Does Your Child Struggle With Substance Use?

Resources to help families make informed decisions

YELM Community Schools

1 KNOW THE SIGNS

Figuring out if your child is using substances can be challenging. Many signs of drug use in teens are typical young adult behavior. Other signs of drug use are also symptoms of mental health issues, including depression or anxiety. Shifts in mood or personality, behavioral habits, hygiene, appearance, as well as physical signs can all be indicators of substance use. Look your child in the eyes, watch their behavior, and consider searching their spaces (including electronic devices) if you suspect use. Absence from class and not being willing or able to account for their whereabouts before and after school may also be cause for concern.



2 IDENTIFY RISK AND PROTECTIVE FACTORS FOR YOUR CHILD

Risk factors are characteristics or circumstances in a child's life that increase the likelihood that they will experience more difficult challenges. This includes mental health problems like anxiety and depression as well as struggling to connect to school and other positive relationships that help kids navigate natural aspects of adolescence. On the other hand, protective factors are characteristics or circumstances that can serve as buffers against negative outcomes, such as positive friends, engagement in school, and solid coping and problem solving skills. Learn about risk and protective factors at https://youth.gov/youth-topics/risk-and-protective-factors.



3 MAINTAIN (OR START) AN OPEN DIALOG

Take time to prepare for conversations with your child around drug and alcohol use. As you navigate the discussion, try to speak from a place of curiosity and compassion rather than from fear or anger. You might start with: "I've been learning about substance use in Yelm, and I want to hear your perspective. Would you tell me what you've seen and heard?" Ask direct questions like "Have you been drinking, vaping or using drugs?" No parent wants to hear "yes," but being prepared for how you would respond can be the starting point for a more positive outcome. Prepare for your conversation with the guides available from Partnership to End Addiction at https://drugfree.org/article/having-tough-conversations.



4 SAFEGUARD YOUR HOME

Overdose deaths remain a leading cause of injury-related death in the United States. The majority of overdose deaths involve opioids. If you have prescription opioids in your home, keep them locked up and inaccessible to your children, and dispose of them once their purpose has concluded. If you check and find substances in your child's backpack or bedroom, talk with them. Acknowledge their feelings and also hold them accountable: "I know it's upsetting that I searched your space, but it's my job to support your safety in this way." If they deny using any substances you've found or say they belong to someone else, let your child know you'll continue to check their space and monitor their behavior.



5 HAVE A LIFE SAVING RESOURCE ON HAND

All Yelm Community Schools have the life saving drug Naloxone on hand for use by trained staff. Naloxone is effective in reversing a potential opioid overdose. If your child is at risk for witnessing or experiencing overdose, consider having a dose available. Naloxone is available over the counter at most pharmacies and has zero copay with Medicaid. Find Naloxone at StopOverdose.org.



You are not alone. Your child's School Counselor is a partner and advocate with you. They can help connect you to resources as you navigate difficult conversations and decisions.
Find School Counselor contacts on your school's website, or email: substanceuse@ycs.wednet.edu.

Yelm Community Schools does not discriminate in any programs, activities, or employment opportunities on the basis of sex, race, creed, religion, color, national origin, age, veteran or military status, sexual orientation, gender expression or identity, disability, or the use of a trained dog guide or service animal and provides equal access to the Boy Scouts and other designated youth groups.

Recursos para el consumo de sustancias Disponible para la juventud local

Recursos para ayudar a las familias a tomar decisiones informadas

1 MANTENGA UN DIÁLOGO ABIERTO CON SU HIJO(A)



Tómese el tiempo necesario para prepararse para las conversaciones sobre el consumo de drogas y alcohol con su(s) hijo(s). Mientras conversan, intente hablar desde un lugar de curiosidad y compasión en lugar de miedo o enojo. Aquí hay algunos disparadores: “Me he estado poniendo al corriente sobre el consumo de sustancias en Yelm, y quiero escuchar lo que opinas o piensas. ¿Podrías compartirlo conmigo?” o “Me preocupa tu salud y quiero que conversemos honesta y abiertamente sobre los impactos del consumo de drogas”. Prepárese para la conversación con las guías disponibles de Partnership to End Addiction en https://drugfree.org/article/start-talking/.

2 RESGUARDE SU HOGAR



En los Estados Unidos, las muertes por sobredosis siguen siendo una de las principales causas de muerte relacionada con lesiones. La mayoría de las muertes por sobredosis involucran opioides. Si en su hogar tiene opioides recetados, guárdelos bajo llave para que sus hijos no puedan tener acceso a los mismos y deséchelos una vez que haya concluido su propósito. Si revisa la mochila o el dormitorio de su hijo(a) y encuentra sustancias, hable con su hijo(a). Si niegan haber usado/consumido las drogas o que pertenecen a otra persona, puede decirles con amabilidad: “Sé que te molesta que haya revisado tu mochila, pero es mi trabajo y responsabilidad resguardar tu seguridad de esta manera”.

3 COMUNÍQUESE CON EL CONSEJERO DE LA ESCUELA DE SU HIJO(A)



No está solo(a). El consejero de su hijo(s) es su aliado y defensor. Los consejeros escolares también pueden ayudarle a conectarse con recursos, así como ayudarle a afrontar conversaciones y decisiones difíciles. Consulte el sitio web de su escuela para obtener información de contacto del consejero de su escuela.

4 AYUDA DISPONIBLE EN LA ESCUELA Y COMUNIDAD



Si sospecha o sabe que su hijo(a) está usando/consumiendo una sustancia, puede acceder a las opciones que están disponibles para las familias de YCS: haga una remisión para el tratamiento por uso de sustancias con True North a través del consejero de su hijo(a) o llamando al 360.464.6867; lleve a su hijo(a) a una evaluación de drogas en el Centro de Dependencia de Sustancias Químicas en el St. Peter's Hospital llamando al 360.456.7575; si su familia está conectada con Nisqually Tribe, comuníquese con el Programa de Salud Conductual de Nisqually al 360.413.2727; o envíe un correo electrónico asustancyuse@ycs.wednet.edu para obtener ayuda para saber cómo manejarse con el recurso apropiado.

5 RECURSOS A MANO



Todas las Escuelas de la Comunidad de Yelm tienen a mano Narcan, un fármaco que salva vidas, para que lo usen miembros del personal capacitados. Si considera tener Narcan disponible en su hogar, comuníquese con su farmacia local y establezca el pedido regular del Departamento de Salud como su recurso.

No está solo(a). Si sospecha o está al tanto de que su hijo(a) usa/consume sustancias y necesita ayuda o recursos, comuníquese con las Escuelas Comunitarias de Yelm utilizando la dirección de correo electrónico de uso/consumo de sustancias: substanceuse@ycs.wednet.edu

FUENTE: https://drugfree.org/

Escuelas Comunitarias de Yelm no discrimina con base al sexo, raza, credo, religión, color de piel, país de origen, edad, situación de veterano o militar, orientación sexual, expresión o identidad de género, discapacidad o uso de un perro guía o animal de servicio entrenado en ninguno de sus programas, actividades y oportunidades laborales, y ofrece acceso igualitario a los Boy Scouts y a otros grupos designados de jóvenes.