

2023

# EMPECEMOS NUESTRA CHARLA

UN KIT DE HERRAMIENTAS PARA ENTENDER EL  
CONSUMO DE SUSTANCIAS DURANTE LOS AÑOS  
DE SECUNDARIA EN LA REGIÓN DE LOS TRES  
CONDADOS: MONTEREY, SAN BENITO, SANTA CRUZ.

HABLEMOS.

## QUÉ INCLUYE

2	8	17	28	40
Próximos Cambios	La Carga Que Llevan	Crianza Para Apoyar A Nuestros Hijos	Estimulantes, Relajantes Y Todo Uso	Cómo Buscar Apoyo

## CRECER EN LA REGIÓN DE LOS TRES CONDADOS

Según los datos locales, los jóvenes de secundaria que crecen en los condados de Monterey, San Benito y Santa Cruz tienen un acceso y oportunidades más fáciles para consumir drogas y alcohol. Aunque el consumo en secundaria sigue siendo relativamente bajo, la exposición a las drogas ocurre en edades más jóvenes. Como padres y cuidadores, tenemos un papel importante en ayudar a nuestros preadolescentes y adolescentes a recorrer los retos de sus años de secundaria y más allá. ¿Dónde empezamos? Conozca los hechos, comuníquese abiertamente y escuche lo que sus hijos tienen que decir. Siga leyendo para obtener más información.

ENTRE EL 7° Y 9° GRADO, EL NÚMERO DE NIÑOS DE LOS TRES CONDADOS QUE HAN CONSUMIDO SUSTANCIAS PARA DROGARSE AUMENTA UN

# 186%

# 34%

DE LOS ESTUDIANTES DE 7° GRADO DE LOS TRES CONDADOS PERCIBEN UN DAÑO LEVE O NULO EN EL CONSUMO DIARIO DE MARIHUANA

# 32%

DE LOS ESTUDIANTES DE 7° GRADO DE LOS TRES CONDADOS DICEN QUE ES FÁCIL O MUY FÁCIL OBTENER ALCOHOL

# ESTIMADO LECTOR:

## ESTO DE SER PADRES NO ES FÁCIL.

Cuando hablamos de ser padres, nos referimos a cualquier persona que tenga a su cargo el cuidado de un estudiante de escuela media. Puede ser padre/madre, abuelo/abuela, padre/madre adoptivo, padrastro/madrastra, un vecino preocupado o un líder de la comunidad. No importa cuál sea su título, usted es un cuidador, y por eso este folleto es para usted.

Parece que fue ayer cuando llevó a su hijo a su primer día de kindergarten, ¿verdad? Y ahora debe enfrentar el gran universo de escuela media. Este es el momento en el que nuestros hijos dan el salto hacia la adolescencia. Este es el momento en el que nuestros hijos aprenden todas las cosas que quisiéramos que no aprendieran todavía. Aquí en el condado de las tres regiones que abarca Santa Cruz, Monterey y San Benito, el uso de sustancias, incluyendo alcohol, tabaco y otras drogas, representa un reto considerable para los jóvenes y las familias que intentan pasar los años de la preadolescencia y adolescencia, y la amenaza es cada vez mayor. De hecho, entre 2017 y 2021, el número de muertes por fentanilo en la región de los tres condados para todos los grupos de edad aumentó 10 veces. Ya sea que su casa sea el océano, secoyas, montañas o tierras agrícolas, es momento de reconocer que este es un problema con el que nuestros jóvenes están lidiando y necesitan nuestra ayuda. Ahora es cuando las cosas se ponen serias.

¡Pero espere! La escuela media también puede ser una etapa de emociones, crecimiento, nuevos intereses y nuevas amistades.

No existe una manera correcta de tratar la transición hacia escuela media y los cambios que vienen con estos años. Aunque quisiéramos entregar una guía con todas las respuestas, cada hijo y cada familia, cada escuela y cada comunidad, nuestras normas y actitudes culturales son demasiado diferentes para presentar un plan preciso. Nuestra región de los tres condados es diversa, y nuestras normas culturales y sociales y expectativas también lo son.

Esto es lo que sí tenemos: tenemos un compromiso unificado con hijos saludables y prósperos. 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 preadolescentes a superar las complejidades de la adolescencia y el consumo de sustancias. Tenemos las mejores prácticas que se pueden ajustar para cumplir las necesidades de las familias individuales y las redes de vecinos y amigos. Y tenemos nuestra propia sabiduría intuitiva como padres y cuidadores, nuestro propio conocimiento de nuestros hijos y en toda su singularidad y nuestro amor por y la dedicación hacia nuestros hijos.

“Let’s Talk” (Hablemos) es un conjunto de herramientas para los padres, centrado en la idea de que con mucha ciencia sólida y mucho corazón, podemos apoyar a nuestros hijos a superar las situaciones difíciles. La escuela media es una buena oportunidad. Aquí es donde podemos sentar las bases que nos ayudarán a conducirnos a través de cualquier reto y celebraciones que vendrán. Este libro es el punto de partida para esas bases y nos ayudará a guiarlo desde la etapa de la preadolescencia hasta los años de adolescencia.

## EMPECEMOS NUESTRA CHARLA.

# Los Cambios Que Se Avecinan

Quizás sus hijos ya están pasando por esos cambios o probablemente usted ha escuchado historias sobre estos, pero durante los primeros años de la adolescencia el cuerpo, la mente y el entorno social de nuestros hijos cambian a un ritmo vertiginoso. Algunas familias notan un cambio repentino durante cierto grado, como si un día tienen un hijo dulce e inocente y luego cambia completamente hacia la turbulencia. Quizás eso no le ha pasado todavía, pero cuando suceda, sabemos que gran parte de esa montaña rusa es parte normal del desarrollo humano y es una manera muy normal en la que los niños manifiestan su identidad particular como individuos durante un período de búsqueda de la independencia.

## Pubertad

La pubertad puede ser una etapa dura. A menudo asociamos la pubertad con “hormonas descontroladas” que causan estragos en nuestro grupo familiar. Pero la pubertad es mucho más compleja que eso. Si comprendemos todo lo que implica la pubertad, entonces podremos tener una mejor idea de por qué nuestros hijos se comportan de la manera en que lo hacen. Aunque en esta sección hablaremos de cuerpos a los que se les ha asignado el sexo masculino o femenino al nacer, reconocemos que existe una amplia diversidad en la fisiología humana y en la identidad de género.

### Hormonas Descontroladas

Cuando bromeamos sobre las “hormonas descontroladas” o cuando decimos cosas como “solo están hormonales” para explicar los cambios de humor, estamos, de alguna manera menospreciando una de las fuerzas más poderosas de nuestro organismo. Las hormonas no son un inconveniente menor de los años de la adolescencia. Las hormonas controlan todo. Estos mensajeros químicos se

POR LO GENERAL,  
LA PUBERTAD  
COMIENZA ENTRE ESTAS  
EDADES: ENTRE LOS

**10-14 yrs**

AÑOS EN LAS NIÑAS  
ENTRE LOS

**12-16 yrs**

AÑOS EN LOS NIÑOS

transportan a través del torrente sanguíneo hacia los órganos y tejidos para hacer su trabajo cuando deben hacerlo.

Entonces, cuando una parte de nuestro cerebro comienza a secretar una hormona que dice a todas las demás hormonas que es hora de comenzar a moverse, ya estamos en el camino de la pubertad, y ese es un tema importante. Todos sabemos las cosas básicas sobre los cambios físicos que se aproximan: el olor corporal que antes no existía, pelo en lugares nuevos, la menstruación y el desarrollo de los órganos sexuales. Pero los cambios no terminan allí.

### Impactos Emocionales De La Pubertad

Las emociones se vuelven intensas. Su hijo puede estar enojado sin saber por qué. Pueden estar más sensibles y molestarse con más facilidad de lo habitual. La pubertad también trae consigo o entra en conflicto con muchos otros cambios en el sistema cognitivo y el desarrollo. Entonces, esta persona tan sensible que está a su cargo también está viviendo un estado de conciencia recién descubierto sobre los cambios en su cuerpo, un temor por lo que está sucediendo en una sociedad que no habla abiertamente de esto, una comparación con los demás que se ve acentuada por las redes sociales y nuevas atracciones románticas. Es mucho.

## EL SÉPTIMO GRADO FUE UN CAMBIO CATEGÓRICO PARA EL QUE NADIE ESTABA PREPARADO.

PADRE / MADRE DE SECUNDARIA

### La Pubertad Y Los Riesgos

El momento en el que la pubertad se hace presente varía con cada persona. Por lo general, las niñas llegan a la pubertad entre los 10 y 14 años, mientras que los niños lo hacen entre los 12 y 16 años. Pero tanto para las niñas como para los niños, la pubertad precoz está asociada con mayor riesgo de adoptar conductas y experiencias arriesgadas en la adolescencia, incluyendo la depresión, el consumo de sustancias y la conducta sexual arriesgada. Esto sucede especialmente con las niñas. En el caso de los niños, existe evidencia que prueba que el desarrollo tardío puede promover ciertas conductas de salud, pero en general, las investigaciones indican que el desarrollo puberal precoz puede aumentar las conductas arriesgadas.

En cuanto a nuestra juventud no binaria y transgénero, la pubertad en general, cuando sea que se presente, puede representar una etapa de confusión, ya que el cuerpo se desarrolla de una manera que no coincide con la identidad interna de la persona. Este puede ser un momento importante para acudir a un pediatra y a un profesional de salud mental para pedir ayuda.

### Algunos Consejos Para Atravesar La Pubertad

Cuando sus hijos comienzan a “comportarse como adolescentes” puede sentirse como un cambio muy drástico. ¿Qué queremos decir cuando decimos “comportarse como adolescentes”? Por lo general, esta frase nos hace pensar en rebeldía, mal humor, secretos, alejarse de los padres y una obsesión con las opiniones de los amigos. Pero ninguna de estas descripciones incluye las veces en que “comportarse como adolescentes” implica ser creativos, reflexivos, con deseos de independencia y de comprender la identidad, divertidos y profundamente sentimentales. La manera en la que respondemos cuando nuestros estudiantes de escuela media muestran el primer conjunto de características puede ayudarnos a reconocer el segundo conjunto más fácilmente.

**Ningún joven ha apreciado jamás las bromas sobre la pubertad en las que él es el foco de atención;** sin embargo, generación tras generación, seguimos tratando a estos sujetos sensibles con humor a expensas de su juventud. Ya sea que los padres hagan esto para hacerlos sentir más cómodos o para hablar sobre el elefante en la sala sin reconocerlo verdaderamente, las bromas a expensas de sus hijos hacen daño. Es posible que en alguna ocasión un preadolescente pueda iniciar alguna broma sobre el tema y esto es una vía de comunicación que debe seguir, pero nunca con burlas ni menosprecio.

**Hablando de menospreciar, no subestime el proceso de pubertad de su hijo ni considere que no es importante.** Para su hijo, estos desafíos pueden ser abrumadores y estresantes y, frente a los ojos de un adolescente precoz, todo forma parte de lo mismo. Recuerde que ellos no tienen la capacidad que usted tiene de ver más allá. Lo que para ellos está bien, es todo su mundo.

**Aunque se muestren irracionales o demasiado sensibles, los sentimientos son sentimientos** y nosotros no debemos invalidarlos ni cuestionarlos. De hecho, validar los sentimientos y empatizar con ellos, aunque sean cosas alocadas, puede ayudar a su hijo a sentirse más escuchado y visto.

**Sigue siendo su padre/madre y ese adolescente aún está a su cargo.** Debemos validar los sentimientos de nuestros hijos, pero no debemos validar la maldad ni la falta de empatía hacia los demás, aunque quizás en medio de un enojo no sea el mejor momento para señalar esto. Espere a que las emociones se estabilicen antes de tener esa conversación.

**Enseñe y modele habilidades saludables para afrontar situaciones.** Si vamos a pedirle a nuestro hijo que maneje sus grandes emociones de manera considerada, entonces tenemos que ayudarlo a comprender lo que esto significa. Debemos preguntarnos cómo nosotros, como padres, respondemos cuando estamos tristes o enojados. ¿Gritamos y damos portazos? ¿nos servimos un trago? O bien, ¿nos tomamos nuestro tiempo para asimilar nuestros sentimientos, calmarnos, recuperarnos y empezar de nuevo? ¿salimos a correr o damos un paseo al aire libre?

¿llamamos a un amigo para hablar? Cumplimos una función ayudando a nuestros jóvenes a identificar las herramientas que tienen para afrontar esos sentimientos, y hacemos uso de estas herramientas también.

**Sea proactivo en la aceptación de su hijo.** Este es el momento en que su hijo está investigando su propia identidad y descubriendo qué le atrae de las demás personas. Es una etapa de vulnerabilidad para sentirse incomprendido, o sentir que la persona que es o la persona que lo atrae es algo malo. Sabemos que nuestros niños LGBTQ deben enfrentar aún más retos durante la pubertad debido a las expectativas y a las normas sociales que invalidan su identidad y su experiencia de manera directa o indirecta. Como padre/madre, usted tiene el enorme poder de hacer más fácil el camino de su hijo transmitiéndole mensajes proactivos de aceptación. Ser proactivo significa decirle a su hijo que lo ama y que lo apoya si se identifica como LGBTQ. Esto significa usar el lenguaje inclusivo cuando le pregunte si está enamorado de alguien. Significa corregir a los abuelos cuando le pregunten a su hija si hay algún “muchacho especial” en la escuela y sugerirles que digan “persona especial” en su lugar. Significa educar a su hijo sobre la identidad de género y decirle que lo acepta sin importar quién es en este mundo.

**Aunque no nos sentimos del todo cómodos ni somos expertos en educación de pubertad,** usted puede darle a su hijo los recursos para que pueda obtener la información que necesita sobre la etapa que están atravesando. Existen muchos libros excelentes escritos para adolescentes que son honestos y precisos.

**No lo tome personal.** Los conflictos pueden escalar y quizás no se sienta a gusto con su hijo en absoluto. Por lo general, esto es normal y nuestro trabajo es ayudarlo en todo, no sentirnos ofendidos.

## JÓVENES LGBTQ: RIESGOS DE SALUD MENTAL Y DEL COMPORTAMIENTO



## DESARROLLO DEL CEREBRO

El cerebro de un adolescente no está totalmente desarrollado hasta los 25 años y eso tiene un impacto en la manera en que nuestros hijos piensan y actúan. La parte del cerebro que aún está en crecimiento es la corteza prefrontal y esta tiene una función muy importante una vez que se desarrolla por completo. Maneja el razonamiento, la toma de decisiones, la planificación y el control de los impulsos. Entonces, es poco probable que su hijo de secundaria presente estas cualidades en su totalidad y puede necesitar un poco de ayuda y comprensión sobre la marcha.

QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO EN EL CEREBRO	OPORTUNIDADES	RIESGOS
La parte del cerebro que no está desarrollada por completo se encarga de la regulación propia y del razonamiento. Especialmente en momentos de estrés, el cerebro se apoya en lo que funciona bien, que es la parte que reconoce impulsos, emociones, miedo e incluso agresiones.	Algunos científicos que estudian el cerebro sugieren que, dado que los adolescentes actúan con sentimientos más que con el pensamiento, esta montaña rusa de emociones en realidad puede ayudarlos a conectar más con las personas y a desarrollar empatía, así como a orientarse a experiencias con recuerdos positivos.	Esto incluye cambios de humor, respuestas emocionales, actos impulsivos y conflictos interpersonales.
El cerebro aún no domina ni comprende los riesgos y las consecuencias.	Esta son competencias que podemos ayudar a nuestros hijos a practicar. Podemos ayudarlos a analizar los escenarios y las consecuencias, y a explorar los posibles resultados de varias decisiones. Estos son músculos que podemos ayudarles a ejercitar y hacer crecer.	Nuestro entendimiento de riesgos y consecuencias es lo que evita que tomemos riesgos grandes. Sin este criterio, tenemos más posibilidades de meternos en problemas con sustancias o de tomar decisiones arriesgadas, como subirnos a un auto con un conductor ebrio.
El cerebro adolescente está pasando por un período de rápido desarrollo donde puede aprender y expandirse a una velocidad impresionante.	Nuevas competencias, pasatiempos y conocimiento se aprenden con facilidad.	El cerebro también “aprende” sobre las sustancias, es decir, responde a ellas de una manera más intensa que los adultos. Esto lleva a adicciones de manera más eficiente y veloz. De hecho, cuanto antes una persona comience a consumir sustancias, más rápido se convierte en adicta.
El cerebro adolescente recibe una afirmación positiva frente a la toma de riesgos.	La toma de riesgos puede ser una manera de aprender y crecer. La toma de riesgos con apoyo puede, de hecho, fomentar la independencia y aumentar las competencias para tomar decisiones.	El consumo de sustancias conlleva riesgos altos. 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.

## Cambio De Relaciones

### Padres vs. Compañeros

Alguna vez quizás sintió que era la persona más importante en la vida de su hijo. En escuela media, los compañeros se vuelven más importantes. Pareciera que ya no importamos, pero las investigaciones indican lo contrario: la comunicación con los padres, los valores, el tiempo y el compromiso siguen siendo esenciales en la vida de nuestros hijos.

### Cambio De Círculos De Amistades

Sucede a menudo que nuestros hijos han tenido el mismo grupo de amigos desde que eran pequeños, y nosotros conocemos al mismo grupo de padres. Pero en escuela media, los grupos de amigos suelen cambiar. Es posible que su hijo hable de amigos que no había oído mencionar antes y cuyos padres no conoce. Puede sentirse que de pronto es un extraño en el mundo de su propio hijo. Es más, aunque este cambio en la red de amistades sea bastante frecuente, también puede causar alteraciones en el rendimiento académico, en las emociones y en las relaciones sociales.

## COMO PADRE/MADRE, HA SIDO MUY COMPLICADO INVOLUCRARSE EN ESCUELA MEDIA Y DESCUBRIR CÓMO SEGUIR PARTICIPANDO.

### PADRE / MADRE DE SECUNDARIA

### Independencia A Través Del Conflicto

Una de las tareas clave de los años de la adolescencia es responder a la pregunta: ¿quién soy? Nuestros hijos están tratando de descubrir quiénes son y en el proceso, empiezan a separarse del apego que tienen con nosotros. Todo esto es parte de un proceso de desarrollo normal que, en última instancia, ayudará a formar la independencia y la seguridad personal que deseamos que nuestros hijos adquieran mientras se convierten en adultos. Mientras tanto, el proceso puede alterar la relación entre padres e hijos como la conocía, con nuevos niveles de conflicto y desprendimiento.

### Cambios En La Escuela

Escuela media puede parecer diferente a escuela primaria. Suele ser más grande, con más personas, y se espera que los estudiantes de escuela media asuman responsabilidades mayores y tengan más independencia. Puede haber más deportes, clubes e intereses por descubrir. Esto puede ser emocionante y abrumador, divertido o atemorizante, desafiante o interesante, o todo eso junto al mismo tiempo. También puede haber cambios para los padres. Pueden sentirse menos involucrados que cuando estaban en escuela primaria o quizás sientan que su acceso a la comunidad escolar ha disminuido.

# La Carga Que Llevan: Salud Mental

## Nuestros Preadolescentes Tienen Mucho Con Qué Lidiar

Todo eso con lo que ellos deben lidiar es justo todo aquello con lo que nosotros tuvimos que lidiar. Como lo hicimos nosotros, nuestros hijos enfrentan la presión social de ser aceptados, de lograr las expectativas académicas, el interrogante de “¿quién soy?”, probar nuevas identidades en el proceso, decidir qué vestir para el baile de la escuela y toda una serie de otras grandes decisiones de la adolescencia. Tómese un momento para regresar a esa época. ¿Qué le preocupaba? ¿qué errores cometió? ¿qué salió bien al final? ¿habría hecho algo diferente? Todos estuvimos allí. Su hijo estudiante de escuela media también está allí.

### Pero Espere...

Hay algunas otras cosas que están enfrentando que nosotros no tuvimos que enfrentar de la misma forma. Los jóvenes viven en la sombra constante de las redes sociales. 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. Sus psiquis e imagen propia ya sensibles se miden ahora contra las personas influyentes de las redes sociales. Algunos niños han inmigrado a este país para establecerse en la región de los tres condados, a veces con traumas desconocidos e historias sin contar que forman su vida diaria. Las inequidades y la brecha entre lo que se tiene y lo que no son aún más amplias que en la generación pasada. Nuestros hijos han atravesado una pandemia y la alteración fundamental de la vida que vino con el COVID-19. Las sustancias son más peligrosas que nunca: el cannabis contiene niveles más altos de THC, los vaporizadores contienen niveles más altos de nicotina y el fentanilo causa sobredosis en las personas jóvenes de las comunidades.

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

## Riesgo Y Protección

Sabemos los riesgos del consumo de sustancias en los jóvenes y sabemos cómo podemos protegerlos de esto. Pero el hecho de que alguien haya tenido algunos de estos factores de riesgo no significa que consumirán sustancias. Los factores de riesgo aumentan el riesgo, pero este se puede equilibrar por medio de factores de protección y de la resiliencia. Estos son algunos de estos factores.

### UN PUÑADO DE FACTORES DE RIESGO

- Problemas de salud mental
- Trastorno por déficit de atención/trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDA/TDAH)
- Trauma
- Acoso
- Amigos que consumen drogas, tabaco o alcohol
- Accesibilidad a las sustancias
- Rechazo de la familia a identidad LGBTQ+
- Experiencias o percepciones de discriminación racial
- Consumo de sustancias en la familia
- Actitudes y normas de la comunidad

### 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
- Sentido de pertenencia

## Influencia Social: Riesgo Y Protección

No es ningún secreto que la influencia de los compañeros es un sello distintivo en los años de escuela media. La presión de los compañeros y las normas sociales son increíblemente poderosas en esta etapa y las relaciones sociales de nuestros hijos pueden inclinar la balanza hacia el riesgo o hacia la protección. Esto es lo que sabemos:

- La influencia de los pares es uno de los factores de riesgo más cercanos al consumo de sustancias.
- La selección de compañeros y las normas de los pares son importantes. La selección es la manera en la que nuestros hijos eligen socializar con otros niños, y las normas conforman la manera en que ellos le dan forma a sus comportamientos con el tiempo.
- De acuerdo con las investigaciones, la presión de los pares para fumar cigarrillos es de hecho mayor en escuela media que en escuela secundaria.
- Tener amigos que fuman o beben o recibir la invitación de un amigo a fumar o a beber es uno de los factores que más contribuyen a desarrollar el hábito de fumar o beber.
- Tener un amigo que desalienta el consumo de sustancias pueden influir para que los preadolescentes no consuman o dejen de consumir.
- Tener compañeros que no consuman sustancias se asocia con no consumir de sustancias.

### Qué Podemos Hacer

**Conozca sus amigos:** Justo cuando los estudiantes de escuela media están cambiando es el momento verdaderamente importante para conocer a esos amigos. Busque la manera de conocerlos, ya sea saludándolos a la salida de la escuela o invitándolos a casa. A su hijo preadolescente quizá esto no le guste demasiado, y está bien. Puede explicarle que todos debemos ganarnos nuestra independencia y esta es sencillamente una manera de lograrlo.

**Comuníquese con los padres:** En escuela media hay menos oportunidades de conocer a los padres de los compañeros de su hijo que en la escuela primaria, por eso es importante que lo haga. Puede parecer raro para usted y raro para su hijo, pero es uno de los pasos proactivos más importantes hacia la independencia de su hijo. Consiga el teléfono de los padres de los nuevos amigos de su hijo y comuníquese con ellos, especialmente antes de pasar tiempo en sus casas.

**Haga la preguntas incómodas:** Nunca es fácil preguntarle a otro adulto sobre sus valores y comportamientos, pero hay preguntas de seguridad críticas sobre la vigilancia de los padres durante las reuniones, sobre el acceso al alcohol por algún armario con licores abierto, sobre las reglas de la casa sobre el consumo de cannabis

y el almacenamiento de armas. Si usted alguna vez ha tenido que preguntar a otro padre/madre sobre las reglas de su casa, puede sentirse un poco incómodo. Pruebe ser el padre/madre que marque la tendencia compartiendo primero información sobre las reglas de su casa cuando sea anfitrión: “Quiero informarlo de que no hay sustancias ni armas a las que los niños puedan tener acceso en nuestra casa”. También puede usar este folleto como excusa para tener la conversación: “Esto se siente un poco extraño para mí, pero justo estaba leyendo sobre lo importante que es tener estas conversaciones...”.

**Encuentre las maneras de que los niños y los padres pasen tiempo juntos:** Esta es una estrategia inteligente y divertida para fomentar la protección dentro del grupo de compañeros de sus hijos. Cuando pasan tiempo “todos juntos”, está creando toda una red social en torno a las familias. Los niños tienen la oportunidad de conocer a otros padres compasivos a los que pueden acudir y también llegan a saber que hay otros adultos que los vigilan.

**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 EN CUANTO A LAS ATERRADORAS OPCIONES QUE TIENEN A SU ALCANCE. ESTÉN ATENTOS A SU TRISTEZA O DOLOR. ESCUCHEN LO QUE NO ESTÁN DICHIENDO. NO PUDE DETENER EL TREN EN EL QUE MI XANDER SE ENCONTRABA, PERO SI SE PUEDE CAMBIAR LA VIDA DE UN JOVEN, ENTONCES SU LEGADO LO VALE TODO.**

PADRE/MADRE DE UN ADOLESCENTE QUE FALLECIÓ POR INTOXICACIÓN POR FENTANILO

**Ayude a sus hijos a ejercitar su cerebro:** El cerebro de sus hijos todavía está tratando de entender los riesgos y las consecuencias, la toma decisiones y los criterios, pero lo clave es que lo están intentando y que se beneficiarán de nuestra ayuda. Esto significa que tiene la función de ayudarlos a pensar en los diferentes escenarios que pueden suceder, antes de que sucedan. ¿Qué sucedería si un amigo cercano comenzara a fumar? ¿cómo te sentirías? ¿qué sucedería si tus amigos prueban el alcohol en una pijamada? ¿qué sucedería si tú tomas alcohol?

**Ayude a su hijo a buscar las oportunidades de relacionarse con compañeros con sus mismas ideas:** La participación en las actividades de liderazgo, los pasatiempos creativos, los deportes o las actividades de beneficencia son todas oportunidades para que nuestros hijos se relacionen con otros jóvenes que estén desarrollando habilidades, aprendiendo sobre liderazgo, participando activamente en la dinámica de los grupos y la devolución. Cuando un grupo de estudiantes participa en el desarrollo de la juventud positiva juntos, esa red de compañeros es una protección. Ayude a su estudiante de escuela media a identificar sus intereses o a probar nuevos intereses a partir de grupos y clubes que se ofrecen durante el almuerzo y después de la escuela.

## Algo Está Pasando En Nuestros Condados

Podemos considerarnos afortunados de vivir en esta región de los tres condados. Con entornos naturales y bellos, fácil acceso a los juegos en el exterior y un fuerte sentido de comunidad, no hay duda de que nuestros condados están entre los más prósperos de California.

Pero algo está pasando en nuestros condados. En los últimos diez años, la tasa de visitas al Departamento de emergencias (Emergency Department) por sobredosis en niños de 10-14 años aumentó en 17% en el condado de Monterey, 87% en el condado de San Benito y más de 100% en el condado de Santa Cruz. En los tres condados, la tasa de consumo de alcohol y drogas reportada para alumnos de 7° grado aumentó progresivamente en 9° y 11° grado. Para toda nuestra población de los tres condados, las muertes por drogas han aumentado significativamente en la última década, con un aumento exponencial de intoxicación y sobredosis por fentanilo.

No hay respuesta sobre lo que estimula el consumo de sustancias en adolescentes, y ni una solución. Pero sí conocemos algunos de los factores que pueden contribuir al consumo adolescente en nuestros condados:

**Acceso:** No es un secreto (por lo menos no para los jóvenes locales) que es fácil conseguir sustancias en el condado de Marin. Sabemos que cuando las sustancias son accesibles, es más probable que los jóvenes las consuman. En el condado de Marin hay acceso a sustancias de todo tipo, ya sea a través de compañeros, de Internet o en el botiquín de los padres.

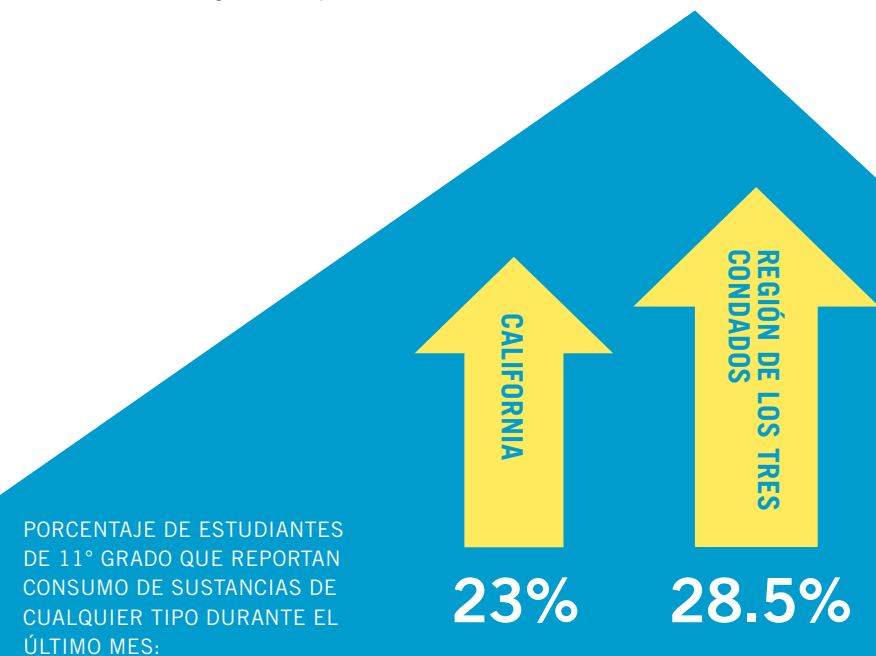
**Visibilidad:** Aunque muchos de nosotros criamos a nuestros hijos con mensajes educativos que frenan el consumo de drogas, los mensajes que los adolescentes reciben en realidad son mucho más confusos. La visibilidad de sustancias en eventos comunitarios, dispensarios, redes sociales, anuncios de entrega de cannabis e incluso el consumo por adultos, moldean la forma en la que los adolescentes ven las drogas.

**Destacar los retos mentales y emocionales:** Personas de todas las edades se enfrentan a mayores tasas de ansiedad y depresión y tratan de afrontar los retos de la vida. Experiencias de trauma, pérdidas o altos niveles de estrés sin apoyo social y emocional adecuado son las principales razones por las que las personas consumen sustancias, incluyendo adolescentes.

**Cultura comunitaria:** Somos tres condados conectados por nuestra zona geográfica, nuestro aprecio por el entorno natural y nuestra comunidad, pero únicos en nuestra demografía y nuestras culturas. Parte de ayudar a nuestros hijos a manejar el consumo de sustancias es comenzar a hablar de cómo nuestras culturas comunitarias pueden contribuir a las normas y comportamientos del consumo de drogas.

Por ejemplo, ¿vive en una comunidad con una cultura de drogas abierta, donde el alcohol y las drogas son muy visibles o se glorifican? ¿La presencia de dispensarios y las celebraciones del 4/20 pueden enviar mensajes confusos a los jóvenes sobre su consumo potencial? O ¿vive en una comunidad que solo no habla de eso y cree que las muertes por sobredosis ocurren en otro lugar? ¿El silencio y el secretismo contribuyen al problema, dejando que nuestros hijos se las arreglen solos? ¿Vive en una comunidad en la que, sinceramente, no hay nada que hacer, haciendo que nuestros jóvenes se aburran y busquen estímulos que encuentran en las sustancias?

Hablemos de la cultura comunitaria y preguntémonos cómo puede estar influyendo el consumo de drogas en los jóvenes.





EL SUICIDIO PUEDE SER UN TEMA DOLOROSO Y EMOCIONAL, PERO HABLAR SOBRE EL SUICIDIO NO HARÁ QUE ALGUIEN DECIDA QUITARSE LA VIDA. DE HECHO, HABLAR SOBRE SUICIDIO ABIERTAMENTE AUMENTA LA ESPERANZA Y DISMINUYE LA ANSIEDAD.

**LÍNEA DIRECTA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO:  
ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO O LLAME AL 988**

## Suicidio: Romper El Silencio

Aunque Let's Start Talking es principalmente un recurso para la prevención del consumo de sustancias, muchos de los retos que surgen durante este período se relacionan. Los preadolescentes que tienen pensamientos o comportamientos suicidas pueden recurrir a las drogas o al alcohol para escapar de su dolor emocional y psicológico. Esto puede causar un aumento en depresión, pérdida de la inhibición y posible impulsividad que aumenta el riesgo de suicidio. La importancia de crear relaciones, comunicación y redes de apoyo para prevenir el suicidio es esencial para la misión de Let's Start Talking.

El suicidio es un problema de salud complejo y se puede tratar de la misma manera que se tratan otros problemas de salud: comprendiendo los hechos, conociendo las señales, identificando los riesgos y los factores de protección y creando un plan para mantenerse seguro y amparado. Para muchos jóvenes, las consideraciones de suicidio pueden durar solo período limitado. Aunque el tema del suicidio pueda parecer abrumador, el suicidio puede prevenirse.

### ALGUNAS SEÑALES PUEDEN INCLUIR:

- Actuar de manera retraída, sentirse solo o tener pensamientos de ser una carga
- Hablar o escribir sobre el suicidio
- Cambios en el patrón del sueño o de la apariencia
- Acosar o ser acosado
- Bromear sobre suicidio
- Humillación
- Falta de aceptación del género o de la identidad sexual
- Para obtener más información sobre los señales de suicidio, visite [www.suicideispreventable.org](http://www.suicideispreventable.org)

### FACTORES DE RIESGO

- Depresión u otros problemas de salud mental
- Consumo de sustancias o cambio en los patrones del consumo de sustancias
- Sensación de desesperanza
- Intentos previos de suicidio
- Aislarse de los amigos, compañeros y de la familia

### FACTORES DE PROTECCIÓN

- Desarrollar conexión social
- Buscar un tratamiento para los problemas de salud mental antes de que empeoren
- Desarrollar habilidades saludables para afrontar situaciones y de adaptación a cambios
- Dormir
- Celebrar rituales y tradiciones
- Pasar tiempo con familiares, amigos y adultos compasivos
- Participar de actividades placenteras como caminatas, música, meditación o arte.

**Empiece a hablar:** Cuando vemos cambios en las palabras, las acciones y los sentimientos de una persona, tenemos la oportunidad de comenzar a hablar para escuchar de manera abierta y sin prejuicios.

**Mantenga la calma:** Los alumnos de secundaria son sensibles a nuestras reacciones y pueden dejar de hablar para no herir nuestros sentimientos. Algunas respuestas tranquilas incluyen: “Siento mucho que estés tan triste. Estamos juntos en esto” o “Gracias por contarme cómo te sientes. Verdaderamente debes sentir mucho dolor. Buscar ayuda puede hacer que las cosas mejoren.”

**Obtenga apoyo:** Hay un número de recursos disponibles para padres y cuidadores. Hable con el pediatra de su hijo. Comuníquese con los consejeros de escuela media. Si está preocupado por alguien, comuníquese con la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio ([www.afsp.org](http://www.afsp.org)) para obtener más información. Puede asegurarse de que su hijo sepa que hay ayuda disponible teniendo a la mano este número gratis, confidencial y disponible 24/7, la línea directa nacional de prevención del suicidio: envíe un mensaje de texto o llame al 988.

# TEMA DESTACADO DE 2023

## LOS AÑOS 2020 HAN SIDO DIFÍCILES.

En marzo 2020, el COVID cambió nuestras vidas en formas que no estábamos preparados. Aunque la escuela se haya reanudado, el estrés y el trauma persistentes que muchos de nosotros cargamos durante el COVID siguen moldeando la forma en que nuestros hijos ven y experimentan el mundo.

Los centros para el control de enfermedades recientemente alertaron sobre el estado de salud mental de los adolescentes. En particular, notaron que las adolescentes están experimentando "niveles récord" de depresión, tristeza, riesgo de suicidio y violencia. Este reporte también confirma la angustia constante que experimentan nuestros adolescentes LGBTQ+, quienes tienen mayor riesgo de depresión e intentos de suicidio.

Y luego está el resto de temas importantes. El año pasado nuestra nación sufrió tiroteos en escuelas. Como padres, lamentamos las pérdidas y buscamos las palabras para explicar lo inexplicable a nuestros propios hijos. Con el acceso fácil a la información, servicios de transmisión 24/7 y redes sociales como mayor influencia en sus vidas y el fácil acceso a la información, nuestros niños ven y escuchan casi todo lo que los adultos ven y escuchan. Localmente, nos hemos enfrentado a incendios, inundaciones y evacuaciones. Nuestros hijos, como nosotros, sienten la inestabilidad y vigilancia de estos tiempos.

Sabemos que la salud mental y consumo de sustancias están conectadas y mientras todos hemos buscado formas de afrontarlo, adultos y adolescentes por igual han recurrido al alcohol y a las drogas. Pero también hemos recurrido al apoyo de amigos y familia, creando estructura y rituales, encontrando tiempo para jugar con nuestros hijos y sus amigos de nuevo. Así que sí, los años 2020 han sido difíciles, y es posible que se acerquen más retos como estos. Pero como comunidad, podemos trabajar para reconstruir la seguridad y estabilidad de nuestros niños. Ese es el trabajo que ahora tenemos por delante.

**PUEDA PARECER MÁS SENCILLO DROGARSE O ESCAPAR AL ESTRÉS FUMANDO. TIENE SENTIDO. LAS PERSONAS VEN ESTO COMO ALGO QUE PUEDEN CONTROLAR, UNA DECISIÓN QUE PUEDEN TOMAR EN UN MOMENTO LLENO DE INCERTIDUMBRE.**

ESTUDIANTE DE PREPARATORIA

# Crianza Para Apoyar A Nuestros Hijos

Todo esto puede parecer que vamos camino hacia una tormenta con peligros acechándonos en todo lugar. Pero este no es el caso. Definitivamente nos estamos aproximando a un período de rápido desarrollo y una posible turbulencia emocional, y quizás habrá días difíciles en los que lloremos por nuestros hijos y por nuestros padres. Pero el lugar seguro más convincente en esta tormenta, apoyado por investigaciones y por la experiencia de padres como usted que lo han superado, es que podemos comenzar a facilitar el camino a nuestros jóvenes centrándonos en las relaciones y en la comunicación, además de enseñar a nuestros hijos límites, resiliencia y afrontamiento. 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. Las siguientes páginas incluyen algunas recomendaciones de profesionales que han dedicado sus investigaciones a descubrir qué podemos hacer para ayudar a nuestros hijos preadolescentes, adolescentes y a sus familias.

## Los Padres Importan

Puede parecer que ya no importa lo que usted piensa, especialmente comparado con los compañeros de su hijo. Lo que sabemos es que esto en realidad no es válido. Mientras que la red de compañeros de su hijo preadolescente y su aceptación es más importante que nunca, los padres aún pueden tener un gran impacto. Estas son algunas maneras:

**Siendo ejemplo:** Nos hemos comunicado con nuestros hijos sobre el consumo de sustancias y la salud mental desde que eran jóvenes, con frecuencia sin darnos cuenta. Nuestras acciones y actitudes les han contado una historia. Ahora puede ser el momento para reflexionar lo que ya ha comunicado sobre las habilidades para afrontar situaciones de estrés y el consumo de alcohol y drogas. ¿Son estos mensajes lo que quería comunicar? Si lo son, entonces siga reforzando esos mensajes mediante conversaciones para las que su preadolescente ya tiene edad suficiente. Si sospecha que su hijo es protagonista de una historia que no es la que usted quiere para él, entonces este es el momento de empezar a escribir una historia diferente.

**Supervisión:** Esto hace referencia a las reglas que nosotros hacemos para nuestros hijos, cómo logramos saber dónde están y qué están haciendo y cómo respondemos cuando rompen las reglas. Cuando los padres están al tanto de las actividades de sus hijos y comunican ese conocimiento a sus preadolescentes, hay menos probabilidades de consumo de sustancias. Cada familia puede tener

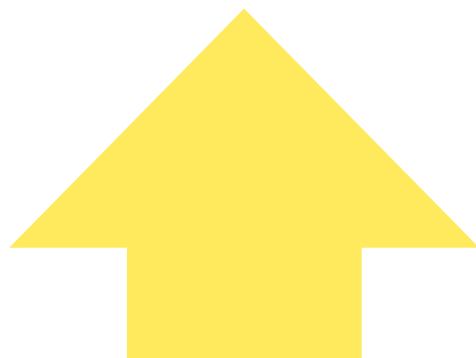
una manera diferente de controlar. Para usted podría significar saber a dónde va su hijo y cuándo, pedirles que lo llamen cuando lleguen a un lugar o cuando salgan de un lugar o conocer a los padres de sus amigos. Cada familia decidirá por su cuenta cómo y hasta qué punto aplicar el control, pero los ingredientes clave son reglas claras, responsabilidad y comunicación.

**Participación:** ¿Recuerda cómo se iluminaban los ojos de su hijo cuando usted aceptaba jugar a los súper héroes con ellos o leerles su libro favorito mientras se sentaban en su regazo? Aunque el “juego” ciertamente se ve diferente ahora, y la respuesta puede no ser tan entusiasta como lo fue alguna vez, esa participación todavía es muy importante. Incluso si su preadolescente le está enviando mensajes que dicen que no quiere saber nada de usted (la puerta cerrada de la habitación, voltear los ojos cuando les preguntamos “¿cómo estuvo tu día?” o un “¡mantente alejado de mi vida!” directo), la realidad es que nuestros preadolescentes necesitan saber que nos importan. Todavía entienden el sentido del mundo a través de su relación con nosotros.

**Puede lucir diferente:** Mientras hablamos de 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 varios trabajos o cuidan a familiares mayores o enfermos. Tenemos miembros de la comunidad que se enfrentan con inseguridad alimenticia, un alquiler que no pueden pagar este mes o quienes viven con traumas en sus vidas. El monitoreo y la participación de los adultos es esencial, pero es diferente en cada grupo familiar. Algunas familias pueden confiar en vecinos o abuelos para ayudar a criar a sus hijos. 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.

**TRATE DE NO TOMÁRSELO PERSONAL. DÉ A SU HIJO UN POCO DE ESPACIO PARA RESPIRAR. DEJE EN CLARO QUE SU AMOR ES INCONDICIONAL. CONÉCTESE Y PERMANEZCA CONECTADO.**

CONSEJOS DE UN ADOLESCENTE



### PRUEBE ALGUNAS DE ESTAS IDEAS:

- Asista a reuniones de padres y eventos de escuela media y permita que su hijo sepa que asiste.
- Observe cuándo 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 comidas familiares.
- Si su hijo tiene un círculo de amigos cercano, cree oportunidades para que otros preadolescentes y sus padres se diviertan juntos.
- Apoye y muestre interés en su hijo 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 probablemente también ha escuchado que usted se preocupa, un sentimiento que durará mucho más tiempo que la molestia.
- Conozca a los amigos de sus hijos y a sus padres. Con los buenos amigos, intente crear un pacto de padres que establezca los valores de crianza y las reglas en las familias. Si su hijo está pasando tiempo con un amigo nuevo, pídale que pueda saludar a los padres de ese amigo para presentarse.
- Dé a su hijo algo de tiempo de independencia con sus amigos pero pídale que le informe dónde está cada tanto.
- Si su hijo pasa tiempo con amigos sin la supervisión de un adulto, establezca esta regla: necesita saber dónde, cuándo y con quién. Si algunos de estos hechos cambian en cualquier momento, su hijo tiene que decírselo.
- Asegúrese de que haya una responsabilidad si se rompen las reglas. Su hijo está descubriendo la independencia y eso es una tarea importante para él. Los padres deben apoyarlo demostrándole su confianza. Pero si se rompe la confianza, entonces la independencia disminuye.
- Siga aprendiendo. Puede usar los recursos que ofrece escuela media y escuela secundaria, así como las organizaciones de la comunidad, asistir a charlas o simplemente hablar con otros padres para no perder la curiosidad sobre el proceso de crianza y cómo podemos apoyar a nuestros hijos de la mejor manera.

## 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, de cierto modo, pueden empezar a parecer... bien, como un amigo. Al mismo tiempo, muchos de los impulsos de la adolescencia temprana los están alejando de nosotros. Los padres algunas veces pueden sentir esto 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 preadolescente 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 claramente muestra que estas son las estructuras que preparan a los niños para ser adultos exitosos y para un vínculo positivo con sus padres a largo plazo. Cuando vemos los estilos de crianza, los que se consideran más exitosos para apoyar a los preadolescentes en los retos de este período de desarrollo son los que mostraron calidez, consideración positiva y confianza, pero que también establecieron límites y consecuencias claros. ¿Entonces cómo conservamos ese equilibrio?

### PRUEBE ESTAS IDEAS:

#### Escúchelos

Escuche cuando sus preadolescentes o adolescentes pidan permiso para hacer algo, incluso si su primer impulso es decir "no". Cuando les hacemos saber a nuestros hijos que siempre los escucharemos, les damos la oportunidad de pensar sobre los temas y de tener una conversación con usted. Quizás la respuesta siga siendo "no", pero ahora hay espacio para hablar sobre alternativas.

#### Explique las reglas

Explique por qué tiene ciertas reglas. Porque se preocupa. Porque su trabajo como padre/madre es asegurarse de que su hijo explore la independencia de manera segura. Porque le preocupan las posibles consecuencias sin reglas.

## 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 sobre la toma de decisiones y los valores a un nivel de desarrollo apropiado y haga de esto una conversación continua. Si aún no ha empezado, empiece ahora.

**Y escuche:** Haga preguntas y cree un espacio para que su hijo 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 viajes en auto tienen potencial para un mayor tiempo de calidad juntos. Su hijo no puede escapar, pero tampoco tiene que mirarlo.

Ver televisión juntos puede darle momentos de enseñanza y un tema para iniciar una conversación. "¿Qué opina de la escena de la fiesta? ¿te pareció realista?"

Los acontecimientos locales, incluso si son trágicos, son oportunidades de conversación. Nuestros hijos 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 y consumir cannabis 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 u otra droga legal es algo que se debe hacer solo en situaciones sociales? ¿cree que no se deben consumir sustancias psicoactivas para nada? Cualquiera que sea su creencia, identifíquela y compártala.

Puede tener una política de cero tolerancia y también decirle a su estudiante de escuela media que estará allí para ayudarlo si infringe esa política. ¿Parece una contradicción? Cuando parezca el momento adecuado para su familia, que para algunas familias puede ser ahora y para otras no será hasta en octavo grado o más adelante, intente algo como esto: "En esta casa no se permite consumir sustancias si eres menor de edad. Pero quiero que sepas que este es nuestro valor 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, necesito que sepas que te apoyaremos, ayudaremos y amaremos durante el proceso".

**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 hijo responderá mejor a sus emociones reales que a su enojo.

## Reuniones

Las fiestas por lo general no son gran cosa en escuela media, pero no es demasiado pronto para comenzar a hablar sobre la seguridad en las reuniones de compañeros cuando no hay adultos presentes.

**Tenga cuidado con las pijamadas:** ¿Conoce y confía en los padres? ¿estarán en casa? ¿comparten los padres sus reglas sobre el consumo de sustancias?

**Plan de salida:** Hable con su preadolescente sobre tener un “plan de salida”. Si alguna vez están en una situación que parece insegura con las sustancias, ¿cuál es su plan? ¿puede contar con usted en caso de emergencia para ayudar a su hijo a salir de manera segura sin enojarse? ¿creará su familia una palabra segura o un código que le indique cuándo su preadolescente necesita que se le rescate de una situación insegura o incómoda?

**Eduque a su estudiante de escuela media:** Sobre la Ley del buen samaritano y sobre las señales de advertencia de una intoxicación alcohólica o sobredosis. Si su hijo 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.

## Se Necesita Un Pueblo

Mientras lidiamos con el balance entre supervisar a nuestros hijos y permitirles que exploren la independencia, realmente se necesita un pueblo para apoyar a nuestros hijos mientras transcurren la preadolescencia y hasta la adolescencia. Sabemos que los adultos pueden ayudar a mantener seguros a los niños; y eso significa que para ayudar a nuestros hijos a explorar el consumo de sustancias en escuela media y escuela secundaria se necesita de una comunidad de adultos preocupados y compasivos. Trate de comunicarse con los padres de los amigos de los hijos o asista a reuniones de padres o a talleres en la escuela para crear una red.

# PARA UN ESTUDIANTE DE ESCUELA MEDIA, DE UN ADOLESCENTE QUE YA LO VIVIÓ,

LA ESCUELA MEDIA ES UNA GRAN EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE. APRENDES MATEMÁTICA AVANZADA, CÓMO LOS GENES EN NUESTRO CUERPO NOS HACEN ÚNICOS Y CÓMO LA SEGUNDA GUERRA MUNDIAL IMPACTÓ EN NUESTRO MUNDO MODERNO. LA ESCUELA MEDIA TAMBIÉN VIENE CON NIÑAS MALAS, NIÑOS QUE LO MOLESTARÁN Y NIÑOS QUE ESTÁN “APRENDIENDO” LAS COSAS DE LA MANERA EQUIVOCADA. PROBÉ EL VAPORIZADOR POR PRIMERA VEZ EN SÉPTIMO GRADO, PERO MIS AMIGOS MAYORES LOS USABAN. YO QUERÍA PROBARLO PARA SER COMO ELLOS. CREÍ QUE ELLOS PENSARÍAN QUE TENÍA MÁS ESTILO. DESPUÉS DE ESO ME OFRECIERON ALCOHOL Y MARIHUANA PARA QUE SUPIERA CÓMO SE SENTÍA ESTAR INTOXICADO. QUIZÁS CREAS QUE LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS SE TRATA DE TUS AMIGOS ROGÁNDOTE QUE ASPIRES DROGA O QUE TOMES UN SORBO, PERO ES MUCHO MÁS COMPLICADO QUE ESO. TE SIENTES OBLIGADO A HACER ALGO SOLO PORQUE LOS QUE ESTÁN A TU ALREDEDOR LO HACEN Y NO QUIERES SER UN “BOBO”. PERO NO ERES UN BOBO POR CUIDAR DE TI MISMO, Y TENDRÁS AMIGOS QUE TE RESPETARÁN MÁS POR HACER LO QUE TÚ QUIERES HACER. SU SALUD Y SU EDUCACIÓN ES MUCHO MÁS IMPORTANTE QUE TRATAR DE VERSE A LA MODA ASPIRANDO DROGA O BEBIENDO. AL FINAL, ESO NO ES TENER ONDA.

HABLAR CON TUS PADRES SOBRE TU SALUD MENTAL PUEDE RESULTAR INCÓMODO. PIENSAS QUE LO OLVIDARÁN Y QUE TE DARÁN EXCUSAS. PERO TUS PADRES SUELEN SER LOS ÚNICOS QUE REALMENTE TE ENTENDERÁN. SI NO PUEDES HABLAR CON TUS PADRES, PUEDES HABLAR CON UN CONSEJERO ESCOLAR, BUSCAR UN GRUPO DE APOYO O HABLAR CON AMIGO DE CONFIANZA. PERO CUANDO TIENES PADRES QUE TE AMAN, NADA PUEDE COMPARARSE A SU CONSUELO, AUNQUE A VECES TE DE MIEDO HABLAR CON ELLOS.

ATENTAMENTE,

Estudiante de preparatoria de California

# TEMA DESTACADO SOBRE LA RESILIENCIA

Si no ha quedado claro, no hay manera de evitar las dificultades que vendrán los próximos años. Challenges are inevitable, but the way that our kids deal with those challenges can actually protect them and build character. Esto es resiliencia: la capacidad de esforzarse y crecer en buenos momentos y de reiniciar en los malos. Podemos pensar en la resiliencia como una banda elástica. Puede estirarse y más, pero volverá a la forma original. Si la estiramos demasiado, la banda elástica se romperá. Podemos forzar mucho una banda elástica y aún llamarla elástica. Aquellas personas que son resilientes pueden estirarse pero siempre volverán a la forma original.

Lo importante es que la resiliencia es algo desarrollable. Que desarrollamos y aprendemos. Para nosotros, se han hecho muchas investigaciones sobre cómo podemos ayudar a nuestros hijos a desarrollarla.

## LAS SIETE C

Las siete C son un marco desarrollado por la Academia Americana de Pediatría que nos sirve de guía para comprender los factores clave para fomentar la resiliencia.

**Competencia:** Los jóvenes necesitan la oportunidad de desarrollar habilidades para administrar sus vidas y perseguir sus intereses. Como padres, podemos apoyar su independencia en aumento al darles espacio para resolver problemas, solucionar conflictos o cumplir sus responsabilidades. Reconocer y señalar sus fortalezas, especialmente si difieren de las sus hermanos o amigos.

**Confianza:** Cuando creemos en nosotros mismos, es más probable que nos arriesguemos y nos recuperemos más rápido de un fracaso. Podemos ayudar a nuestros hijos a desarrollar confianza con oportunidades de ser exitosos y si reconocemos su esfuerzo para construir habilidades y para crecer.

**Conexión:** Los niños desarrollan la resiliencia cuando tienen al menos a un adulto (¡o más!) que los ama incondicionalmente. El amor y el cuidado estable y sólido son base de la resiliencia. Otras relaciones son importantes, las que tienen con maestros, consejeros o mentores de los programas extraescolares. Las conexiones con compañeros, a través de amigos o compañeros de equipo, también contribuyen a tener una sensación de conexión y apoyo.

**Carácter:** Este es el sentido que tiene el niño de diferenciar entre bien y mal, cómo tratan a otros y su integridad. La manera de enseñar es el ejemplo y hablando. La vida está llena de oportunidades demostrar ambas.

**Contribución:** Los jóvenes y los adultos prosperan cuando hacen contribuciones. Aunque los adolescentes y preadolescentes se ganen mala reputación por egocéntricos, y aunque en el desarrollo humano ellos tienen el papel de sus propias historias, están diseñados para conectarse y dar. Ayude a su hijo con esa oportunidad correcta de hacerlo, con trabajos de beneficencia, de equipos o inclusive con contribuciones en casa.

**Control:** Como adultos, todos queremos el control sobre nuestras propias vidas porque eso nos da una sensación de estabilidad y confianza para manejar cualquier situación que se nos presente. Nuestros hijos la desarrollan y se dan cuenta que mientras más control tengan sobre sus decisiones y acciones más capacidad de afrontar los resultados. Podemos ayudarlos con opciones y ver los posibles resultados, pero dejándolos que tomen decisiones en las situaciones adecuadas.

**Capacidad de afrontar una situación:** La última C es tan grande, que hemos incluido una sección. Por ahora, es la capacidad de afrontar una situación es nuestra habilidad de manejar el estrés y nuestros sentimientos en momentos difíciles.

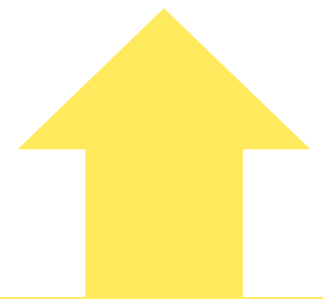
**49%** DE LOS ESTUDIANTES DE 7° GRADO DE LOS TRES CONDADOS → SE SIENTEN MUY CONECTADOS CON SU ESCUELA

**32%** DE LOS ESTUDIANTES DE 7° GRADO DE LOS TRES CONDADOS → COINCIDEN EN QUE TIENEN UNA RELACIÓN CARIÑOSA CON UN ADULTO EN SU ESCUELA

**48%** DE LOS ESTUDIANTES DE 7° GRADO DE LOS TRES CONDADOS → SIENTEN QUE TIENEN ALTAS EXPECTATIVAS DE ELLOS EN SU ESCUELA

## BRECHAS EN LAS OPORTUNIDADES PARA REFORZAR LA RESILIENCIA

Datos locales de la Encuesta de Niños Saludables de California indican cómo nuestros adolescentes se sienten conectados y apoyados, y esto, a su vez, influye en cómo desarrollan la resistencia.



## Capacidad De Afrontar Situaciones

La capacidad de afrontar es nuestro modo de lidiar con temas difíciles. Podemos afrontar las cosas de un modo que afecte de manera positiva nuestra salud y bienestar, o podemos afrontar las cosas de un modo que finalmente desgaste nuestra salud y bienestar. Este es un modo de pensarlo: cuando afrontamos las cosas de manera positiva, nos estamos nutriendo. Cuando buscamos mecanismos negativos para afrontar las cosas, nos estamos entumeciendo. Debido a que los problemas de salud mental son el principal impulsor del entumecimiento a través del mal uso de sustancias, y dado que nuestros jóvenes están teniendo cambios físicos, emocionales y sociales importantes durante esta etapa, es especialmente importante que ellos desarrollen y practiquen sus habilidades para afrontar con sus problemas.

### Cómo Les Enseñamos A Los Preadolescentes A Afrontar Sus Problemas De Manera Positiva

Al igual que con la mayoría de las cosas, la enseñanza de estas prácticas para afrontar problemas a nuestros preadolescentes y adolescentes comienza por nosotros.

#### CONSIDERE LO SIGUIENTE:

- Cómo respondo cuando estoy estresado?
- ¿Qué me han visto hacer mis hijos para relajarme y recuperarme cuando enfrento la adversidad?
- ¿Qué le he enseñado a mi hijo y qué ha aprendido en la escuela?
- ¿He validado retos con la salud mental y he motivado la sinceridad para compartir las emociones?
- ¿He transmitido una actitud abierta y positiva sobre buscar ayuda de los adultos cuando tengo situaciones de estrés?

Tomémonos un momento para recordar que afrontar las cosas de manera saludable es difícil. Esto ha sido lo más desafiante en años que hemos vivido de manera colectiva: Preocupaciones de seguridad por el COVID, aprendizaje a distancia, intento de equilibrar el trabajo y la paternidad, preocupación por el desarrollo social y el proceso de aprendizaje de nuestros hijos, una opinión nacional de las injusticias raciales y un escenario político cultural altamente polarizado. Todos hemos sido presionados para afrontar estos problemas. Algunos de nosotros nos hemos rendido en ciertos momentos al notar que, de hecho, no estamos lidiando muy bien con esto. ¿Cierto? Imagine que tiene 12 años e intenta afrontar sus problemas. Es difícil.

¿Por dónde empezamos? Bueno, podríamos empezar por nosotros mismos, nuevamente. Podríamos descubrir las estrategias que nos ayuden a afrontar nuestros problemas de manera positiva y garantizar que nuestros hijos nos vean trabajar y resolverlos (si necesita ayuda para hacer este trabajo, visite [numbornourish.org](http://numbornourish.org)). También podríamos resolverlos con ellos, formar una sociedad conjunta que haga que esto sea un acto de resiliencia familiar en lugar de estar centrado únicamente en su hijo. Estas son algunas ideas para hacerlo juntos:

- Pídale a su hijo que haga una lista de todas las cosas que lo hagan sentir bien cuando se siente triste o estresado. Haga usted su propia lista. Compártanlas entre ustedes (solo las que son apropiadas para la edad).
- Trabaje con su estudiante de secundaria en una lluvia de ideas de maneras "saludables" y "no saludables" de afrontamiento.
- Tenga una palabra clave para cuando alguno de ustedes sienta que el otro necesita un "momento" para practicar sus habilidades para afrontar problemas.
- Publique prácticas saludables para lidiar con los problemas en notas adhesivas por toda la casa, como recordatorios de Respirar en el espejo del baño o hacer un recorrido por los canales del televisor.
- Aprenda prácticas de consciencia con su estudiante de secundaria o anímelo a comprometerse en cualquier número de programas de consciencia de jóvenes en nuestra área.
- Consulte con los profesionales para obtener ayuda. Los terapeutas de niños y adolescentes son realmente buenos para ayudar a los jóvenes a desarrollar mecanismos positivos para lidiar con los problemas.
- Enséñele a su hijo sobre la ciencia detrás de las sustancias y lo que estas hacen en nuestros cerebros y motive la participación en actividades sobrias que estimulen esas mismas partes de nuestro cerebro.

### Cómo Lidiar Con Las Sustancias

Las sustancias confunden los procesos naturales que tienen nuestros cerebros para controlar el humor, la gratificación, los niveles de dolor y los sentimientos de amor y conexión. Entonces, dependiendo del tipo de sustancia que utilizan, nuestros cerebros y cuerpos podrían sentir niveles extremos de alegría, placer, relajación y vinculación, que son muy tentadores. El problema es que con el uso repetido, las sustancias alteran la comunicación entre los mensajeros de nuestro cerebro no solo cuando una persona está drogada, sino también cuando no está bajo la influencia de fármacos, lo que los impulsa a usarlos nuevamente para buscar esos buenos sentimientos. Los circuitos del cerebro que controlan los sentimientos como la gratificación, de hecho, se adaptan a la droga, lo que hace que sea más difícil tener sentimientos positivos de alegría sin sustancias. Es por eso de que una persona que abusa de las drogas podría dejar de encontrar placer en cosas que una vez le causaron mucha alegría.

Recuerde que las habilidades para afrontar problemas llevan práctica, y que todos nos vemos involucrados en prácticas menos saludables de vez en cuando. Pero cuando hacemos esto con nuestros hijos (y con nosotros mismos), tenemos más oportunidades de que las habilidades "no saludables" tomen la forma de una competencia de gritos con una hermanita, y no de una dependencia a las sustancias.

# Estimulantes, Relajantes, 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 preadolescentes o para saber qué podemos esperar de la conducta de nuestro hijo. Pero no tenemos que saberlo todo.

Su hijo puede aprender sobre las sustancias en la escuela durante sus años de secundaria, pero usted podría comenzar la conversación ahora, si es que no lo hizo todavía. Por lo tanto, también hemos incluido algunas sugerencias sobre cómo hacerlo, y la información básica que es importante que los nuevos estudiantes de escuela media conozcan. Después, veremos más de cerca algunas de las sustancias usadas con más frecuencia.

## Cómo Hablar Con Los Estudiantes De Escuela Media

### Cómo Tener Las Conversaciones

**No es necesario que sea un experto.** Ayuda saber una o dos cosas, pero su verdadera ventaja, como padre/madre está en la relación que forme y la apertura que cree para hablar.

**Realmente no es “la” conversación.** Una conversación conlleva demasiada presión. Deberían ser muchas conversaciones, comentarios y preguntas con el tiempo que transmitan información y valores.

**Aproveche lo que ya está ocurriendo.** Siempre que se hable de las sustancias en los medios, eventos actuales o acontecimientos locales, es una oportunidad para hablar. Estos momentos abren puertas para procesar y digerir la información y los sentimientos, y aunque estos pueden ser difíciles, es importante aprovechar estos momentos.

**No necesita excusas.** Al final del día, usted es el adulto en la vida de su hijo y ese hijo está en escuela media. Esa es la mejor excusa que necesita. “Ahora que estás comenzando el 6º/7º/8º grado, quería hablarte sobre algunas cosas”.

**Olvídese de la formalidad.** Pedirle a su hijo que hablen en la mesa del comedor probablemente no genere el ambiente más cómodo. Puede ser raro e intenso tanto para usted como para su hijo. En cambio, intente charlar mientras están juntos en el mercado, o cuando salgan a caminar o, el favorito de muchos padres, en el

auto. Hablar en el auto le da a su hijo la posibilidad de mirar por la ventana o jugar con la radio, y en realidad eso puede hacerlos sentir más cómodos.

**Comience con algunas preguntas.** Los sermones no dejan demasiado lugar para la conversación. Las preguntas o las declaraciones abiertas pueden abrir una ventana en el mundo de su preadolescente. ¿Cómo te sientes respecto de . . . ? ¿Alguna vez escuchaste hablar de . . . ? Ayúdame a comprender . . . ¿Por qué piensas . . . ?

**Primero escucha.** Oh, es muy difícil simplemente escuchar. Pero es clave para abrir la comunicación con nuestros hijos. Tendrá la intención de aplastar cualquier reacción y respuesta que tenga de inmediato, pero inténtelo. Solo intente escuchar. Luego intente usar esas preguntas de las que acabamos de hablar.

**Es probable que tenga que enseñarle un poco.** Podría descubrir, después de averiguar lo que ya saben, que debe enseñarles lo básico. Puede usar la información que ya hemos comentado, puede pedirles que lea esa página y luego hable con usted sobre eso, o puede ponerlos frente a un sitio web previamente aprobado por usted.

**Recuerde la carga que llevan.** Los aspectos básicos de las drogas son parte de una conversación más larga sobre salud mental, influencia social, cómo afrontar los problemas y pedir ayuda. Conocer el hecho de que las “drogas son malas para usted” no es una prevención en sí misma.

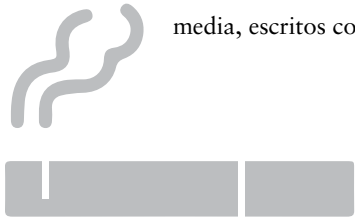
**ENTRE LAS NOTICIAS, REDES SOCIALES Y LO QUE LOS NIÑOS EXPERIMENTAN A DIARIO DENTRO Y FUERA DEL CAMPUS, ESTÁN EXPUESTOS A MUCHO MÁS DE LO QUE YO LO ESTUVE. A MENUDO, NO ME SIENTO PREPARADO PARA TENER ESTAS CONVERSACIONES CRÍTICAS A TAN TEMPRANA EDAD, PERO SÉ QUE SI NO LO HAGO SOLO LE ESTOY HACIENDO DAÑO.**

PADRE/MADRE LOCAL



## Lo Que Hay Que Saber

A veces suponemos que cuando nuestros hijos son adolescentes ya lo saben todo, y en cierto punto puede ser verdad. Pero en general, ese no es el caso con la mayoría de los niños de 6° grado. La mayoría de las veces, nuestros hijos ni siquiera saben lo básico, lo que los deja en un mundo nuevo de mayor exposición, sin la información crítica necesaria para tomar decisiones. Como padres, debemos educarnos también, ya que las sustancias no se ven como cuando nosotros estábamos en escuela media. Veamos algunos de los aspectos básicos que son útiles para escuela media, escritos como si fueran para su preadolescente.



## ¿QUÉ ES UNA DROGA?

UNA DROGA ES CUALQUIER SUSTANCIA (NO COMIDA NI AGUA) QUE AFECTA EL CUERPO DE MANERA FÍSICA O PSICOLÓGICA CUANDO SE INCORPORA AL CUERPO. PUEDE AFECTAR EL FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO, CÓMO PENSAMOS O SENTIMOS Y NOS COMPORTAMOS, Y CÓMO FUNCIONAN SUS SENTIDOS (¿RECUERDA LOS 5 SENTIDOS? VISTA, OÍDO, GUSTO, TACTO, OLFATO)



### ¿Cuál Es La Diferencia Entre Las Drogas Ilícitas, Las Sustancias Controladas, Los Medicamentos Recetados Y Las Drogas De Venta Libre?

#### ¿Las Drogas Son Ilegales?

Algunas drogas pueden usarse en ciertas circunstancias, y otras drogas son ilegales siempre o en ocasiones. Esto depende de la edad de las personas, si están enfermas o saludables, o cómo obtuvieron la droga en primer lugar. Diga más sobre eso . . .

#### Para Dejarlo Simple, Hablemos Sobre Las Sigüientes Categorías:

**Legales para todos:** Piensa en la taza de café o té matutina que un adulto puede

tomar por las mañanas o incluso el chocolate que te dieron en Halloween. Estas cosas contienen cafeína, y la cafeína es una droga, ya que afecta nuestro cuerpo y nuestra mente. La mayoría de nosotros nos sentimos despiertos o energizados con la cafeína.

**Legales para los adultos:** Algunas drogas son legales para los adultos, pero ilegales para los niños. En California, estas incluyen alcohol, tabaco, cannabis (marihuana) y en algunas localidades psicodélicos. \*Importante\* Solo porque una droga sea legal, no significa que sea buena para usted. Solo significa que dejamos que los adultos decidan si las quieren consumir o no y en qué cantidad.

**Receta:** Si alguna vez un médico le dio un medicamento recetado, ya lo conoce. Las drogas recetadas son muy fuertes, por lo tanto están reguladas y solo se dan para problemas de salud específicos. Y solo son legales si se toman exactamente del modo en que la recetó el médico y solo la persona que recibió la receta, para que se mejore. Pero se puede abusar de las drogas recetadas si se usan de más o de un modo diferente al que dijeron los médicos, o si alguien que no recibió la receta las usa de manera ilegal. Estas situaciones son peligrosas para las personas que toman las drogas.

**De venta libre:** Son las drogas que puede comprar fácilmente en la farmacia para condiciones de salud frecuentes, como dolor de cabeza o alergias. Piense en el Tylenol o el Benadryl, por ejemplo. En ocasiones debe tener cierta edad para comprar drogas específicas de venta libre, y al igual que las drogas recetadas, se deben tomar exactamente como se indican, o pueden ser peligrosas.

**Drogas ilegales:** Estas drogas, también llamadas “sustancias ilegales” siempre están prohibidas y son muy peligrosas, incluso en pequeñas cantidades. Estas son drogas como la cocaína y la heroína, por ejemplo.

### ¿Cuáles Son Las Diferentes Formas En Las Que Las Personas Consumen Drogas Y Por Qué Es Importante?

Las drogas pueden entrar al cuerpo de varias formas. Se pueden tomar como píldora, comer o consumir en forma de bebida, inyectarse con una aguja en el cuerpo, aspirarse por la nariz, inhalarse, fumarse con un cigarrillo o un vaporizador y más. El modo en que se consume una droga es importante ya que puede variar la velocidad y la efectividad con que afecta a nuestro cuerpo, también puede crear más riesgos para la salud, como el riesgo de contraer VIH o hepatitis C a través de una aguja.

#### ¿Qué Tiene Un Vaporizador?

Depende. Los vaporizadores, también llamados cigarrillos electrónicos, se pueden usar para fumar tabaco, cannabis (marihuana) o una combinación de ambos. También pueden contener algo llamado líquido electrónico, que es un líquido lleno de todo tipo de productos químicos que pueden dañar su cuerpo, incluyendo cosas realmente terribles como anticongelante.

### ¿Cuál Es El Problema?

¿Cuál es el problema de todos modos? Bueno, el problema es que las drogas pueden tener consecuencias negativas duraderas a corto y largo plazo en el cuerpo, la mente, sus relaciones y su futuro. Algunas de las consecuencias incluyen:

- Cambio en la forma que crece el cerebro
- Menor capacidad de prestar atención o concentrarse
- Comportamientos riesgosos que pueden tener como consecuencia lesiones o la muerte
- Sobredosis
- Intoxicación por alcohol
- Peores calificaciones
- Falta de energía
- Comportamiento atípico
- Impacto negativo en las relaciones familiares y con amigos
- Enfermedad pulmonar
- Afección cardíaca

Otro problema es que las drogas son lo suficientemente potentes como para hacer que las consumamos incluso contra nuestra voluntad. Esto se llama adicción, y ocurre cuando nuestros cuerpos se acostumbran a una sustancia y entonces la necesitan. Es más probable que alguien que es adicto a una sustancia tenga consecuencias más graves para la salud, dañe relaciones importantes en su vida, ignore responsabilidades importantes y pierda de vista las cosas que una vez le dieron alegría. También sabemos que los jóvenes se vuelven adictos mucho más fácil que los adultos, y cuanto más joven comienza una persona a consumir, más probable es que se vuelvan adictos.

Algo muy importante de las drogas ilícitas es que no sabemos con seguridad de qué están hechas. Alguien puede pensar que sabe lo que está consumiendo, pero puede estar mezclado con otra droga, lo que significa que hay otra sustancia escondida adentro. Esto puede ser muy peligroso. Hace poco, se conoció que una nueva droga llamada fentanilo se mezcla o reemplaza otros tipos de drogas. Es un opioide sintético 50 o 100 veces más potente que la morfina y puede causar intoxicación y muerte. Es difícil detectarla porque no se puede ver ni oler. Es difícil detectarlo porque no se puede ver ni oler. En los últimos años, aquí en los condados de Santa Cruz, Monterey y San Benito, muchos adolescentes y jóvenes adultos han muerto por intoxicación por fentanilo.

### ¿Cómo Obtengo Más Información O Apoyo?

Una buena manera de obtener más información o apoyo es hablar con adultos de confianza. Puede hacerles saber a sus hijos que un adulto de confianza puede ser un padre o el padre de un amigo, un médico, o un maestro o consejero de la escuela, o un entrenador deportivo. Otra buena forma de obtener información es navegando en sitios web adecuados. Sabemos que hay mucha desinformación en línea, por ello hemos incluido algunos buenos recursos en los que puede confiar.

Para obtener una guía integral de varias sustancias, visite:

- [www.drugfree.org](http://www.drugfree.org)
- [teens.drugabuse.gov](http://teens.drugabuse.gov)

### Centrarse En Las Sustancias

**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, metanfetaminas, nicotina y ciertas drogas de fiesta como éxtasis, así como medicamentos que no se recetaron al consumidor, como Adderall o Ritalin para el trastorno por déficit de atención con hiperactividad.

**Los relajantes** o depresores, hacen más lento 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 y opioides como Vicodin, Oxycotin y fentanilo

**Los 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.

Ejemplos: cannabis, hongos, LSD.

**RECUERDE:** LAS SUSTANCIAS PUEDEN ESTAR MEZCLADAS SIN QUE LO SEPAMOS, LLEVANDO A CONSECUENCIAS PELIGROSAS Y HASTA FATALES.

# TEMA DESTACADO SOBRE EL VAPORIZADOR

**¿QUÉ ES?** Vaporizar es inhalar el aerosol creado por un dispositivo vaporizador. Estos dispositivos, también llamados “cigarrillos electrónicos” o dispositivos electrónicos para fumar, se usan tradicionalmente para inhalar una concentración líquida de nicotina, sabores y varios productos químicos. Ahora también se usan para consumir cannabis. En ambos casos, el dispositivo vaporizador tiene un cartucho que contiene el líquido. Ese líquido se calienta y se transforma en vapor y la persona que usa el dispositivo inhala esa sustancia.

**¿POR QUÉ LOS JÓVENES LO USAN?** Los dispositivos vaporizadores son pequeños y no tienen olor, lo que los hace más fáciles de esconder. A veces tienen la apariencia de un accesorio de computación y se pueden llevar fácilmente en un bolsillo o en una mochila y pasar inadvertidos. Esto permite a los jóvenes tener la sensación deseada de la nicotina o el cannabis en un entorno social o en la escuela sin ser detectados.

**¿CUÁL ES EL PROBLEMA?** Todavía estamos aprendiendo sobre los efectos del uso de estos dispositivos vaporizadores sobre la salud. Sin embargo, sí sabemos sobre los efectos negativos de los ingredientes psicoactivos presentes en la nicotina y el cannabis, y también sabemos que al usar estos dispositivos vaporizadores las personas tienen mucha menos conciencia de la cantidad de sustancia que usan. Por ejemplo, una persona sabe cuando consumió un cigarrillo. Pero una persona que ha consumido un cartucho de JUUL, de hecho ha consumido el equivalente a 41 cigarrillos de nicotina, lo que es muchísima cantidad de una sustancia altamente adictiva.

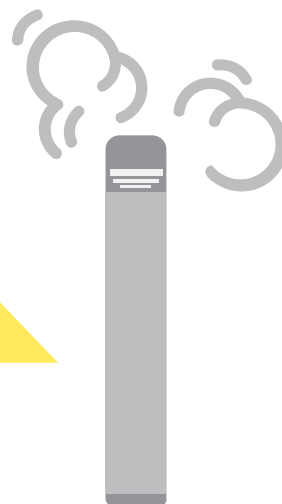
**CONOZCA LAS SEÑALES:** Puede resultar difícil reconocer las señales del vaporizado. Sequedad en la nariz, boca y garganta son efectos secundarios habituales. La apariencia peculiar de estos dispositivos con partes extraíbles es otra señal.

**CONOCIDO TAMBIÉN COMO:** Dab, pod, puff, juul, mod.

PUFF BARS,  
UNO DE LOS  
CIGARRILLOS  
ELECTRÓNICOS MÁS  
POPULARES ENTRE  
ADOLESCENTES, PUEDE CONTENER  
EL VALOR DE  
NICOTINA DE HASTA

41

CIGARRILLOS EN  
UN SOLO PUFF BAR.



# TEMA DESTACADO SOBRE EL ALCOHOL

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

**¿POR QUÉ LOS PREADOLESCENTES LO USAN?** El alcohol puede ser fácil de conseguir, consumir, y puede parecer socialmente aceptado debido a su uso generalizado. Permite que el usuario se relaje, se desinhiba y pueda sentirse bien, divertido (al principio).

**¿CUÁL ES EL PROBLEMA?** El problema es que los preadolescentes y adolescentes tienden a consumir alcohol para embriagarse y a nuestros cuerpos en realidad no les gusta estar ebrios. Ese relajamiento inicial puede volverse rápidamente en un consumo excesivo, dando lugar a 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, ya sea una intoxicación alimenticia, el 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 dar lugar a 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 inmediata. 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 a gustarle el alcohol rápido y desarrolla una tolerancia a este que necesita niveles mayores y mayores de consumo para sentir el efecto. Cuando esto se combina con el hecho de que el cerebro de un preadolescente o adolescente siente la euforia del alcohol con más intensidad, es una caída libre hacia la adicción.

**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 jóvenes 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 mucho más variados ahora.

**¿POR QUÉ LOS ADOLESCENTES LO CONSUMEN?** Por lo general, los jóvenes consumen cannabis para relajarse o hacer tonterías. Se percibe como aceptable socialmente y no tan peligroso como otras drogas, una percepción que aumentó a partir de la legalización.

**¿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 jóvenes 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:

**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:** Comenzar a usar cannabis durante la adolescencia puede provocar un 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 jóvenes.

**Suicidio:** Los preadolescentes que consumen cannabis son más propensos a intentar suicidarse.

**Rendimiento Académico Deficiente:** Los jóvenes 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.

**Uso De Otras 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 y adolescentes lo ingieran accidentalmente.

**Seguridad En Los Automóviles 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 y 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, carretas, K2/Spice

**LA TRANSICIÓN DE INHALAR NICOTINA CON UN DISPOSITIVO VAPORIZADOR (VAPING) A INHALAR CANNABIS CONCENTRADO ES EL CAMBIO MÁS VELOZ EN LA CULTURA DE LAS DROGAS ENTRE LOS ADOLESCENTES QUE HE VISTO EN TODA MI CARRERA. LOS JÓVENES NO TIENEN LA MENOR IDEA SOBRE LO PODEROSO Y PELIGROSO QUE PUEDE SER EL CANNABIS CONCENTRADO.**

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

## ESTIMADOS PADRES: DE UN ADOLESCENTE QUE YA LO VIVIÓ,

DESPUÉS DE PASAR POR ESCUELA MEDIA PERSONALMENTE, COMPRENDO LA LUCHA Y LA IMPORTANCIA DE LOS PADRES EN ESTA ETAPA DE LA ADOLESCENCIA DE SU HIJO. HACE ALGUNOS AÑOS ESTUVE EN LA MISMA SITUACIÓN QUE SU HIJO, POR ESO ME SIENTO IDENTIFICADO Y COMPRENDO BIEN A LOS ESTUDIANTES DE ESCUELA MEDIA.

APRENDÍ DURANTE MI PASO POR ESCUELA MEDIA QUE UNA DE LAS COSAS MÁS ÚTILES QUE UN PADRE/MADRE PUEDE HACER ES TENER PACIENCIA Y SER COMPENSIVO. TODOS LOS NIÑOS VAN A ENFADARSE Y PROBABLEMENTE EXPLOTEN DE RABIA, PERO COMO ADULTOS Y PADRES, USTEDES TIENEN LA RESPONSABILIDAD DE ENTENDER QUE SE TRATA DE UNA FASE DEL DESARROLLO Y QUE A VECES LOS NIÑOS NECESITAN DESCARGAR EL ESTRÉS. SÉ QUE CUANDO IBA A ESCUELA MEDIA Y ME ENOJABA SIEMPRE DECÍA “TE ODIÓ” A MI MAMÁ, LO QUE NO ERA CIERTO. INTENTE NO TOMARSE NADA DE MANERA PERSONAL, PORQUE LO MÁS PROBABLE ES QUE SU HIJO NO SIENTA ESO REALMENTE. SU HIJO APRENDERÁ A MANEJAR SUS EMOCIONES, A DESCUBRIR SU IDENTIDAD Y OTRAS COSAS, LO QUE ES UNA GRAN TAREA.

AL DARLE A SU HIJO APOYO Y AMOR INCONDICIONAL, PODRÁN CRECER Y APRENDER LAS HABILIDADES VALIOSAS DE LA VIDA. DICHO ESTO, DEJAR EN CLARO QUE SU AMOR ES INCONDICIONAL ES MUY IMPORTANTE. SU HIJO ESTÁ LUCHANDO CON ASUNTOS DE IDENTIDAD E IDEALES CULTURALES, EN UNA EDAD EN LA QUE LA MAYORÍA DE NOSOTROS SOLO QUEREMOS SER DELGADOS Y PERTENECER. SI LE EXPRESA SU AMOR INCONDICIONAL, LO HARÁ SENTIR MÁS CÓMODO PARA HABLAR Y EXPRESARLE SUS SENTIMIENTOS.

RECUERDO QUE CUANDO ESTABA EN ESCUELA MEDIA SIEMPRE BUSCABA LA APROBACIÓN DE MIS PADRES Y QUERÍA HACERLOS FELICES.

CREÍA QUE SI COMETÍA UN ERROR ME AMARÍAN MENOS. CREO QUE LOS PADRES DEBERÍAN GUIAR E INTERVENIR EN LA VIDA DE SUS HIJOS CUANDO SEA NECESARIO. SIN EMBARGO, DEBE ENTENDER QUE SU HIJO ESTÁ CRECIENDO Y VOLVIÉNDOSE MÁS INDEPENDIENTE, POR LO QUE SABER CUÁNDO DARLE UN RESPIRO PUEDE AYUDAR EN MUCHAS SITUACIONES.

POR ÚLTIMO, SER REALISTAS SOBRE LO QUE SU HIJO PUEDA ENFRENTAR ES DE MUCHA UTILIDAD. CUANDO IBA A ESCUELA MEDIA YO NO TENÍA IDEA DE LO QUE PASARÍA CUANDO ME ENFRENTARA A SITUACIONES CONFUSAS, NO SABÍA QUÉ HACER Y NO RECURRÍA A MIS PADRES POR AYUDA O UN CONSEJO. CREO QUE SI LOS PADRES TRATAN TEMAS INCÓMODOS COMO ACOSO, SEXTING, ALCOHOL, TABACO, RELACIONES Y DEMÁS, LOS NIÑOS SE SENTIRÁN MÁS PREPARADOS SI SE PRESENTAN ESAS SITUACIONES. AL DARLES INFORMACIÓN A SUS HIJOS Y CONVERSAR SOBRE ESTOS TEMAS, SE SENTIRÁN MÁS CÓMODOS ACUDIENDO A USTED EN BUSCA DE AYUDA O GUÍA. LA ESCUELA MEDIA ES UNA ETAPA DIFÍCIL E IMPORTANTE, POR ESO SU GUÍA, SU AYUDA Y SU AMOR SON TAN NECESARIOS.

ATENTAMENTE,

**Un Estudiante De Preparatoria**

# Cómo Buscar Apoyo

Let's Talk es una iniciativa de la coalición de los tres condados de la costa central con el objetivo de hacer un cambio duradero de modo que las personas en nuestra región sientan bienestar y seguridad en un entorno comunitario conectado y resistente. Arraigados en valores fundamentales de compasión, dignidad y equidad, la coalición se centra en los jóvenes, la educación y prevención del consumo de sustancias, disminuir los daños del consumo de sustancias y asegurar un acceso equitativo al apoyo y tratamiento para que todas las personas puedan prosperar. Let's Talk cuenta con el apoyo de California Overdose Prevention Network, un proyecto de PHI Center for Health Leadership and Impact. Las opiniones que se expresan aquí no necesariamente reflejan las de PHI.

## RECURSOS

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

### CONDADO DE SAN BENITO

**Bright Future Recovery**  
831-245-1623  
brightfuturecovery.com

**Family Service Agency of the Central Coast Suicide Prevention**  
831-459-9373  
fsa-cc.org

**Departamento De Emergencias De Hazel Hawkins Hospital**  
831-636-2640  
hazelhawkins.com

**San Benito County Opioid Task Force**  
sbcopioidtaskforce.org

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

**SBC Behavioral Health Services 24 hr line**  
831-636-4020

**SBCBH Esperanza Center**  
831-636-4020, xt.309

**Sun Street Centers**  
831-265-7317  
sunstreetcenters.org

**Valley Health Associates**  
831-424-6655

**Youth Alliance**  
831-636-2853

**Youth Recovery Connections**  
831-387-8161  
youthrecoveryconnections.org

### CONDADO DE MONTEREY

**Behavioral Health Monterey County, CA**  
888-258-6029  
co.monterey.ca.us

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

**Departamento De Emergencias De Community Hospital of the Monterey Peninsula**  
831-625-4900

**Community Human Services**  
Monterey 831-658-3811  
Salinas 831-237-7222  
chservices.org

**Door to Hope Comprehensive Behavioral Health Programs and Services**  
831-758-0181  
doortohope.org

**Interim, Inc. Housing, Healing Hope: The Path to Mental Health**  
831-649-4522  
interiminc.org

**Departamento De Emergencias De Mee Memorial Hospital**  
831-385-6000  
meememorial.com

**Natividad Medical Center**  
831-755-4111  
natividad.com

**Ohana, Center for Child and Adolescent Behavioral Health**  
831-OHANA01 (642-6201)  
montagehealth.org/ohana

**Prescribe Safe Monterey, CA | Montage Health**  
Printable Resource Guide  
montagehealth.org/prescribesafe

**Recovery Center**  
831-625-4608  
montagehealth.org

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

**Sun Street Centers The Road to Recovery**  
831-753-5144  
sunstreetcenters.org

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

### CONDADO DE SANTA CRUZ

**Dominican Hospital**  
831-462-7700

**Encompass Community Services Youth & Family Behavioral Health**  
831-469-1700  
encompasscs.org

**Harm Reduction Coalition of Santa Cruz County**  
harmreductioncoalitionofsantacruz-county.com

**NAMI Santa Cruz County (NAMISCC)**  
831-427-8020  
namiscc.org

**Pajaro Valley Prevention & Student Assistance**  
831-728-6445  
pvpsa.org

**Sitio Web De Safe Rx**  
hipscc.org/saferx  
El sitio web de Safe Rx website 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, incluyendo servicios disponibles en español.

**Santa Cruz County Health Services Agency**  
santacruzhealth.org

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

**Youth Action Network**  
831-465-2211  
sccyan.org

**Watsonville Community Hospital**  
831-724-4741  
watsonvillehospital.com



# HAGAMOS TIEMPO PARA HABLAR.



Escanee el código  
QR para realizar  
la encuesta.

Let's Talk comenzó como un esfuerzo colaborativo entre Marin County Office of Education, Marin Health and Human Services y Marin Healthy Youth Partnerships, y se ha adaptado para la región de los tres condados por la coalición de los tres condados de la costa central.

**HABLEMOS.**