

# LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS INICIA EN EL HOGAR.

PREVENCIÓN DE SUSTANCIAS ILÍCITAS

UNA PÁGINA



## HABLE CON SUS HIJOS: ¡ELLOS ESTÁN PRESTANDO ATENCIÓN!

La campaña "Habla. Te escuchan" recuerda a los padres que los niños realmente prestan atención cuando se aborda el tema del alcohol y las drogas. Aprovecha momentos cotidianos, como los trayectos en coche, las comidas o incluso los anuncios publicitarios, para iniciar conversaciones breves. Las charlas frecuentes y concisas son más efectivas que una única conversación larga y extensa.

## Conozca los DATOS

- Alcohol: La sustancia que más abusan los adolescentes. Su consumo temprano incrementa la probabilidad de adicción en etapas posteriores de la vida.
- Vapear: Los cigarrillos electrónicos con sabor pueden resultar altamente adictivos y, por lo general, contienen nicotina junto con otros compuestos perjudiciales.
- Marihuana: Los productos de cannabis contemporáneos presentan niveles de THC significativamente más elevados, lo que se asocia con problemas de salud mental.
- Opioides/Medicamentos prescritos: el almacenamiento adecuado y la eliminación segura de los fármacos son fundamentales para prevenir el uso indebido.

## Conozca las señales

- Alteraciones significativas en el estado de ánimo, círculos de amigos o rutinas diarias.
- Disminución del interés en las actividades escolares, los deportes o los pasatiempos preferidos.
- Bajada abrupta de calificaciones o ausencias recurrentes
- Acciones encubiertas, engaños o eludir interacciones familiares.
- Problemas de salud sin explicación, fatiga o alteraciones en el apetito o el sueño.



Los padres representan la influencia principal en la decisión de un niño de consumir alcohol o drogas.



## Conozca los PELIGROS

El consumo de tabaco, alcohol o productos de vapeo puede afectar el desarrollo cerebral de un adolescente, particularmente en las áreas vinculadas al aprendizaje, la memoria y la toma de decisiones.

El uso inapropiado de medicamentos recetados también está en aumento entre los jóvenes. Mantener un control de los medicamentos en el hogar puede contribuir a disminuir la probabilidad de un uso indebido accidental.



## Sepa cómo obtener apoyo.

- Contactar al orientador escolar
- Faro de Basín (432) 580-5100
- Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para obtener asistencia inmediata en una crisis de salud mental.
- Línea de crisis de salud mental de PermianCare (432) 333-3264
- Línea directa nacional de la SAMHSA: 1-800-662-4357 para obtener asistencia gratuita, confidencial y disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, en relación con el consumo de sustancias y la salud mental.