSONA QUE NO ESTÁ CONSUMIENDO DROGAS PARA PODER OBSERVAR A LA PERSONA QUE ESTÁ CONSUMIENDO LOS HONGOS U OTRAS SUSTANCIAS.

UNA NOCHE DE VIERNES MIENTRAS DORMÍAMOS, NUESTRO HIJO SHAYNE EXPERIMENTABA, TOMANDO UNA GRAN CANTIDAD DE HONGOS SOLO EN SU HABITACIÓN. SHAYNE NOS DESPERTÓ A LAS 12:30 A.M. EN UN ESTADO ALUCINÓGENO ALTERADO GRAVEMENTE. MIENTRAS MI ESPOSO Y YO NOS LEVANTÁBAMOS PARA LLEVARLO A LA SALA DE EMERGENCIAS, SHAYNE BAJÓ CORRIENDO LAS ESCALERAS Y SALTÓ DE LA AZOTEA CON SUS BRAZOS EXTENDIDOS Y GRITANDO 'LO TENGO', COMO SI ESTUVIERA TRATANDO DE ATRAPAR UNA PELOTA. SHAYNE MURIÓ EN LOS BRAZOS DE SU PADRE MIENTRAS YO LLAMABA AL 911. SHAYNE ERA UN ADOLESCENTE BRILLANTE, AMADO Y LLENO DE ALEGRÍA QUE BUSCABA UNA AVENTURA Y DIVERSIÓN. ÉL TENÍA UNA GRAN SONRISA Y AMABA REÍR. LO EXTRAÑAMOS TANTO.

LISA HUDSON, MADRE DE SHAYNE REBBETOY, ESTUDIANTE DEL GRADO 10 EN ARCHIE WILLIAMS HIGH SCHOOL

TEMA DESTACADO SOBRE LA EXPERIMENTACIÓN

LA EXPERIMENTACIÓN CONLLEVA UNA CARGA DE RIESGOS

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 porqué 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. Esto es cuando se mezcla una sustancia desconocida con una droga para hacer que su fabricación sea menos costosa sin que el usuario lo sepa. En los años recientes, la droga fentanilo ha sido un agente de mezcla popular y ha sido la causa de envenenamientos mortales aquí mismo en el condado de Marin. Todo lo que se necesita es consumir 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

Hay políticas importantes establecidas para proteger a nuestros hijos y ayudarlos a hacer lo correcto para proteger a sus amigos. Algunas de estas políticas incluso se aplican a los padres. Hay algunas leyes importantes que debe conocer:

Consumo En Los Menores De Edad

Aunque el cannabis recreativo y el alcohol son legales para el consumo de los adultos en California, eso NO significa que está bien que los adolescentes los consuman. La posesión y el consumo de estas sustancias todavía tienen consecuencias legales para los jóvenes menores de 21 años.

Conducir

La posesión, el consumo o la compra de alcohol de los adolescentes puede ocasionar la suspensión de la licencia de conducir o el retraso para adquirirla incluso si la persona no estaba cerca de un auto. Es ilegal que un conductor menor de edad conduzca un auto teniendo un contenido de alcohol en la sangre de 0.01% (comparado con .08% para un adulto con un expediente de manejo limpio).

Adultos Que Suministran Las Sustancias

A los adultos se les puede acusar de un delito menor por dar o comprar sustancias para un joven menor de edad o colaborar con la delincuencia juvenil, dando lugar a multas o tiempo considerable en prisión. Importante: se considera que un joven es adulto a los 18 años y se le puede juzgar como adulto por darle sustancias a sus amigos menores de edad o colaborar con la delincuencia de un menor.

Ordenanzas De Responsabilidad Social Del Anfitrión

Es ilegal que un adulto organice una fiesta o reunión de dos o más menores en un lugar bajo su control, como una residencia o un autobús de fiestas que hayan alquilado, donde las personas menores poseen o consumen sustancias. Las violaciones de estas ordenanzas se pueden juzgar como delitos menores o con una multa hasta de $2,500. Las ordenanzas de responsabilidad social del anfitrión se aplican estén los padres en casa o no.

ORDENANZAS DE RESPONSABILIDAD SOCIAL DEL ANFITRIÓN:

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

Si se responsabiliza a los padres por las fiestas en las que se consumen sustancias, ya sea que estén enterados o no sobre el consumo, ¿cómo pueden los padres asegurarse de que los espacios que están bajo su control sigan bajo su control?

- No dé sustancias a un menor ni permita que los menores consuman sustancias en su propiedad o en un local alquilado, incluyendo autobuses de fiestas.
- Supervise activamente todas las reuniones de los jóvenes. Recuerde que la supervisión de los padres afecta la conducta de los jóvenes.
- Hable con otros padres cuando su hijo haga planes para ir a la casa de un amigo a pasar la noche.
- Avise a sus vecinos si estará de viaje o lejos durante la noche para que puedan avisarle o a la policía si hay una fiesta.
- Llame al Departamento de Policía local si sabe que podría ocurrir o está ocurriendo una fiesta. Podría salvar una vida. Puede llamar para hacer una denuncia de forma anónima.
- Siempre llame al 911 en caso de una emergencia, incluso si sus acciones contribuyeron a que los menores bebieran. Al emitir una multa, la policía tomará en cuenta sus esfuerzos para atender la emergencia.
- Inscríbase en Be The Influence (betheinfluence.us) para conectarse con otros padres de su comunidad que acepten hacer su mejor esfuerzo para organizar solo fiestas supervisadas, libres del consumo de sustancias para los adolescentes.
- Hábleles a sus hijos sobre la posible responsabilidad civil y penal bajo las ordenanzas de un anfitrión social, demandas legales y leyes penales. A medida que los adolescentes están aprendiendo a tomar decisiones éticas, también deben tener la oportunidad de entender que usted puede ser responsable penalmente por sus acciones.

Leyes De Buen Samaritano

Estas leyes están diseñadas para salvar vidas motivando a los testigos de sobredosis de drogas e intoxicación alcohólica a que llamen al 911 para pedir ayuda sin temor a las consecuencias legales. Mientras enseñamos a nuestros hijos a hacer lo correcto, esta es una ley importante de comprender y trasladar a nuestros hijos. ¿Cómo explicamos esta ley? Pruebe algo como esto: “Quiero que conozcas una ley realmente importante que te ayuda a ser una buena persona cuando hay sustancias involucradas. Si alguno de tus amigos consume alcohol o drogas y puedes llamar al 911 para ayudar a un amigo que está en problemas, tú no tendrás problemas legales. Estás protegido porque hiciste lo correcto. Por otro lado, si sabes que la seguridad de alguien está en peligro y no llamas para pedir ayuda, en realidad podrías tener problemas porque deliberadamente permitiste que alguien estuviera en peligro. Espero que hagas lo correcto. Y puedes esperar que cuando hagas lo correcto, yo te apoyaré”.

Políticas De La Escuela

Cada escuela y distrito tiene su propia política sobre cómo tratar el consumo de sustancias en los centros escolares. Puede revisar las guías para padres/estudiantes de su escuela o las políticas de la Junta del distrito. Muchas escuelas recomiendan apoyar a los adolescentes con programas de orientación o restauración, además de seguir sus propias políticas de disciplina individuales.

CASTIGAR A LOS JÓVENES POR EXPERIMENTAR NO ES PRODUCTIVO. LA CAPACITACIÓN DE HABILIDADES 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

Marin Healthy Youth Partnerships trabaja para remodelar las normas de la comunidad que impulsan el consumo de sustancias de los menores de edad. Trabajamos con socios de la comunidad para fortalecer estrategias y políticas para ayudar y apoyar a una comunidad de Marin más saludable para todas las familias.

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.

LOCAL

Recursos Comunitarios del Área de la Bahía
bacr.org

Be The Influence
betheinfluence.org

Coastal Health Alliance
coastalhealth.net

Línea para Mensajes de Texto en Caso de Crisis
741741

Agencia de Servicios para la Familia en Marin
415-491-5700
fsamarin.org

Family Works
familyworks.org

Programas Huckleberry para Jóvenes
huckleberryyouth.org

Servicios para Familias y Niños Judíos
415 491-7960
www.jfcs.org

Marin Al-Anon and Al-Ateen
marinal-anon.org

Marin Alcoholics Anonymous (AA)
AASF.org

Marin Marijuana Anonymous (MA)
madistrict12.org

Marin Nar-Anon
gganaranon.org

Marin Narcotics Anonymous (NA)
mcfna.org

Centro de Salud y Bienestar de la Ciudad de Marin
marincityclinic.org

Clínicas Comunitarias de Marin
marinclinic.org

Servicios de Salud Y Humanos del Condado de Marin
888-818-1115

Oficina de Educación del Condado de Marin
marinschools.org

Prevención de Suicidio y Línea de Emergencia del Condado de Marin
415-499-1100

Red de Prevención de Marin
marinpreventionnetwork.org

Alianza Nacional de Enfermedad Mental en Marin
namimarin.org

Servicios Comunitarios de North Marin
northmarincs.org

Distrito Escolar Unificado de Novato
nusd.org

OD Free Marin
odfreemarin.org

Escuelas de la Ciudad de San Rafael
srcs.org

Distrito Unificado de Escuelas Secundarias de Shoreline
shorelineunified.org

Smoke Free Marin
smokefreemarin.com

The Spahr Center
thespahrcenter.org

Acceso y Evaluación del Consumo de Drogas
415-755-2345

Distrito Escolar De La Secundaria Tamalpais
tamdistrict.org

Atención A Pacientes Ambulatorios Por Consumo De Sustancias De UCSF Use Program (YoSUP).
youthsubstanceuse.ucsf.ed

Instituto de Liderazgo Juvenil
yli.org

Jóvenes Transformando La Justicia Capacitaciones Para Habilidades De Seguridad En Torno Al Alcohol Y Las Drogas
415-686-1356

NACIONAL

Above the Influence
abovetheinfluence.com

Instituto Nacional de Abuso de Drogas para Adolescentes
teens.drugabuse.gov

Natural High
naturalhigh.org

Línea Nacional De Vida Para La Prevención Del Suicidio
Llame al 988

MarAnon
mar-anon.com/

Alianza para Niños Libres de Drogas
drugfree.org

Administración de Servicios de Salud para el Consumo de Sustancias y la Salud Mental
samhsa.gov

RECURSOS PARA DEJAR DE CONSUMIR TABACO

Línea De Ayuda Para Fumadores De California
1-800-NO-BUTTS
(1-800-662-8887)

1-844-8-NO-VAPE
(1-844-866-8273)
www.nobutts.org

Recursos En Español
1-800-45-NO-FUME
(1-800-456-3863)
www.nobutts.org/spanish

Truth Initiative
Envíe un mensaje de texto #ditchjuul al 88709 para orientación/apoyo por mensajes de texto

HABLEMOS EN LÍNEA

Visite letstalkmarin.org para ver una lista completa de referencias, folletos digitales descargables y grabaciones recientes de conversaciones de la comunidad Hablemos.

HABLEMOS.

HAGAMOS TIEMPO PARA HABLAR.

Este conjunto de recursos fue creado por el Marin Healthy Youth Partnerships con el apoyo de OD Free Marin, Marin Health & Human Services y la Oficina de Educación del Condado de Marin, trabajando juntos para prevenir el consumo de sustancias de los menores.

HABLEMOS.