

ESTO PUEDE
SER UNA
CONVERSACIÓN
DIFÍCIL DE
TENER CON
NUESTROS HIJOS.

HABLEMOS.

UNA GUÍA PARA NAVEGAR EL PROBLEMA DEL USO DE LAS
SUSTANCIAS ENTRE LOS ADOLESCENTES DE MARIN

CONTENIDO

2

¿Qué Es
Lo Que Le
Pasa A Su
Adolescente?

9

¿Cuál Es El
Problema?

12

Paternidad
que Apoya
Nuestros
Adolescentes

19

Te Suben,
Te Bajan,
y Te Sacan
de la Realidad

29

Consecuencias
Legales Y
Escolares

32

Encontrar
Spoyo

CRECIENDO EN EL CONDADO DE MARIN

Según los datos, los adolescentes en nuestra comunidad tienen el acceso fácil y la oportunidad para consumir drogas y alcohol.¹ Esto es una realidad—pero nosotros como padres y cuidadores podemos ayudarles a navegar estas decisiones difíciles. ¿Dónde empezamos? Por conocer la información, por comunicar abiertamente y por escuchar a nuestros adolescentes. Siga leyendo para saber más.

31%

DE LOS ESTUDIANTES DE 11º GRADO

informan que han conducido bajo el efecto de alcohol u otras drogas, o se han expuesto a dejar que un amigo que consumió alcohol o drogas los maneje.



41%

DE LOS ESTUDIANTES DE 9º GRADO

del Condado de Marin informan que han consumido alcohol u otras drogas.



ENTRE GRADOS 9º Y 11º

Borracheras esporádicas entre los adolescentes del Condado de Marin

177%



46%



DE LOS ESTUDIANTES DE 9º GRADO

del Condado de Marin dicen que es muy fácil conseguir cannabis.

ESTIMADO LECTOR,

LA CRIANZA DE LOS HIJOS NO ES NADA FACIL, AL DECIR LA CRIANZA DE LOS HIJOS NOS REFERIMOS A CUALQUIER PERSONA QUE CUIDA DE UNA PERSONA JOVEN DE UNA PERSONA JOVEN. DE HECHO, USTED PUEDE SER UN PADRE, PERO TAMBIÉN PUEDE SER UN ABUELO, PADRE DE UNA CRIANZA TEMPORAL, PADRASTRO O MADRASTRA, UN VECINO O UN LÍDER DE LA COMUNIDAD. COMO SEA SU TÍTULO, USTED ES UN GUARDIAN O ALGUIEN QUE CUIDA Y, POR LO TANTO, ESTE LIBRO ES PARA USTED.

Usted se apuntó para la paternidad sabiendo que sería difícil, pero es posible que no supiera que entre más avanzara y su pequeño ser humano se hiciera más complejo, existirían menos guías instruccionales. Aquí en el Condado de Marin, el uso de las sustancias ocupa un lugar preponderante como uno de los grandes desafíos para los jóvenes y las familias que intentan navegar en los años de la adolescencia. El Funcionario de Salud Pública del Condado de Marin, Matt Willis, ha señalado “una crisis de salud pública para nosotros aquí en Marin” en la que “los números correspondientes al uso de drogas y alcohol en los adolescentes son mucho mayores que el promedio estatal”² Lo que estamos enfrentando no es un ritual normal de la adolescencia.

Con el paso de los años, hemos perdido a muchos de nuestros jóvenes debido al abuso de las sustancias—jóvenes brillantes, cariñosos y de buen humor, queridos por sus familiares y amigos. Por medio de este libro usted escuchará a las voces de las personas afectadas por el consumo de drogas y a los padres que ahora tienen que hablar por los hijos que han perdido. Honramos sus vidas y las comunidades que les recuerdan.

No existe una forma únicamente correcta de abordar el uso de sustancias controladas en adolescentes. Por mucho que quisiéramos entregarle una guía con todas las respuestas, con todas las respuestas, cada menor es diferente en su edad, madurez, temperamento e historia y las familias son demasiado diversas en sus experiencias, sus valores, sus relaciones y sus preferencias para tener un plan preciso. También sabemos que los padres son solo una parte de la ecuación. Se necesita a todo un pueblo, un esfuerzo comunitario verdadero para dar forma a un ambiente más saludable y reformar las normas comunitarias para que todos los adolescentes puedan desarrollarse. No tenemos una guía paso a paso con la promesa de un éxito infalible, porque ninguna parte de la crianza es así.

Pero esto es lo que tenemos: tenemos jóvenes creativos, enérgicos y resilientes que se están esforzando en la tarea de descubrir quiénes son y quiénes quieren ser en este mundo. Tenemos investigaciones sólidas sobre la manera de ayudar a los adolescentes a navegar en las complejidades de la adolescencia y el uso de sustancias. Disponemos de las mejores prácticas que pueden ajustarse para satisfacer las necesidades de familias individuales, así como redes de vecinos y amigos. Y tenemos nuestra propia sabiduría intuitiva como padres y cuidadores, nuestro propio conocimiento de nuestros hijos en toda su singularidad, así como nuestro amor y dedicación a nuestros hijos. “Vamos a Hablar” es un conjunto de herramientas para padres, centrado en la idea de que, con mucha ciencia sólida y mucho corazón, podemos ayudar a nuestros adolescentes a navegar en las cosas difíciles.

ENTONCES COMENCEMOS LA CONVERSACIÓN.

¿Qué Es Lo Que Le Pasa A Su Adolescente?

¿Qué Estabas Pensando? El Cerebro Adolescente

A veces a los padres puede parecerles que sus hijos adolescentes no están pensando en absoluto. La verdad es que no siempre están pensando de la misma manera que usted, porque sus cerebros todavía no funcionan de la misma forma. Es complejo, pero aquí le presentamos los puntos principales que los padres deben conocer con respecto a las oportunidades y los riesgos.

Desarrollo

El cerebro adolescente no es un cerebro completamente desarrollado, y no lo estará hasta los 25 años de edad.

Oportunidad: a esta fase a veces se le conoce como “ventana de oportunidad”, en la que los adolescentes pueden aprender con rapidez, consolidar la información, conectarse emocionalmente con otras personas, y definirse a sí mismos en el camino hacia la edad adulta independiente.

Riesgo: A veces, los adolescentes en realidad no piensan, o al menos no de la forma que usted desea. En su camino hacia la independencia, algunos trucos de la evolución que ofrecen oportunidades a los adolescentes, también conllevan riesgos, y las consecuencias de esos riesgos pueden ser más grandes para los adolescentes que para los adultos, debido a que su cerebro todavía está tomando forma.

Aprendizaje

El cerebro adolescente está atravesando un período de rápido desarrollo donde puede aprender y expandirse a una velocidad impresionante.

Oportunidad: Esta es la razón por la que los adolescentes pueden obtener nuevas habilidades con rapidez, arreglar su computadora o aferrarse a un nuevo pasatiempo.

Riesgo: Todo este aprendizaje impresionante significa que el cerebro se engancha a las ideas con rapidez y fuerza, y eso incluye el consumo de sustancias. El cerebro adolescente en realidad lee la adicción como una forma de aprendizaje, por lo que “aprende” las sustancias más rápido que el cerebro adulto.

“Úsalo o piérdelo”

El cerebro adolescente desarrolla las habilidades y el conocimiento que se está usando, y elimina lo que no se está usando.

Oportunidad: Esto le permite ser más eficiente para destacarse en lo que es importante.

Riesgo: Si un adolescente está “usando” la parte del cerebro que está adicta a las sustancias, y lo está haciendo en detrimento de usar otras partes del cerebro (como las partes que leen libros, hacen cálculos matemáticos, interactúan con compañeros o juegan deportes), entonces el cerebro está tomando forma en torno a las experiencias de las sustancias en primer lugar. Como resultado, esencialmente está “perdiendo” estas otras formas de aprendizaje.

Confíar En Lo Que Funciona

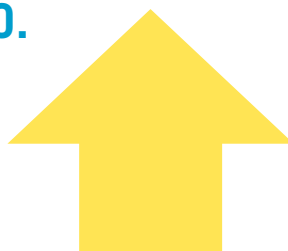
La parte del cerebro que no está desarrollada todavía es la parte que controla la autorregulación, el razonamiento, la toma de decisiones y la planificación. Es la parte que controla nuestra comprensión del riesgo y la consecuencia. Por lo que los adolescentes a menudo tienen que confiar en la parte del cerebro que está totalmente completa, y esa es la parte que está asociada con los impulsos, las emociones y las reacciones inmediatas, como el miedo y la agresión. ¿Suena familiar?

Oportunidad: Algunos científicos del cerebro sugieren que debido a que los adolescentes actúan con sentimientos más que con el pensamiento, esta montaña rusa emocional en realidad puede ayudarles a conectarse más con otras personas y desarrollar empatía. La emoción también puede ayudarles a aprender de forma más eficiente y a desarrollar recuerdos más fuertes, motivando a los adolescentes a mantenerse al margen de las experiencias que les han producido emociones negativas, y moverse hacia las experiencias que les han producido emociones positivas.

Riesgo: Especialmente cuando estamos hablando sobre el uso de sustancias, las habilidades que no están totalmente desarrolladas—por ejemplo, la toma de decisiones—son muy importantes. También sabemos que las sustancias activan centros de placer del cerebro, por lo que el cerebro las lee como emociones positivas a ser repetidas.

LOS ADOLESCENTES PUEDEN SER MUY DIVERTIDOS, CON TANTO ENTUSIASMO, CREATIVIDAD Y HABILIDAD PARA PENSAR CRÍTICAMENTE. PERO HAY UNA DESVENTAJA EN QUE ESTÁN PROGRAMADOS PARA EL RIESGO.

LAURIE DUBIN, MADRE Y FUNDADORA, BE THE INFLUENCE



Al Cerebro Adolescente Le Gusta Lo Emocionante

La toma de riesgos y los adolescentes son buenos amigos.

Oportunidad: Los adolescentes están ocupados aprendiendo sobre el mundo, así como los roles y responsabilidades necesarias para convertirse en adultos. ¿Qué sucedería si nuestro hijo de cuatro años nunca intentara escalar las barras del patio de juegos por sí solo? ¿Qué sucedería si nuestro hijo adolescente no confrontara a un miedo de hablar en público para poder dar esa presentación en clase? La toma de riesgos puede ser una forma de aprender, crecer y avanzar hacia nuevas etapas del desarrollo.

Riesgo: El uso de sustancias no son las barras del patio de juegos ni una presentación en clase. El uso de sustancias conlleva riesgos mucho más severos. La parte del cerebro a la que le gusta lo emocionante, también está leyendo esa emoción como una recompensa, y todos queremos más recompensas. Este es el camino a la adicción.

La Buena Noticia

Solo porque el cerebro adolescente a veces puede sentir que está preparando la tormenta perfecta, existen oportunidades aquí. ¡Solo porque su cerebro no está destinado a estar completo hasta los veintitantos años, eso no significa que usted no pueda ayudar a su adolescente a obtener una ventaja inicial! Los padres y los cuidadores son esenciales porque somos la voz que puede ayudar a nuestros hijos a pensar en el futuro, aprender a regular las emociones y planificar las decisiones. Es importante que sepamos lo que está sucediendo (o no está sucediendo) en esos cerebros, pero eso no significa que no podamos hacer nada al respecto. Tenemos que entender a nuestros jóvenes y con qué equipo están trabajando, pero aun así podemos hacerles responsables por decisiones y conductas saludables. Solo significa que los padres tienen que ayudarlos a llegar allí.

**NOS ESTAMOS CONSTANTEMENTE COMPARANDO
CON LA MEDIA SOCIAL, LAS EXPECTATIVAS DE
NUESTROS PAPÁS Y NUESTROS PROPIOS METAS.
PARA MUCHOS RESULTA MÁS FÁCIL SIMPLEMENTE
ESCAPAR CON LAS DROGAS Y EL ALCOHOL.**

ADOLESCENTE ANÓNIMO DEL CONDADO DE MARIN

La Carga Emocional Que Llevan

Nuestros adolescentes estan lidiando con mucho.

Un Gran Parte De Lo Que Están Enfrentando Es Justamente Lo Que Todos Tuvimos Que Enfrentar Cuando Éramos Adolescentes.

La presión social y ser aceptado, las expectativas académicas, hacerse la pregunta “quién soy yo” y probar nuevas identidades en el proceso, beber o no beber, fumar o no fumar, tener sexo o no tener sexo, el atuendo que ponerse para el baile de la escuela y todas las otras GRANDES decisiones de la adolescencia. Tómese un momento y remóntese a ese tiempo. ¿Qué le preocupaba? ¿Qué tropiezos tuvo? ¿Qué cosas salieron bien al final? ¿Habría hecho algo diferente? Todos hemos estado allí. Su hijo adolescente también está allí ahora.

Pero Espere . . .

Existen algunos problemas adicionales que ellos están enfrentando que nosotros no tuvimos que enfrentar de la misma forma. Nuestros adolescentes viven bajo la sombra constante de las redes sociales. Son una generación expuesta a una cantidad inimaginable de información sin filtrar que puede ser grave y perturbadora. Tienen simulacros activos de tiroteos en la escuela. Sus psiquis e imágenes propias, que ya son sensibles, ahora se comparan con los influenciadores de las redes sociales. Las desigualdades y la brecha entre tener y no tener son mucho más amplias que hace una generación. Las sustancias son más tóxicas que nunca, con niveles más altos de THC en el cannabis, niveles más altos de nicotina en los productos de vapeo, y mezclas con fentanilo causando las sobredosis de sus compañeros.

Entonces, mientras que como padres, abuelos y cuidadores, recordamos lo que es ser un adolescente, y gran parte de ello sigue siendo cierto, también existe un nuevo mundo lleno de presiones, ansiedades y complejidades que nuestros adolescentes están enfrentando ahora

Riesgo y Protección

Sabemos un par de cosas sobre lo que pone a los jóvenes en riesgo del abuso de sustancias, y también sobre lo que ayuda a protegerlos contra el uso de sustancias. Los factores en juego son multifacéticos e incluyen a la persona, su grupo de compañeros, la unidad familiar y las influencias sociales y ambientales. Ningún nivel de influencia por su mismo es “culpable”. Es importante mencionar que solo porque un adolescente ha exhibido uno de estos factores de riesgo, NO significa que usará sustancias. El potencial para el riesgo aumenta, pero se puede mitigarlo con prácticas de protección y resiliencia.

FACTORES DE RIESGO

- Problemas de salud mental
- Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (ADHD)
- Trauma
- Intimidación
- Amigos que consumen
- Accesibilidad a las sustancias
- Rechazo de la identidad LGBTQ+ por parte de la familia
- Experiencias o percepciones de discriminación racial
- Uso indebido de sustancias por parte de la familia
- Estándares y actitudes en la comunidad

Desafíos De Salud Mental

29% de los estudiantes de 9º grado en el Condado de Marin han experimentado sentimientos crónicos de tristeza y desesperanza, una cifra que aumenta al 35% para el 11º grado.³ Estos datos ni siquiera incluyen los sentimientos de ansiedad o una sensación crónica de sentirse abrumado. Las causas subyacentes de estas emociones son diversas. Puede provenir de una “cultura de logro” en un Condado con alto nivel de educación, donde los adolescentes pueden sentir tanto ambición personal como el peso de las expectativas de otras personas. Puede provenir de las grandes experiencias de traumas entre nuestros adolescentes que han cruzado fronteras para garantizar una vida más segura. Puede tener un vínculo con las redes sociales. Puede ser que el aumento en el acceso a la información facilita que nuestros jóvenes lleven las preocupaciones del mundo en sus hombros antes de estar listos. Sean cuales sean las razones, sabemos esto como un hecho: los problemas de Salud mental son uno de los caminos más claros para el uso de sustancias. Cuando nuestra salud social y emocional está sufriendo y no tenemos recursos adecuados para enfrentar la situación, el uso de sustancias inicialmente puede servir como un mecanismo de afrontamiento fácil y seguro.

Accesibilidad A Las Sustancias

Sabemos que cuando las sustancias son accesibles, los adolescentes tienen más probabilidades de usarlas. En el Condado de Marin, las sustancias de todo tipo son altamente accesibles, bien sea de parte de los compañeros, por internet o en el gabinete de los padres. El 70% de los estudiantes de 9º grado del Condado de Marin informan que es “bastante a muy fácil” tener acceso a alcohol, y el 71% informa que es “bastante a muy fácil” tener acceso a cannabis.³

Uso Indebido De Sustancias Por Parte De La Familia

Los adolescentes que tienen familiares que consumen o usan sustancias indebidamente tienen más probabilidades de hacerlo también. En parte,

sabemos que las personas pueden tener una predisposición genética que puede hacerles más sensibles a los efectos de las sustancias y más propensas a convertirse en adictas. También sabemos que los modelos sociales tienen un impacto poderoso. Nuestros jóvenes aprenden mucho de los adultos desde el momento en que nacen. Aprenden a caminar, comer, reírse de los chistes, y usar las frases que tendemos a usar. Por lo tanto, no es una sorpresa que también aprendan a desenvolverse en su propio uso de sustancias al observarnos. Las actitudes positivas por parte de los padres hacia las sustancias también están asociadas con el consumo por parte de los adolescentes. Vamos a ser claros: los jóvenes no tienen un mayor riesgo porque sus padres beben una copa de vino con la cena. El punto es que los adolescentes están observando la forma en que los adultos usan las sustancias y cómo transmiten mensajes acerca del uso de sustancias: cómo, cuándo y con qué efecto.

FACTORES DE PROTECCIÓN

- Monitoreo de los padres
- Imagen propia positiva
- Intervención de los padres
- Normas de la comunidad y la escuela y expectativas conductuales
- Habilidades positivas de afrontamiento y autorregulación
- Relaciones positivas y saludables con los compañeros
- Vinculación con la escuela y la comunidad

Monitoreo De Los Padres

Esto se refiere a la normas que establecemos para nuestros hijos, la forma en que sabemos dónde están y lo que están haciendo, así como la forma en que respondemos cuando nuestros hijos rompen las reglas. Cuando los padres están al tanto de las actividades de sus hijos y se comunican con sus hijos adolescentes con respecto a que están al tanto, los adolescentes son menos propensos a usar sustancias. El monitoreo puede ser diferente en cada familia. Podría significar saber a dónde va su hijo(a) adolescente y cuándo, pidiéndole que llame cuando llegue o se marche de un lugar, o conocer a la pareja romántica de su hijo(a) adolescente o los padres de sus amigos. Cada familia decidirá por sí sola cómo y en qué medida se realiza el monitoreo, pero los ingredientes clave son las reglas claras, la rendición de cuentas y la comunicación.

29% DE LOS ESTUDIANTES DE 9º GRADO EN EL CONDADO DE MARIN HAN EXPERIMENTADO SENTIMIENTOS CRÓNICOS DE TRISTEZA Y DESESPERANZA, UNA CIFRA QUE AUMENTA AL **35%** PARA EL 11º GRADO.

Foco De Atención Sobre La Empatía

La empatía es la capacidad de imaginarse lo que otra persona podría estar sintiendo. Es mucho más que simplemente un sentimiento agradable, y de hecho tiene fuertes vías evolutivas y es clave para mantener las relaciones humanas.

Si bien como sociedad a veces podemos ver el uso de sustancias como una “conducta problemática” o un acto de desafío para los adolescentes, el uso de sustancias a menudo tiene causas subyacentes que generalmente apuntan a una persona con dificultades emocionales. Si podemos comenzar a mostrar empatía con lo que nuestros adolescentes están sintiendo, ya sea ansiedad, falta de confianza, presión, aburrimiento, temor o trauma, esa empatía es el primer paso para tener una clara comprensión de por qué nuestros adolescentes están usando sustancias, y cómo podemos comenzar a apoyarlos para que no las usen.

Lo mismo va para los adolescentes. ¿Puede imaginarse lo que sucedería si su hijo(a) adolescente pudiera mostrar empatía con cómo se siente usted como padre?

ENTONCES, ¿CÓMO CULTIVAMOS LA EMPATÍA?

EN NOSOTROS MISMOS:

- Ser curiosos en cuanto a las experiencias y puntos de vista de su adolescente.
- Escuchar profundamente sin emitir juicios ni consejos. Hacer preguntas en lugar de hacer suposiciones.
- Queremos afirmar y reconocer lo que sienten nuestros adolescentes, a fin de apreciar su experiencia de mejor manera, y hacerles saber que validamos esa experiencia.

EN NUESTROS ADOLESCENTES:

- Ejemplificar la empatía por otros cuando están juntos.
- Cuando su hijo adolescente tenga un conflicto con alguien, pregúntele lo que sospecha que está sintiendo o pensando la otra persona.
- Intente discutir sus puntos de vista. En lugar de decir “No” o “Estás en problemas”, explique por qué está tomando ciertas decisiones o teniendo ciertas emociones como padre.
- Recuerde que tener empatía no significa que entendamos todo sobre la situación de nuestro adolescente o cómo “arreglarlo”. Se trata de ver su mundo a través de sus ojos para entender la forma en que podría afectarlos la carga que llevan, especialmente cuando hablamos del uso de sustancias.

¿Cuál Es El Gran Problema

El uso de sustancias parece ser una parte normal de la adolescencia, ya sea que esté sucediendo en nuestro propio patio trasero o que se esté idealizando en las películas. Es normal que lo hagan, podemos pensar. No es un gran problema. La realidad es que sí es un gran problema, y está es la razón:

Aprendizaje Cerebral

¿Recuerda ese cerebro adolescente del que hablamos? Este es el cerebro que está aprendiendo nueva información y habilidades con rapidez y que “aprende” las sustancias con la misma eficiencia. La “experimentación” con sustancias puede aumentar de uno o dos usos experimentales, a un uso indebido o adicción mucho más fácil para los cerebros adolescentes.

La Edad Importa

Cuanto más temprano comience un adolescente a usar sustancias, es más probable que desarrollen una adicción en una menor cantidad de tiempo. Retrasar el inicio del uso de sustancias hace la diferencia, dando tiempo al cerebro para que se desarrolle.

Salud Mental

Sabemos que los desafíos de salud mental subyacentes pueden llevar al uso de sustancias, pero también sabemos que el uso de sustancias puede llevar a problemas de salud mental.

Riesgos Para La Salud

Las drogas son cada vez más peligrosas. Existen nuevos métodos de cultivo, nuevas sustancias sintéticas, lotes mezclados, y más nicotina.

EL EXTRACTO
PROMEDIO DE
CANNABIS CONTIENE
MÁS DE

50% de THC

DE THC, Y ALGUNAS
PRUEBAS SOBREPASAN

80%

POR EJEMPLO, ¿SABÍA LO SIGUIENTE?:

- Los productos de vapeo frecuentemente contienen altas dosis de nicotina. Una cápsula “pod” de Juul o “Puff Bars” contiene el equivalente a 40-50 cigarrillos de nicotina.
- La cannabis puede contener más de 2 o 3 veces la cantidad de THC que tenía en los años 80, y con nuevos métodos para el uso de cannabis que pueden ofrecer una dosis más concentrada de la droga.
- Las sustancias mezcladas con fentanilo se están volviendo más comunes, y las muertes trágicas relacionadas con el fentanilo han golpeado hogares en Condado de Marin en años recientes.
- El uso de sustancias conduce a otras conductas riesgosas con consecuencias que pueden cambiar la vida de las personas, ya sea que se trate de conducir ebrio o drogado, o tener sexo sin protección.

Algo Está Pasando En El Condado De Marin

Podemos contarnos entre los afortunados que viven en el Condado de Marin. Con fácil acceso a lugares abiertos, buenas escuelas y comunidades muy unidas, no es de extrañar que el Condado de Marin constantemente se encuentre en el nivel más alto de las clasificaciones nacionales de lugares saludables para vivir en los Estados Unidos. Pero existe una excepción notable: nuestros índices de uso de sustancias son muchos más altos que el promedio de California. De los estudiantes de 11° grado en todo el estado, el 29% informó el uso de sustancias de cualquier tipo durante el mes previo a la encuesta. Sin embargo, en el Condado de Marin, el 44% de nuestros adolescentes informaron haber usado sustancias en el último mes.⁴ Ese número sube aún más en ciertas regiones del condado.

No existe una única respuesta con respecto a por qué nuestros índices son más altos, y no existe una solución única. Pero sí conocemos algunos de los factores que pueden hacer que los índices del Condado de Marin sean tan altos:

Cultura De Logros

Los jóvenes saben que existen altas expectativas para sus logros. Saben que deben obtener buenas calificaciones, ir a la universidad y estar a la altura de las expectativas establecidas para ellos en un condado con alta educación. Si bien nuestro valor colectivo en educación hace que nuestros jóvenes apunten a metas altas y estén a la altura de su potencial, el estrés escolar que acompaña a ese valor puede hacer que los jóvenes se sientan ansiosos, abrumados y con temor al fracaso. Esas emociones y esa presión son propicias para el uso de sustancias.

Acceso

No es un secreto (al menos para los adolescentes) que es fácil obtener sustancias en el Condado de Marin, ya sea de la tienda minorista de alcohol local, una fiesta en casa, o por internet. Sabemos que los facilitadores ambientales, como la accesibilidad, conducen a mayores índices de uso.

Desafíos Mentales Y Emocionales Subyacentes

Junto con los índices de ansiedad y depresión, vienen personas de todas las edades que solo están intentando afrontar lo que la vida les está arrojando. Las experiencias de trauma, pérdida, o altos niveles de estrés, sin apoyos sociales y emocionales adecuados, son una de las razones por las cuales las personas usan sustancias, incluyendo a los adolescentes.

Riquezas

Las riquezas pueden dar lugar a mayores índices de uso de sustancias debido a la capacidad que tienen los jóvenes para comprar las sustancias, y en algunos casos, una mentalidad tener derecho a todo que fomenta una mayor toma de riesgos.

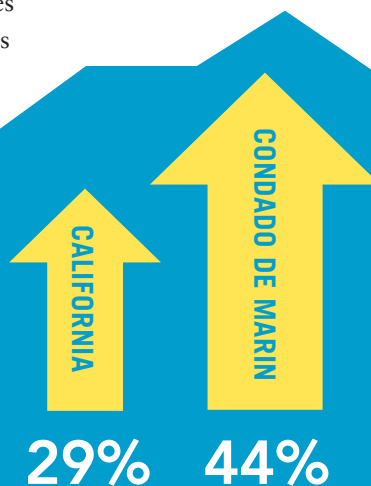
Brecha De Equidad

Además de los índices de uso de sustancias, el Condado de Marin también tiene una clasificación notablemente baja en equidad—es decir, el acceso justo a las ofertas del Condado en toda la población. La brecha en las riquezas es considerable, especialmente entre los grupos raciales, y esta falta de equidad puede generar resultados como pobreza, discriminación, falta de vivienda y una mayor vulnerabilidad para quienes no tienen acceso a todos los tesoros por los que se conoce al Condado de Marin. Los factores sociales determinantes de la salud, como los mencionados, pueden ser un factor de riesgo para el uso de sustancias.

Consumo Por Parte De Adultos

El consumo de sustancias por parte de los adolescentes imita el consumo por parte de los adultos. Los adultos del condado de Marin beben a un ritmo mayor que el promedio de California. Sabemos que los niños aprenden viendo a los.

PORCENTAJE DE LOS ESTUDIANTES DE 11° GRADO QUE INFORMAN DE HABER CONSUMIDO UNA SUSTANCIA DE CUALQUIER TIPO EN EL MES PASADO



Paternidad que Apoya Nuestros Adolescentes

Sabemos que no hay una sola manera correcta de ser padres, y las decisiones que cada uno de nosotros toma sobre cómo criar a nuestros hijos son nuestras. Pero también sabemos que todos necesitamos un poco de ayuda, especialmente durante la adolescencia, cuando la orientación es mínima. Ya hemos hablado sobre algunas de las formas en que podemos apoyar a nuestros adolescentes: cultivando y modelando la empatía, ayudándoles a comprender cómo sus cerebros aprenden sustancias y desarrollando habilidades de afrontamiento positivas. Aquí hay algunos puntos clave adicionales para ayudar a sus adolescentes a manejar el consumo de sustancias a lo largo de estos años, recomendados por los profesionales que han dedicado su investigación a averiguar cómo podemos hacer lo correcto por nuestros hijos y nuestras familias.

Los Padres Importan

Puede parecer que lo que usted piensa ya no importa, especialmente en comparación con los compañeros de su hijo adolescente. Lo que sabemos es que esto no es verdad. Aunque su hijo adolescente está aumentando su apreciación de la red de compañeros y la aceptación de los mismos, los padres todavía pueden tener el mayor impacto en su hijo adolescente. Aquí hay algunas maneras:

Juego De Rol

Hemos estado comunicando con nuestros hijos sobre el consumo de sustancias desde que eran jóvenes, a menudo sin darnos cuenta. Nuestras propias acciones y actitudes les han contado una historia. Ahora puede ser el momento de reflexionar sobre lo que ya han comunicado sobre el uso de alcohol y drogas. ¿Son estos los mensajes que usted quería comunicar? Si lo son, entonces siga reforzando esos mensajes a través de conversaciones que su hijo adolescente ya tiene edad suficiente para tener. Si sospecha que sus hijos tienen una historia que no es la que usted quiere para ellos, entonces es el momento de empezar a escribir una historia diferente.

Supervisión

Queremos que nuestros hijos aprendan a ser independientes y desarrollen buenas habilidades para la toma de decisiones. La clave es fomentar esas habilidades con límites seguros y claros que se establezcan y se supervisen. Los niños que tienen reglas y saben que están siendo supervisados corren menos riesgos de consumir sustancias. La supervisión será diferente para cada familia.

PONGA A PRUEBA ALGUNAS DE ESTAS IDEAS:

- Si su adolescente sale por la noche, establezca una expectativa de que cuando llegue a casa tenga que darle las buenas noches o incluso un abrazo de buenas noches. Esto es correcto incluso si tienen que despertarlo.
- Conozca a los amigos de sus hijos y a sus padres. Con buenos amigos, cree un pacto para padres que establezca valores y reglas de crianza entre las familias. Si su adolescente pasa tiempo con un nuevo amigo, solicite que al menos se ponga en contacto con los padres de ese amigo para presentarse.
- Permita que su adolescente tenga tiempo libre para estar con sus amigos los fines de semana o después de la escuela, pero pídale que se reporten regularmente.
- Establezca esta regla: Usted necesita saber dónde, cuándo y con quién está. Si alguno de estos hechos cambia en cualquier momento, su adolescente se lo notifica.
- Asegurarse de que haya responsabilidad si se rompen las reglas. Su adolescente está descubriendo la independencia y esa es una tarea importante para ellos, y una que los padres pueden apoyar prestando su confianza. Pero si la confianza se rompe, entonces la independencia se reduce. Ejemplo: Su hijo llegó a casa después de la hora límite. De acuerdo, entonces, la hora límite de llegar a casa se reduce a una hora más temprana para un rato.

Participación

¿Recuerda cómo se le iluminaban los ojos a su hijo cuando accedía a jugar a los superhéroes con ellos o les leía 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 una vez, esa participación y compromiso es todavía profundamente importante. Incluso si su hijo adolescente le envía señales que dicen que no quiere participar (una puerta cerrada en la habitación, un giro de ojos cuando le preguntamos “¿Qué tal tu día?”, gritando directa “¡Aléjate de mi vida!”), la realidad es que nuestros adolescentes todavía anhelan saber que nos importa. Todavía le dan sentido al mundo a través de su apego a nosotros.

**ESTABLEZCA ESTA REGLA:
SABER DÓNDE, CUÁNDO Y
CON QUIÉN ESTÁ SU HIJO.**

**SUPLICO, COMO PADRES, MAESTROS,
MENTORES, QUE PRESTEN ATENCIÓN,
SEPAN DÓNDE ESTÁN ELLOS, CON QUIÉN
ESTÁN. QUE ESTABLEZCAN LÍMITES PORQUE,
SIN IMPORTAR LO QUE DIGAN, ES PROBABLE
QUE ELLOS TODAVÍA NO LOS TENGAN. QUE
LUCHEN POR ELLOS Y JUNTO A ELLOS. QUE
NO SEAN INGENUOS EN CUANTO A LAS
OPCIONES ATERRADORAS QUE ELLOS TIENEN
A SU ALCANCE. QUE VIGILEN SU TRISTEZA O
DOLOR. QUE ESCUCHEN LAS COSAS QUE ELLOS
NO ESTÁN DICHIENDO. NO PUDE DETENER EL
TREN EN EL QUE SE ENCONTRABA MI XANDER,
PERO SI SE PUEDE CAMBIAR UNA VIDA JOVEN,
ENTONCES SU LEGADO LO VALE TODO.**

TORI KROPP, MADRE DE XANDER, QUIEN SE MURIÓ DE SOBREDOSIS

PONGA A PRUEBA ALGUNAS DE ESTAS IDEAS:

- Asista a las reuniones de padres y a los eventos de la escuela—y hágale saber a su hijo que usted va a ir.
- Observe cuándo están teniendo un día difícil, sin tratar de arreglarlo o sin exigirle saber por qué. Ofrezca algo como: “Parece que ha sido un día difícil, y lo siento. Estoy aquí si quieres hablar o simplemente tomar un helado en silencio juntos”.
- Cree rituales familiares y comuníquese que son importantes, como la cena familiar, aunque sea breve.
- Si su adolescente tiene un círculo de amigos cercano, cree oportunidades para que otros adolescentes y sus padres se diviertan juntos.
- Apoye y muestre interés en su adolescente mientras encuentra sus propios intereses, ya sea un deporte, un talento artístico o el voluntariado.
- No se desanime si parece que le ignoran. Puede que se molesten con usted, pero también han oído que usted se preocupa, lo cual es un sentimiento que durará mucho más tiempo que la molestia.

Creando Vínculos Con Límites

A medida que nuestros hijos crecen, crece una nueva forma de relacionarse con los demás. De repente pueden tener conversaciones interesantes, pueden asumir nuevas responsabilidades y, de alguna manera, pueden empezar a parecer . . . bueno, como un amigo. Al mismo tiempo, muchos de los impulsos de la adolescencia los alejan de nosotros. Esto puede sentirse a veces, para los padres, como una profunda pérdida. ¿Qué le pasó a mi bebé que quería pasar tiempo conmigo? En esta situación, es muy fácil seguir un camino que mantenga a nuestros hijos cerca, que es el camino de la amistad. ¡Esto puede sentirse como una victoria! Puede que su adolescente sea más honesto, comunicativo y amable con usted al principio.

Pero aquí está el problema: Para que los sentimientos joviales de la amistad continúen, también tenemos que mantener la diversión y la falta de conflicto, y esto significa que tenemos que dejar de lado las reglas, las expectativas y la responsabilidad. A largo plazo, la investigación muestra, sin duda, que estas son las estructuras que establecen a los niños para una vida adulta exitosa y para un apego positivo a largo plazo con sus padres. Cuando observamos los estilos de crianza, los que se consideran más exitosos para apoyar a los adolescentes a través de los desafíos de este período de desarrollo, son los que exhiben calidez, consideración positiva y confianza, pero que también establecen límites y consecuencias claras. Entonces, ¿cómo mantenemos ese equilibrio? Ponga a prueba estas ideas:

Escúchalos

Cuando su adolescente le pregunte si puede hacer algo, escúchelo. Hágale saber que siempre tendrán una conversación al respecto, pero que usted tiene la última palabra. Aunque sospeche que su respuesta será “no”, deje que su adolescente le proponga su caso. Les dará la oportunidad de pensar en los temas que usted piensa, como la seguridad, el buen juicio, la practicidad y la logística. Puede que descubra que su adolescente tiene un buen caso y que usted se sienta cómodo diciendo “¡De acuerdo!”. Pero si la respuesta sigue siendo “no”, entonces puede agradecer a su adolescente por haber pensado tanto en ello, y puede explicar su respuesta. También puede hacer un seguimiento de esto con lo que pueden hacer. Tal vez haya un compromiso ahora que ambos han compartido sus pensamientos.

Explique Las Reglas

Explica por qué las reglas son lo que son (Sugerencia: Las reglas no son lo que son “porque de lo contrario crearás problemas”). Las reglas son lo que son “porque me preocupo por ti y mi trabajo como padre es asegurarme de que desarrolles habilidades inteligentes para la vida y explores la independencia de manera segura”. Tenemos esta regla porque te quiero”.

Comunicación

Todo es cuestión de comunicación, y hemos estado hablando de esto todo el tiempo. Aquí hay algunas ideas más para intentar:

Hable A Tiempo Y Con Frecuencia

Empieza a hablar con antelación a un nivel de desarrollo apropiado y hágalo una conversación continua. Si aún no ha empezado, empiece ahora.

No Te Limite A Sermonear

Haga preguntas y cree un espacio para la voz de su adolescente, en lugar de dar un sermón. Entonces, ¿qué piensas de lo que pasó en la escuela la semana pasada?

APROVECHE LOS MOMENTOS PARA HABLAR.

- Los viajes en automóvil son privados, no puede escapar, pero su hijo adolescente tampoco tiene que mirarlo.
- Mirar televisión juntos puede proporcionar momentos de aprendizaje y conversaciones para comenzar (¿Qué pensaste sobre la escena de la fiesta? ¿Te pareció algo familiar?).
- Los sucesos locales, aunque sean trágicos, son oportunidades para el diálogo. Nuestros adolescentes los ven, los sienten y necesitan ser guiados a través de ellos.

Transmita Sus Valores.

No suponga que saben lo que usted piensa y cree. La investigación muestra que las actitudes de los padres hacia las sustancias tienen un impacto en si nuestros hijos consumen sustancias. Por ejemplo, ¿cree que beber con moderación está perfectamente bien una vez que alguien es mayor de edad y sabe cómo moderar su uso? ¿Es usted alguien que cree que el consumo de alcohol es algo que debe guardarse para los momentos sociales? ¿Cree que el alcohol no debe ser usado en absoluto? Cualquiera que sea su creencia, identifíquese y compártala.

Pueden tener una Política de Cero Tolerancia y a la misma vez hacer saber a su adolescente que usted estará ahí para ayudarlo si rompe esa política. ¿Suenan como una contradicción? Pruebe esto: “En este hogar, no toleramos el uso de sustancias durante la adolescencia. Simplemente no está bien. Pero quiero que sepas que esta es nuestra política porque nos preocupamos ante todo por tu seguridad y tu salud. Así que si alguna vez rompes esta regla y necesitas nuestra ayuda para salir de una situación difícil o para evitar que te subas a un auto mientras estás bajo la influencia, entonces necesito que sepas que te apoyaremos y te ayudaremos y te amaremos durante todo eso”.

Plan De Salida

Hable con su adolescente sobre tener un “plan de salida”. Si alguna vez se encuentran en una situación en la que se sientan inseguros con las sustancias, ¿cuál es su plan?

Tómese Un Momento

Antes de comunicar una situación difícil, tómese un momento para reconocer y transmitir la emoción adecuada. Muy a menudo, como padres, nos mostramos enfadados, cuando los verdaderos sentimientos son el miedo, la preocupación, la decepción, la protección y el amor. Su adolescente escuchará sus verdaderas emociones mejor que la ira

Fiestas

¿Cómo controlamos a los adolescentes y las fiestas, cuando hay tantas causas de celebración, desde los bailes de bienvenida hasta los hitos de cumpleaños? Pruebe estos consejos:

No Organice Una Fiesta Y Permite El Uso De Sustancias Por Adolescentes En Su Casa

Aunque hay una creencia popular de que esto mantiene a los niños más seguros porque están en casa, la investigación nos dice que esto no crea seguridad. En cambio, les dice a los niños que está bien y promueve un mayor consumo. Además, las investigaciones indican que cuando los padres son permiten el uso de sustancias en la casa, los niños son más propensos a beber y conducir en el futuro.⁵

Evite Los Autobuses De Fiesta Cuando Sea Posible

Los autobuses de fiesta implican exactamente lo que el nombre implica: uso de alcohol y drogas. Si un adolescente mayor asiste al baile de Graduación en un autobús de fiesta, asegúrate de que se tomen precauciones para evitar el consumo de sustancias.

Sea Precavido Con Las Veladas De Los Niños Mayores

¿Conoce y confía en los padres? ¿Estarán en casa? ¿Comparten los padres sus reglas sobre el consumo de sustancias?

Los Servicios Para Compartir El Viaje Como Lyft O Uber Pueden Ser Útiles En Situaciones De Emergencia Pero tampoco queremos que estos servicios se conviertan en una forma de disminuir la responsabilidad de nuestros adolescentes. Lo ideal es que una familia establezca la confianza necesaria para que un adolescente llame a sus padres o a otro adulto de confianza para evitar una situación insegura. Si es necesario, considere la posibilidad de utilizar los servicios de transporte compartido con acuerdos sobre cómo se utilizará y la supervisión de los padres.

Eduque A Su Adolescente Sobre La Ley Del Buen Samaritano Y Sobre Los Signos De Advertencia De Envenenamiento Por Alcohol O Sobredosis Si su adolescente llama a una ambulancia o a la policía para proteger la salud o la vida de alguien, entonces recibirá protección legal. Hágales saber a sus hijos que tienen el deber moral de hacer lo correcto para proteger a otras personas en situaciones peligrosas en las fiestas.

CÓMO NAVEGAR LA ESCENA DE LAS FIESTAS DE ADOLESCENTES

Para más información, busque “Be The Influence”, un fuente local disponible en línea en inglés y español.

<https://www.betheinfluence.us/bti-party-guide>

<https://www.betheinfluence.us/guia-para-fiestas>

Se necesita un pueblo

Mientras luchamos con el equilibrio entre vigilar a nuestros hijos y permitirles explorar la independencia, realmente se necesita un pueblo para apoyar a nuestros adolescentes. Sabemos que los adultos pueden ayudar a mantener a los adolescentes seguros, y eso significa que ayudar a nuestros hijos a manejar el consumo de sustancias a través de los años de la adolescencia requiere una comunidad de adultos preocupados y que los apoyen. Intente contactar con los padres de los amigos de su adolescente, o asista a las reuniones de padres o talleres en la escuela para crear una red.

Te Suben, Te Bajan, y Te Sacan de la Realidad

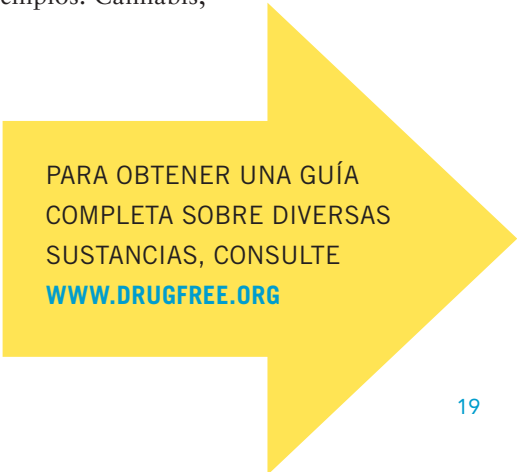
Aquí se incluye una visión general de las categorías básicas de sustancias, con un enfoque en algunas sustancias de mayor consumo en el Condado de Marin. Su adolescente también aprende sobre las sustancias en su clase de salud o problemas sociales en la escuela. Esta es una excelente oportunidad para iniciar una conversación, averiguar lo que están aprendiendo y lo que ya saben, y compartir lo que usted sabe. Recuerde: No tiene que ser el experto, y su adolescente es más probable que participe en un diálogo si siente que también tiene algo que enseñarle a usted.

Una Visión Panorámica

Los Que Te Suben, estimulan el sistema nervioso central del cuerpo, aumentando la energía, el ritmo cardíaco y la presión sanguínea de una persona. La falta de sueño y el poco apetito son efectos frecuentes, y el usuario puede sentir una sensación de euforia, confianza y concentración. Ejemplos: Cocaína, medicamentos para el TDAH que no fueron prescritos al usuario, Metanfetamina, Nicotina, y ciertas drogas de fiesta como el Éxtasis/MDMA.

Los Que Te Suben, o depresivos, ralentizan el sistema nervioso central del cuerpo, impactando en la función cerebral, el sueño, la coordinación, la memoria y el juicio, y ralentizando la respiración y el pulso. Ejemplos: Alcohol, Xanax, Heroína, Antihistamínicos, Ativan.

Los Que Te Sacan De La Realidad pueden actuar como estimulantes o tranquilizantes, pero su principal efecto es distorsionar la percepción de la realidad, perjudicar el juicio y el razonamiento, y causar alucinaciones y percepciones distorsionadas de la realidad. Ejemplos: Cannabis, Hongos psicodélicos, LSD.



PARA OBTENER UNA GUÍA
COMPLETA SOBRE DIVERSAS
SUSTANCIAS, CONSULTE
WWW.DRUGFREE.ORG



ENFOQUE EN LA NICOTINA

¿QUÉ ES? La nicotina es un producto químico derivado de las plantas de tabaco, más conocido por ser la propiedad que genera la adicción a los cigarrillos. La nicotina también se encuentra a menudo en los cigarrillos electrónicos. Varios productos incluyen nicotina en dosis más pequeñas que están diseñados para personas que desean dejar de fumar, como los chicles o parches de nicotina.

¿POR QUÉ LA CONSUMEN LOS ADOLESCENTES? La nicotina causa un aumento de adrenalina y una liberación de dopamina, la hormona de la felicidad. Puede hacer que alguien se sienta relajado y reducir la ansiedad, e incluso aumentar la concentración.

¿CUÁL ES EL PROBLEMA? Cuando la nicotina ingresa al torrente sanguíneo y viaja al cerebro, se hace cargo de la parte de nuestro cerebro responsable de reconocer el placer. Por lo general, podríamos reconocer el placer en un día que pasamos con amigos o una caminata en Monte Tam o una película realmente genial, y estos momentos felices hacen que nuestro cerebro libere dopamina, una hormona responsable de los sentimientos felices. Pero la nicotina “secuestra” la ruta de recompensa de nuestro cerebro con un aumento inusualmente alto de dopamina. El cerebro se adapta a ese aumento y, para mantener ese nivel, necesita más nicotina. De hecho, la nicotina es tan adictiva como la heroína.

Además de ser el producto químico que engancha a una persona a los cigarrillos o al vaporizador, la nicotina tiene sus propios impactos negativos en la salud. Aumenta la frecuencia cardíaca y el riesgo de coagulación sanguínea perjudicial, perturba el sueño, aumenta el riesgo de problemas de fertilidad, diabetes, hipertensión e insuficiencia respiratoria.

CONOZCA LOS SIGNOS: La mayoría de los adolescentes que consumen nicotina la obtienen a través de los productos de vapeo, en menor medida, de los cigarrillos. Algunos signos pueden ser: encontrar dispositivos de aspecto inusual con partes desmontables, pérdida de peso, cambios de comportamiento y agitación, irritación de la boca y la garganta, como llagas en la boca y carraspera.

TAMBIÉN SE CONOCE COMO: Mordiscos, humos, cigs, cigarros, pipas, puffs, juul

UNA
CÁPSULA “JUUL”
O “PUFF BARS”
CONTIENE
EL EQUIVALENTE
EN NICOTINA DE
40-50
CIGARROS

ENFOQUE EN EL ALCOHOL

¿QUÉ ES? La cerveza, el vino y el licor son tranquilizantes, lo que puede parecer contrario a la intuición ya que mucha gente bebe alcohol para “relajarse” y divertirse más. El alcohol afecta a las funciones de nuestro cuerpo al ralentizar el cerebro, la coordinación del cuerpo, el ritmo cardíaco y la respiración, la capacidad de tomar decisiones y el tiempo de reacción.

¿POR QUÉ LO CONSUMEN LOS ADOLESCENTES? El alcohol es fácil de conseguir, de consumir y es socialmente aceptado. Permite que el consumidor se desconecte, disminuye las inhibiciones, y puede sentirse, divertido (al principio).

¿CUÁL ES EL PROBLEMA? El gran problema es que los adolescentes tienden a consumir alcohol para emborracharse, y a nuestros cuerpos no les gusta nada emborracharse. Ese zumbido inicial relajante puede convertirse rápidamente en un consumo excesivo, lo que lleva a una larga lista de resultados problemáticos.

Vómitos y Resacas: La resaca es la forma más eficiente que tiene nuestro cuerpo de decirnos que nos hemos hecho algo desagradable a nosotros mismos. El vómito es el mecanismo de defensa del cuerpo contra las sustancias tóxicas, ya sea una intoxicación alimentaria, el consumo accidental de una planta tóxica o el consumo excesivo de alcohol. El cuerpo lee esto como un veneno, y una resaca es su protesta más fuerte.

Toma de Decisiones: El alcohol también tiene el hábito de alterar el buen juicio. Un joven que de otra manera toma decisiones saludables estará más inclinado a hacer algunas decisiones poco saludables, como subirse a un auto con alguien que ha estado bebiendo, tener sexo inseguro y beber aún más alcohol.

Envenenamiento: Beber en exceso puede conducir a la intoxicación por alcohol, que es una condición que pone en peligro la vida, ya que el cuerpo se ralentiza tanto que la temperatura corporal baja, la respiración y el ritmo cardíaco se ralentizan, y la persona pierde el conocimiento. Una persona con envenenamiento por alcohol necesita atención médica. Pero si esa persona está rodeada de otras personas cuya bebida ha afectado su juicio, ¿quién llama al 911?

Adicción: El cerebro del adolescente aprende rápido el alcohol y desarrolla una tolerancia al mismo que requiere niveles cada vez más altos de consumo para conseguir el zumbido. Es una espiral descendente hacia la adicción, y las consecuencias a largo plazo de las enfermedades del corazón y el hígado.

CONOZCA LOS SIGNOS: Dificultad para hablar, falta de coordinación, síntomas de resaca

TAMBIÉN SE CONOCE COMO: Pomo, botella, bebida, jugos, tragos



ENFOQUE EN CANNABIS

¿QUÉ ES? El cannabis se refiere a todos los productos que contienen THC que los consumidores fuman, vapean, inhalan, comen y beben. Pero el cannabis ya no es la misma droga de generaciones anteriores. Los niveles de THC han aumentado, y las formas en que los adolescentes consumen el cannabis se han modificado para administrar dosis más altas y más concentradas de la droga. Fumado, preparado como té, vaporizado, comido y frotado, la composición química y los usos del cannabis ahora son mucho más variados.

¿POR QUÉ LO CONSUMEN LOS ADOLESCENTES? Generalmente los adolescentes consumen cannabis para relajarse y porque se percibe como socialmente aceptable y no tan peligrosa como otras drogas.

¿CUÁL ES EL PROBLEMA? La visión del cannabis como “natural” se ha equiparado a menudo con “seguro”, lo que ha llevado a generaciones de personas a preguntarse, ¿cuál es el daño? Pero el cannabis de hoy, con niveles más altos de THC, métodos variados de uso y formas que ya ni siquiera se parecen a una planta, tiene importantes efectos negativos a corto y largo plazo en la salud. La investigación también indica que la edad importa: los adolescentes que consumen cannabis regularmente, experimentan mayores y más duraderos impactos negativos en el cerebro en comparación con las personas que comenzaron a fumar cuando eran adultos. Echemos un vistazo a lo que la investigación dice sobre los riesgos:

A LOS 17 AÑOS, XAN ME DIJO ‘MAMÁ, LA PRIMERA VEZ QUE FUMÉ MARIHUANA NO TENÍA DOLOR POR DENTRO. SOLO QUERÍA SER UN ADOLESCENTE NORMAL’. ENCONTRÓ UNA MANERA DE ALIVIAR SU DOLOR.

TORI KROPP, MADRE DE XANDER, QUIEN SE MURIÓ DE SOBREDOSIS



Deterioro Cognitivo: El consumo constante de cannabis se ha asociado con una disminución de las funciones cerebrales como la memoria, el funcionamiento ejecutivo y el procesamiento.⁶

Adicción: Empezar a consumir cannabis durante la adolescencia puede causar un mayor riesgo de dependencia física y adicción.^{7-9, 10}

Salud mental: El consumo de cannabis se ha relacionado con el aumento de las enfermedades mentales, incluyendo la depresión, la ansiedad y la psicosis entre los adolescentes.⁷⁻⁹

Suicidio: Los adolescentes que consumen cannabis son más propensos a hacer intentos de suicidio.¹¹

Un Pobre Rendimiento Académico: Un pobre rendimiento académico: Los adolescentes que consumen cannabis con regularidad tienen más probabilidades de tener ausencias escolares y de abandonar la escuela.^{11, 13}

Falta de Motivación: Los consumidores habituales de cannabis tienen más probabilidades de sufrir un trastorno de motivación, lo que significa que carecen de la voluntad de realizar las actividades que les benefician en la vida.¹²

Otro consumo de drogas: El consumo frecuente de cannabis por parte de los adolescentes mostró una probabilidad 130% mayor de consumir opioides en forma indebida.¹³⁻¹⁴ La iniciación temprana de la cannabis es un predictor principal del trastorno por consumo de opiáceos.

Envenenamientos: Los productos comestibles de cannabis, como las gominas y los caramelos, han aumentado el riesgo de sobredosis involuntaria, así como de ingestión accidental por parte de niños y adolescentes.

Seguridad y accidentes de vehículo: el consumo de cannabis ha aumentado el riesgo de accidentes de vehículo.¹⁵

CONOZCA LOS SIGNOS: Pensamiento y tiempo de respuesta más lentos, problemas de coordinación, paranoia, ojos vidriosos, aumento del apetito, risas inapropiadas, ansiedad, disminución de calificaciones o desinterés en actividades que antes disfrutaba, más cansado y menos motivado, cambio en el grupo de amigos.

TAMBIÉN SE CONOCE COMO: La verde, brote, árbol, monte, hierba, mota, ganja, lechuga del diablo, tabaco de jazz, ruidoso, carretas

ENFOQUE EN LAS PASTILLAS

Los medicamentos recetados tienen efectos secundarios incluso cuando la persona que recibió la receta los toma de acuerdo con las instrucciones. En cualquier otra situación, las pastillas pueden volverse peligrosas, como cuando:

- Son tomadas por alguien que no es la persona que recibió la receta
- No se usan según las indicaciones, como cuando una persona se vuelve adicta a las pastillas para el dolor recetadas por una lesión
- Son compradas ilegalmente como pastillas de contrabando que también contienen sustancias prohibidas
- Son trituradas e inhaladas

SOBREDOSIS: CONOCER LOS RIESGOS

Los opiáceos de receta y los opiáceos ilícitos son drogas fuertes que conllevan el riesgo de un sobredosis fatal cuando la respiración sea lenta o se para. ¿Saben usted y su adolescente cómo reducir el riesgo de un sobredosis para salvarle la vida a alguien?

La sobredosis puede ocurrir a cualquier persona, pero hay factores que aumentan la posibilidad de una sobredosis:

- Mezcla de opiáceos con otras drogas u alcohol
- Consumo diario de una dosis grande o tomar más que lo recetado
- Consumo de opiáceos ilegales que contienen sustancias desconocidas y peligrosas
- Una condición médica preexistente

Qué hacer si alguien está a riesgo de una sobredosis:

- Llamar a 911 de forma inmediata
- Administrar naloxona si lo tiene disponible
- Intenta mantener la persona viva y con respiración
- Acomoda la persona a su lado para que no asfixie con su vómito



La naloxona es un medicamento que bloquea los efectos de un sobredosis de opiáceos. Es fácil para administrar en forma de spray nasal y funciona efectivamente y rápidamente para prevenir las muertes. Para más información sobre la naloxona y la iniciativa local de Marin para la seguridad de drogas recetadas, investiga a RxSafe Marin <https://rxsafemarin.org/>

OPIOIDES

¿QUÉ SON?

Los opioides son medicamentos recetados para el dolor que bloquean la capacidad del cerebro para recibir mensajes de dolor. Ejemplos: Codeína, OxyContin (Ocy, O.C.), Percocet, Vicodin (Vike o Vitamina V)

¿POR QUÉ LOS CONSUMEN LOS ADOLESCENTES?

Estas drogas resultan en un estado eufórico que es de fácil acceso, en algunos casos se encuentran en un botiquín casero.

¿CUÁL ES EL PROBLEMA?

Estos medicamentos altamente adictivos pueden provocar disfunción respiratoria grave, coma y muerte. Abusar de analgésicos es tan adictivo y peligroso como consumir heroína, y una dosis grande puede afectar la respiración lo suficiente como para ser fatal.

CONOZCA LOS SIGNOS

El uso puede causar vómitos, cambios de humor, incapacidad para pensar. Busque frascos de medicamentos faltantes, frascos nuevos sin ninguna indicación de enfermedad, patrones de alimentación y sueño interrumpidos, boca seca, picazón, oscilación en el estado de conciencia.

SEDANTES Y TRANQUILIZANTES

¿QUÉ SON?

Estos medicamentos recetados ralentizan el sistema nervioso central del cuerpo. Ejemplos: Xanax, Vicodin, Mebaral

¿POR QUÉ LOS CONSUMEN LOS ADOLESCENTES?

Estas drogas son un escape rápido de estresores y tensiones, de fácil acceso y pueden causar sentimientos de euforia.

¿CUÁL ES EL PROBLEMA?

Tomar estos medicamentos en combinación con otros medicamentos comunes y/o alcohol, puede disminuir el ritmo cardíaco y la respiración lo suficiente como para ser fatal. Suspender estas pastillas repentinamente después de un uso intenso o prolongado puede causar convulsiones.

CONOZCA LOS SIGNOS

Dificultad para hablar, respiración superficial, lentitud, desorientación, falta de coordinación, pupilas dilatadas, depresión o pensamientos suicidas.

¿QUÉ PASTILLAS TIENES EN SU CASA AHORA MISMO?

ESTIMULANTES RECETADOS

¿QUÉ SON?

Estas drogas, a menudo recetados para el TDAH, aumentan la atención, la energía y la concentración. Ejemplos: Adderall, Dextro-drine, Ritalin, Vyvanse

¿POR QUÉ LOS CONSUMEN LOS ADOLESCENTES?

Estas drogas pueden dar una dosis de energía y atención, visto como un efecto útil por los estudiantes del Condado de Marin que se enfocan en logros. También suprimen el apetito y pueden conducir a la pérdida de peso.

¿CUÁL ES EL PROBLEMA?

Tomar demasiado de estos medicamentos puede aumentar la temperatura corporal y causar latidos cardíacos irregulares, provocar paranoia o agresividad, y puede causar insuficiencia cardíaca o convulsiones.

CONOZCA LOS SIGNOS

Aumento del estado de alerta y energía, falta de apetito, mayor irritabilidad, pérdida de peso inexplicable, insomnio, aumento de la frecuencia cardíaca

TAMBIÉN CONOCIDOS COMO:

Bars, xanny, addy, oxy, percs

ENFOQUE EN LOS HONGOS

¿QUÉ ES? Los hongos psicodélicos son un tipo de hongo que contiene compuestos que alteran el funcionamiento normal del cerebro como resultado de los efectos de la droga en el sistema de serotonina. La serotonina es considerada como la química “feliz”. Los hongos se pueden comer crudos o preparados en forma de un té.

¿POR QUÉ LA CONSUMEN LOS ADOLESCENTES? Los adolescentes que consumen “los hongos mágicos” muchas veces buscan los efectos alucinógenos. Los hongos alteran la percepción y la consciencia y pueden tener efectos de euforia, espiritualidad e incluso pueden beneficiar su salud mental. En Marín, los adolescentes señalan que es relativamente fácil obtener la droga.

¿CUÁL ES EL PROBLEMA? Las consecuencias de los hongos varían mucho y dependen de la dosis, la potencia así como también el estado actual del humor, el entorno y las expectativas de la persona. Un “viaje” puede sentir muy agradable, pero también hay la posibilidad de síntomas como la ansiedad, el temor y la pérdida de control. Una persona bajo la influencia de hongos no puede distinguir entre la realidad y la fantasía. Frecuentemente es incapaz de evaluar el nivel de riesgo de una actividad, reconocer un peligro, o entender sus propios limitaciones físicas. Este estado de consciencia alterada puede ocasionar una probabilidad mayor de accidentes, y en ciertos casos, muertes accidentales. La náusea, diarrea y calambres del estómago son algunos de los efectos secundarios y duran alrededor de 6 horas.

CONOZCA LOS SIGNOS: Los hongos psicodélicos pueden ser secos o frescos y se ven parecidos a algunos estremos de hongos comestibles. Una persona bajo la influencia de los hongos pueda alucinar y ver, escuchar o hablar de cosas que no existen. Puede ser que la persona se encuentre en un estado eufórico, o un estado de profundo temor.

TAMBIÉN SE CONOCE COMO:

Shrooms, caps, hongos mágicos, la psilocibina



ALGUNOS ADOLESCENTES PRETENDEN REDUCIR LA POSIBILIDAD DE QUE LES PASE UN ACCIDENTE POR TENER UN “GUARDIAN”, UNA PERSONA QUE SE MANTIENE SOBRIO PARA PODER CUIDAR POR ALGUIEN QUE SÍ ESTÁ CONSUMIENDO DROGAS.

UN VIERNES MIENTRAS ESTÁBAMOS DORMIDOS, MI HIJO SHAYNE, QUISO EXPERIMENTAR—TOMÓ UNA DOSIS ALTA DE HONGOS SOLO EN SU CUARTO. SHAYNE NOS DESPERTÓ A LAS 12:30 AM PRESENTANDO COMPORTAMIENTO ALUCINÓGENO Y ALTERADO. MIENTRAS MI ESPOSO Y YO NOS VESTÍAMOS PARA PODER LLEVARLO A LA SALA DE EMERGENCIAS. SHAYNE DESCENDIÓ LAS ESCALERAS CORRIENDO Y SALIÓ A LA TERRAZA DONDE BRINCÓ, MANOS EXTENDIDOS GRITANDO—LO TENGO—COMO SI ESTUVIERA TRATANDO DE ATRAPAR UNA PELOTA. SHAYNE MURIÓ EN LOS BRAZOS DE SU PAPÁ MIENTRAS YO LLAMABA AL 911. SHAYNE ERA UN ADOLESCENTE INTELIGENTE, CARIÑOSO Y ALEGRE Y LE GUSTABA LA AVENTURA Y LA DIVERSIÓN. TENÍA UNA GRAN SONRISA Y LE ENCANTABA REÍRSE. LO EXTRAÑAMOS MUCHO.

LISA HUDSON, MADRE DE SHAYNE REBBETOY, ESTUDIANTE DE 10º GRADO DE DRAKE HIGH SCHOOL

ENFOQUE EN LA EXPERIMENTACIÓN

LA EXPERIMENTACIÓN CON SUSTANCIAS CONLLEVA MUCHO RIESGO

La experimentación a menudo se considera un signo característico de la adolescencia. Algunos padres piensan que es normal o incluso inevitable. Algunos de estos niños pasan por esa experimentación de manera segura y sin graves repercusiones. Pero la experimentación conlleva una carga de riesgos, y puede ser una pendiente muy resbaladiza.

¿Se recuerda del cerebro adolescente? Aprende sustancias de forma rápida y directa, y la adicción ocurre más fácilmente en adolescentes que en adultos. ¿Cuántos episodios de consumo de sustancias todavía cuentan como experimentación? ¿Cuándo exactamente el cerebro aprende a percibir la sustancia de manera normal y necesaria? ¿Qué impide que un adolescente experimente con algo que se siente bien? Estas son las preguntas que hacen de la experimentación un experimento arriesgado.

Al muy corto plazo, las sustancias curan las heridas de los adolescentes que sufren. Incluso si un adolescente solo está experimentando por diversión, puede descubrir que las sustancias brindan alivio de los dolores emocionales que tiene, ya sea la ansiedad desarrollada en torno al logro académico o el trauma de la pérdida o la separación familiar. La experimentación puede comenzar como una actividad normal de los adolescentes, pero puede convertirse rápidamente en un uso indebido o adicción, convirtiéndose en un mecanismo de afrontamiento diario o incluso en una forma de conciliar el sueño.

La mezcla y el corte. Esto es cuando una sustancia desconocida se mezcla con un medicamento para que la producción salga más económico, sin que el usuario lo sepa. En los últimos años, el medicamento fentanilo ha sido un agente de mezcla popular, y ha sido la causa de sobredosis fatales aquí mismo en el Condado de Marin. No se necesita más que consumir la droga equivocada una sola vez.

Los Accidentes Suceden. Las sustancias alteran el cerebro de un usuario de manera que aumenta sustancialmente la probabilidad de accidentes peligrosos. Cuando una persona pierde su motricidad, sus habilidades para tomar decisiones, su tiempo de reacción o su percepción de la realidad, suceden cosas sin querer. Si aceptamos que es normal que los adolescentes experimenten, estamos aceptando el riesgo que conlleva cada vez que consumimos sustancias.

El uso de múltiples drogas. Consumir más de una sustancia al mismo tiempo puede tener efectos peligrosos e incluso fatales.

Consecuencias Legales Y Escolares

Existen políticas importantes establecidas para proteger a nuestros hijos y ayudarlos a hacer lo correcto para proteger a sus amigos. Algunas de estas políticas incluso se aplican a los padres. Aquí hay algunas leyes que son importantes saber:

Consumo Por Parte De Menores De Edad

Aunque el cannabis y el alcohol recreativos son legales para consumo adulto en California, eso NO significa que el consumo de estas sustancias por parte de los adolescentes esté bien. La posesión y el consumo de estas sustancias aún tienen consecuencias legales para los jóvenes menores de 21 años.

Conducción

La posesión, el consumo o la compra de alcohol por parte de menores de edad puede resultar en la suspensión de una licencia de conducir o retrasar la adquisición de una, incluso si la persona no está cerca de un automóvil. Es ilegal que un conductor menor de edad opere un automóvil con un contenido de alcohol en sangre de 0.01% (comparado con .08% para un adulto con un historial de conducción limpio).

Adultos Que Proporcionan Sustancias

Los adultos pueden ser acusados de un delito menor por proporcionar o comprar sustancias para menores de edad, o por contribuir a la delincuencia de menores, lo que resulta en multas y/o tiempo de cárcel significativo. Importante: una persona joven se considera un adulto a los 18 años y puede ser juzgado como adulto por dar sustancias a amigos menores de edad o contribuir a la delincuencia de un menor.

Ordenanzas De Responsabilidad Del Anfitrión Social

Es ilegal que un adulto organice una fiesta o reunión de dos o más menores en un lugar bajo su control, como una residencia o un autobús de fiesta que haya alquilado, donde las personas menores de edad posean o consuman sustancias. La violación de estas ordenanzas puede ejecutarse como un delito menor o con una multa de hasta \$2500. Las ordenanzas de responsabilidad del anfitrión social se aplican ya sea que los padres estén en casa o no.

ORDENANZAS DE RESPONSABILIDAD DEL ANFITRIÓN SOCIAL:

¿QUÉ DEBEN HACER LOS PADRES?

Si los padres pueden ser hechos responsables de las fiestas donde se consumen sustancias, ya sea que estén al tanto del consumo o no, ¿cómo pueden los padres asegurarse de que los espacios bajo su control permanezcan bajo su control?

- No proporcione sustancias a un menor ni permita que menores consuman sustancias en su propiedad o en un lugar alquilado, incluyendo autobuses de fiesta.
- Supervisar activamente todas las reuniones de jóvenes. Recuerde que el monitoreo parental afecta el comportamiento de los jóvenes.
- Consulte con otros padres cuando su hijo haga planes para ir a la casa de un amigo por la noche.
- Informe a sus vecinos si estará fuera de la ciudad o lejos por la noche para que puedan alertar a usted o a la policía si se realiza una fiesta.
- Llame a su departamento de policía local si sabe sobre una fiesta que podría ocurrir o que está sucediendo. Podrías salvar una vida. Puede llamar para hacer un reporte sin dar su nombre.
- Siempre llame al 911 en caso de una emergencia, incluso si sus acciones contribuyeron al consumo de alcohol entre menores. La policía considerará sus esfuerzos para abordar la emergencia cuando emita una sanción.
- Regístrese en Be The Influence (betheinfluence.us) para conectarse con otros padres en su comunidad que aceptan hacer su mejor esfuerzo para organizar solo fiestas supervisadas y libres de sustancias para adolescentes.
- Informe a sus hijos sobre la posible “responsabilidad civil y penal en virtud de las ordenanzas, demandas y leyes penales de los anfitriones sociales”. A medida que los adolescentes aprenden a tomar decisiones éticas, deberían tener la oportunidad de comprender que usted podría ser penalmente responsable de las acciones de ellos.

Leyes Del Buen Samaritano

Estas leyes tienen la finalidad de salvar vidas animando a los testigos de sobredosis de drogas e intoxicación por alcohol a que llamen al 911 para pedir ayuda, sin temor a consecuencias legales. A medida que enseñamos a nuestros hijos a hacer lo correcto, esta es una ley importante para entender y traducir para nuestros hijos. ¿Cómo explicamos esta ley? Pruebe algo como esto: “Quiero que sepas acerca de una ley realmente importante que te ayuda a ser una buena persona cuando hay sustancias cerca. Si algún amigo con-

sume alcohol o drogas y tú llamas al 911 para ayudar a un amigo que está en problemas, no tendrás problemas legales. Estás protegido porque hiciste lo correcto. Si, por otro lado, sabes que la seguridad de alguien está en peligro y no pides ayuda, podrías meterte en problemas porque a sabiendas permitiste que alguien estuviera en peligro. Espero que hagas lo correcto. Y puedes esperar que cuando hagas lo correcto, te apoyaré.”

Políticas Escolares

Cada escuela y distrito tiene su propia política sobre cómo tratar el consumo de sustancias en los planteles escolares. Puede consultar los Manuales para Estudiantes/Padres de su escuela o las Políticas de la Junta del Distrito. Muchas escuelas fomentan el apoyo a los adolescentes con programas de asesoramiento o rehabilitación, además de seguir sus políticas disciplinarias individuales.

**CASTIGAR A LOS JÓVENES POR EXPERIMENTAR
CON LAS DROGAS ES CONTRAPRODUCTENTE.
UNA ALTERNATIVA MÁS PRODUCTIVO ES LA
CAPACITACIÓN DE CÓMO NAVEGAR ESE ENTORNO,
CÓMO TOMAR DECISIONES Y CÓMO PROTEGERSE.**

DON CARNEY, DIRECTOR EJECUTIVO, YOUTH TRANSFORMING JUSTICE

Encontrar Apoyo

La Red de Prevención de Marin busca cambiar las normas, políticas y leyes de la comunidad que afectan la disponibilidad, promoción, venta y consumo de alcohol, cannabis, tabaco y otras drogas para crear un ambiente comunitario que promueva opciones saludables y reduzca el riesgo. Salud y Servicios Humanos de Marin y la Oficina de Educación del Condado de Marin trabajan en conjunto con la Red de Prevención de Marin para fortalecer las estrategias y políticas para ayudar a mantener una comunidad en Marin más saludable para todas las familias.

RECURSOS

Si está buscando atención terapéutica, le recomendamos que primero consulte con su proveedor primario de atención médica. También puede consultar con los servicios de asesoramiento de su escuela, el maestro del alumno o el director de la escuela para obtener una remisión a los servicios de orientación.

LOCAL

Recursos Comunitarios del Área de la Bahía

bacr.org

Be The Influence

Betheinfluence.us

Coastal Health Alliance

coastalhealth.net

Línea de Crisis por Texto

741741

Family Works

familyworks.org

Programas Huckleberry para Jóvenes

huckleberryyouth.org

Marin AI-Anon and AI-Ateen

marinal-anon.org

Centro de Salud y Bienestar de la Ciudad de Marin

marincityclinic.org

Clínicas Comunitarias de Marin

marinclinic.org

Salud y Servicios Humanos del Condado de Marin

888-818-1115

Oficina de Educación del Condado de Marin

marinschools.org

Prevención de Suicidio y Línea de Emergencia del Condado de Marin

415-499-1100

Red de Prevención de Marin

marinpreventionnetwork.org

Alianza Nacional de Enfermedad Mental en Marin
namimarin.org

Servicios Comunitarios de North Marin
northmarincs.org

Distrito Escolar Unificado de Novato
nUSD.org

RxSafe Marin
rxsafemarin.org

Escuelas de la Ciudad de San Rafael
srcs.org

Distrito Unificado de Escuelas Secundarias de Shoreline
shorelineunified.org

Smoke Free Marin
smokefreemarin.com

The Spahr Center
thespahrcenter.org

Acceso y Evaluación del Consumo de Drogas
415-755-2345

Distrito de Escuelas Secundarias de Tamalpais Union
tamdistrict.org

Instituto de Liderazgo Juvenil
yli.org

Jóvenes Transformando la Justicia
Capacitaciones para habilidades de seguridad en torno a l alcohol y las drogas
415-686-1356

NACIONAL

Above the Influence
abovetheinfluence.com

Instituto Nacional de Abuso de Drogas para Adolescentes
teens.drugabuse.gov

Natural High
naturalhigh.org

Alianza para Niños Libres de Drogas
drugfree.org

Administración de Abuso de Sustancias y Salud Mental
samhsa.gov

RECURSOS DE ANTITABAQUISMO

Línea de ayuda para fumadores de California
1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)
1-844-8-NO-VAPE (1-844-866-8273)
www.nobutts.org

Recurso en Español
1-800-45-NO-FUME
(1-800-45-66-3863)
www.nobutts.org/spanish

Truth Initiative
Envíe un mensaje de texto con #ditchjuul al 88709 para recibir asesoramiento/apoyo mediante mensajes de text

PARA UNA LISTA COMPLETA DE LOS FUENTES UTILIZADOS DURANTE EL DESARROLLO DE ESTE GUÍA, POR FAVOR VEAN EL ENLACE MARINPREVENTIONNETWORK.ORG



DEBEMOS DE HACER TIEMPO PARA HABLAR.

Esta guía fue creada con el apoyo de Marín Prevención Network,
en colaboración con la Oficina de Educación del Condado de Marín,
con el objetivo de combatir el abuso de sustancias.