

¿Su Hijo(a) Tiene Problemas Con El Consumo De Sustancias?



Recursos para ayudar a las familias a tomar decisiones informadas

1

RECONOZCA LAS SEÑALES

Descubrir si su hijo(a) está consumiendo sustancias puede ser difícil. Es común confundir ciertos comportamientos de los adolescentes que consumen drogas con las actitudes típicas de los jóvenes adultos. Otros signos del consumo de drogas también son síntomas de problemas de salud mental, incluyendo depresión o ansiedad. Los cambios de humor o de personalidad, en los hábitos de comportamiento, higiene, apariencia, así como en los signos físicos, pueden todos ser indicadores de consumo de sustancias. Mire a su hijo(a) a los ojos, observe su comportamiento y considere revisar sus espacios (incluidos los dispositivos electrónicos) si sospecha que los usa. La ausencia a clases y no estar dispuesto o no poder dar cuenta de su paradero antes y después de la escuela también pueden ser motivo de preocupación.



2

IDENTIFIQUE LOS RIESGOS Y FACTORES DE PROTECCIÓN PARA SU HIJO(A)

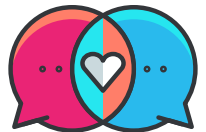
Los factores de riesgo son características o circunstancias en la vida de un niño que aumentan la probabilidad de que enfrente dificultades. Esto engloba trastornos como la ansiedad y la depresión, además de obstaculizar su integración en el entorno escolar y sus vínculos con personas significativas, esenciales para un desarrollo saludable en la adolescencia. Por otro lado, los factores protectores son características o circunstancias que pueden servir como amortiguadores contra resultados negativos, como amigos positivos, compromiso en la escuela y habilidades robustas de afrontamiento y resolución de problemas. Obtenga información sobre los factores de riesgo y de protección en <https://youth.gov/youth-topics/risk-and-protective-factors>.



3

MANTENGA (O INICIE) UN DIÁLOGO ABIERTO

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 contarme lo que has visto y oído?" Haga preguntas directas como "¿Has probado el alcohol, los cigarrillos electrónicos o alguna sustancia ilegal?" Ningún padre quiere oír un "sí" como respuesta, pero estar preparado para cómo usted respondería puede ser el punto de partida para un resultado más positivo. Prepárese para la conversación con las guías disponibles de Partnership to End Addiction en <https://drugfree.org/article/start-talking>.



4

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). Reconozca los sentimientos que afloran y hágalos responsables: "Sé que es molesto que yo haya registrado tu espacio, pero es mi trabajo velar por tu seguridad de esta manera." Si niegan haber consumido alguna de las sustancias que usted encontró o dicen que pertenecen a otra persona, dígame a su hijo(a) que continuará revisando su espacio y monitoreando su comportamiento.



5

TENGA A MANO UN RECURSO QUE SALVE VIDAS

Todas las Escuelas de la Comunidad de Yelm tienen a mano Naloxone, un fármaco que salva vidas, para que lo usen miembros del personal capacitados. Naloxone puede contrarrestar los efectos de una posible sobredosis de opioides. Si su hijo(a) corre el riesgo de presenciar o sufrir una sobredosis, probablemente sea bueno considerar tener una dosis disponible. Naloxone generalmente se encuentra disponible sin receta médica en la mayoría de las farmacias y no tiene copago con Medicaid.



No está solo(a). El Consejero Escolar de su hijo(a) es su socio y defensor. Ellos pueden ayudarle a conectarse con recursos mientras afronta conversaciones y decisiones difíciles. Encuentre los contactos del Consejero Escolar en el sitio web de su escuela o envíe un correo electrónico a: substanceuse@ycs.wednet.edu.

Recursos para el consumo de sustancias Disponible para la juventud local

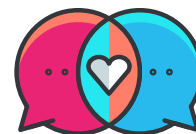


Recursos para ayudar a las familias a tomar decisiones informadas

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/>