



PREVENCIÓN Y INFORMACION DEL ABUSO DE DROGAS

Una guía para padres y personal de escuela



El uso de sustancias puede hacer lo siguiente:

- Afectar el crecimiento y desarrollo de los adolescentes, especialmente el desarrollo del cerebro.
- Ocurre con más frecuencia con otros comportamientos de riesgo, como sexo sin protección y manejando peligrosamente.
- Contribuye a problemas de salud en adultos, como enfermedades cardíacas, y problemas durmiendo.
- Si comienzan abusar de sustancias muy jóvenes tienen más riesgo de seguir usando y tener problemas de uso de sustancias como adultos.

CONOSCA LAS SENALES

Cambios en la Casa



- Evita el contacto visual
- Busca más privacidad, cerrando puertas con candados
- Comienzan a salir en la noche
- Roban dinero y cosas de mucho valor de familiares
- Se pierden medicinas o medicamentos recetados por un doctor
- Tienen falta de motivación

Cambios de Comportamiento

- Cambios de humor e irritabilidad
- Arrebatos inexplicables
- Mucha energía sin explicación
- Paranoia injustificada
- Pueden aparecer deprimidos, confundidos o falta de orientación.



Cambios en la Escuela

- Fallar a la escuela o ciertas clases
- Bajan las calificaciones o el desempeño
- Se encuentran en problemas o peleas
- Pierden el interés en actividades como deportes o música



Cambios en Apariencia

- Pupilas dilatadas u ojos bien rojos
- Ojeras o bolsas en los ojos
- Dificultad de hablar
- Aumento or pérdida de peso repentina
- Olor en el aliento
- Mala coordinación o torpeza
- Manchas en los dientes



Evidencia de Uso



- Parafernalia de droga
- Olor a tabaco, alcohol o marihuana en la ropa o aliento
- Encendedor de cigarrillos, ceniceros, papel de cigarrillo
- Bolsitas con polvo blanco o hierbas verdes

COMO HABLAR CON SUS HIJOS

Hablando con sus hijos sobre el uso de drogas y el alcohol puede ser una de las conversaciones más difíciles de tener con sus hijos, pero es una de las más importantes que va a tener con ellos.

Comienza temprano



- Los niños obtienen información de sus compañeros y de las redes sociales, así que inicie estas conversaciones temprano
- Evite "sí" y "no" preguntas.
- Pregúnteles qué drogas conocen y sus efectos.
- Pregunte qué dicen sus amigos sobre las drogas.

Connexion



- Establezca una relación positiva para ayudarlos a sentirse más cómodos al hacer preguntas.
- Escuche sin juzgar para apoyar la comunicación.

Comparte Información



- Comparta información sobre las consecuencias del consumo de drogas.
- Tomando en cuenta la edad y la madurez, muestre imágenes de cómo las drogas y el alcohol pueden cambiar a las personas con el tiempo.
- Explique cómo las drogas pueden afectar su capacidad para hacer lo que aman.
- Dé un ejemplo positivo con sus propias acciones.

Planificar



- Discute los escenarios que puedan surgir con sus compañeros y hagan un plan.
- Ayúdelos a crear una respuesta. (ejemplo, "Yo no hago esas cosas")
- Tenga en cuenta que esta no es solo una conversación única.

OBTENIENDO AYUDA



Habilidades de afrontamiento: Resalte la capacidad de enfrentar situaciones difícil saludablemente en vez de culpar.



Aceptación: Por más difícil que sea afrontar el hecho de que nuestros hijos están batallando, la aceptación ayudara seguir adelante para encontrar soluciones.



Cuidado-personal: Cuidarte a ti mismo te ayudará a poder cuidar a los demás



Conectar: Terapia familiar o individual



Apoyo: Encuentre un sistema de apoyo con personas en las que confíe sin temor a ser juzgadas o chismes o personas que hayan pasado por situaciones similares

RECURSOS

Hay muchos recursos que pueden ayudar a usted y a su hijo. Comuníquese.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) SAMHSA's National Helpline es un servicio de información y remitiencia de tratamiento confidencial y gratuito (en inglés y español) para personas y familias que enfrentan trastornos mentales y / o por uso de sustancias.

1-800-662-4357 24/7, 365 days a year



¿Está buscando ayuda para usted o un ser querido? ¿Necesita información sobre los servicios o proveedores de tratamiento? Llame al Fresno County Department of Behavioral Health Substance Use Disorders (SUD) Services.

1-800-654-3937 24/7, 365 days a year

Muchos otros padres y familias han pasado y están pasando por los mismos problemas que usted enfrenta hoy. El soporte es gratuito y confidencial. Los especialistas están listos para escucharlos y ayudarlos a encontrar respuestas para usted y su hijo.

Text 55753



All 4 Youth es un programa de colaboración entre el Departamento de Salud Mental del Condado de Fresno y el Superintendente de Escuelas del Condado de Fresno para niños y jóvenes de 0 a 22 años de edad que tengan dificultades que les estén afectan en la escuela y en el hogar.

559-443-4800 M-F 8 am - 5 pm

Lifeline tiene apoyo confidencial y gratuito 24 horas al día, 7 días a la semana para personas en peligro y crisis. También ofrecen recursos de crisis y prevención

1-800-273-TALK or 1-800-273-8255

Crisis Text line: 741741



RECURSOS EN LÍNEA

Para recursos adicionales, haga clic en la imagen a continuación.



Haga clic en la imagen de arriba para acceder a más recursos relacionados con la prevención del abuso de drogas.

¡Estamos aquí para ti y queremos ayudarte!

#UnidosenCasa