

Prevención del Abuso de Sustancias: Influencias

Actividades y Encuesta para Padres o Adultos de confianza en el Hogar

¡Reciba un cordial saludo de Candor Health Education!

Las investigaciones muestran que los padres son la influencia número uno en la vida de un niño. Por eso queremos asociarnos con usted para ayudar a su hijo/hija a tomar decisiones saludables. Esta carta contiene un resumen del contenido de nuestro programa de 6º / 7º grado sobre Prevención del Abuso de Sustancias, así como videos para ver y discutir juntos. Esperamos que esto le ayude a continuar la conversación con su hijo/hija en casa.

Por favor, ayúdenos a mantener el contenido de nuestro programa actualizado y relevante completando la encuesta para padres al final de esta actividad.

Uso de alcohol y los adolescentes

- El alcohol es la sustancia más comúnmente utilizada por los jóvenes, ¡pero no todos la están usando! De hecho, solo el 42% de los estudiantes de cuarto año de secundaria informan haber usado alcohol en el último año (Monitoreando el Futuro, 2024)
- El alcohol tiene un impacto significativo en el cerebro en desarrollo, que continúa desarrollándose hasta a mediados de los veinte años. Debido a que el cerebro aún se está desarrollando, el consumo de alcohol en menores de edad aumenta drásticamente la probabilidad de desarrollar un trastorno por uso más adelante en la vida.

Beber alcohol siendo menor de edad puede predisponer al cerebro a la adicción al alcohol

Las posibilidades de convertirse en alcohólico

40% - Los niños que comienzan a beber antes de los **15 años**

7% - Alguien que espera hasta los **21 años**

Talk It Out NC

Uso de Marihuana y los Adolescentes

Según el estudio MTF (Monitoreando el Futuro) de 2024, el 7% de los estudiantes de 8º grado, el 16% de los estudiantes de 10º grado y el 26% del grado 12º han usado marihuana en el

último año. Con muchos estados legalizando la marihuana para uso recreativo, los adolescentes a menudo perciben que la marihuana es una droga segura para usar.

Lo que su Hijo Aprendió sobre la Marihuana

- La marihuana contiene THC (tetrahidrocannabinol - compuesto psicoactivo) y CBD (cannabidiol - compuesto no psicoactivo).
- La marihuana puede ser adictiva.
- La marihuana puede ser fumada, vapeada, inhalada o ingerida (horneada en alimentos).
- Los comestibles, aceites de THC y otros extractos (dabs) tienden a tener niveles más altos de THC y pueden aumentar el riesgo de paranoia, alucinaciones y adicción.
- La marihuana puede tener efectos a corto plazo en el cuerpo, como alteración del ritmo cardíaco, coordinación deficiente, percepción distorsionada y problemas con el aprendizaje y la memoria.

Actividad de Video y Discusión – Marihuana

En el programa, los estudiantes aprendieron varias habilidades de rechazo para ayudarlos a decir que no en situaciones de presión de grupo. A continuación, se muestra un videoclip sobre formas de decir que no que pueden utilizar al hablar más sobre esto.

[Video sobre Habilidades de Rechazo](#)

Aquí hay algunas preguntas y temas para discutir sobre esto con su hijo/hija.

- ¿Alguna vez has pensado en qué harías si te ofrecieran marihuana? ¿O te han ofrecido marihuana antes?
- ¿Qué harías si te ofrecieran marihuana? ¿Cuál de las habilidades de rechazo usarías?
- Es útil para los jóvenes saber que pueden usar a sus padres como una excusa. Puedes desarrollar una palabra o frase clave con sus hijos que ellos puedan enviarte por mensaje de texto cuando quieran salir de una situación de presión de grupo. Su hijo/hija aprendió más sobre esto durante el programa.

El Uso de Nicotina y Los Adolescentes



Vapear sigue siendo la forma más común en que los jóvenes usan nicotina. La nicotina es una droga altamente adictiva que puede afectar el desarrollo de la vía de recompensa del cerebro, predisponiendo al cerebro a la adicción a otras sustancias.

Información sobre el vapeo

- El 5.9% de los estudiantes de secundaria y preparatoria (1.63 millones) reportan el uso actual de cigarrillos electrónicos (Encuesta Nacional sobre Tabaco en Jóvenes, 2024)
- Los cigarrillos electrónicos exponen los pulmones a una variedad de productos químicos
- Los productos con sabor son utilizados por el 80% de los usuarios adolescentes, con la mayoría usando vapeadores desechables.

Video y Actividad de Discusión – Nicotina del Vapeo

A continuación, hay un clip de video que puede utilizar para iniciar una conversación con su hijo/hija sobre la adicción al vapeo de nicotina. Los estudiantes vieron esto durante la presentación del programa.

Mis Errores Con El Vapeo: Cómo Se Convirtió En Una Adicción

A continuación, se presentan algunas preguntas para iniciar una conversación con su hijo/hija.

- ¿Por qué algunos adolescentes comienzan a vapear?
- ¿Cómo ha interferido la adicción a la nicotina en la vida de estos adolescentes? ¿Cómo les ha impactado social, emocional y físicamente el vapeo?
- ¿Crees que la gente piensa que se volverá adicta cuando comienza a vapear?

Información sobre Bolsitas (Pouches) de Nicotina

- Las bolsitas de nicotina son la segunda forma más común en que los jóvenes utilizan nicotina. El 1.8% o 480,000 estudiantes reportan el uso actual de bolsitas de nicotina (Encuesta Nacional de Tabaco Juvenil, 2024)

- Las bolsitas de nicotina son pequeñas bolsas que contienen polvo de nicotina, edulcorantes, saborizantes y fibras de origen vegetal.
- Se disuelven en la boca liberando nicotina en el torrente sanguíneo a través de las encías o el revestimiento de la boca.

Actividad de video y discusión – Bolsas de Nicotina

A continuación, se muestra un video que puede utilizar para iniciar una conversación con su hijo/hija.

[Uso de Nicotina en Adolescentes - Bolsitas de Nicotina](#)

A continuación, se presentan algunas preguntas para iniciar una conversación con su hijo/hija.

- ¿Aprendiste algo nuevo sobre los efectos de la nicotina en la salud al ver este clip?
- ¿Hay suficiente investigación para determinar si estas bolsitas son seguras?
- ¿Puede una persona volverse adicta a estas bolsitas? Si es así, ¿cómo sabría que está adicta?

Pastillas con Fentanilo – Una Alerta de Seguridad Publica

En los últimos años, la Administración de Control de Drogas (DEA) ha emitido una serie de alertas sobre pastillas recetadas falsas que contienen cantidades letales de fentanilo, así como el aumento de farmacias en línea ilegales. Están advirtiéndole sobre el "alarmante aumento en la letalidad y disponibilidad" de pastillas falsificadas. Cada vez más, los jóvenes están comprando pastillas, a menudo en línea, que creen que son Xanax o Percocet o OxyContin, solo para descubrir que las pastillas están contaminadas con fentanilo, un opioide sintético que es 100 veces más fuerte que la morfina. Según las estadísticas de la DEA, 7 de cada 10 pastillas confiscadas contienen una dosis letal de fentanilo. La DEA ha lanzado una campaña de concientización "Una Pastilla Puede Matar" para ayudar a difundir la información. Mira "Acceso en Línea a Medicamentos Contaminados con Fentanilo" para mantenerte informado sobre este problema creciente.

[Acceso en Línea a Drogas Adulteradas con Fentanilo](#)

En clase, los estudiantes aprendieron que los medicamentos recetados solo deben provenir de una farmacia autorizada y ser utilizados bajo la supervisión de un adulto de confianza.

A continuación, vea algunos consejos para hablar con su adolescente sobre las drogas. Recuerde, usted es la persona más influyente en la vida de su hijo/hija. Las investigaciones muestran que ellos están escuchando.

- **Comience las conversaciones antes de que surja un problema:** Use oportunidades de la vida real como momentos de enseñanza (programas de televisión, titulares, historias en las noticias, cosas que están sucediendo en su comunidad).
- **Use hechos:** Su hijo/hija está expuesto a mucha información errónea. Ayúdelo a determinar qué es verdad y qué es ficción obteniendo información de fuentes confiables.
- **Cree un ambiente seguro y abierto para hablar sobre todos los temas, grandes y pequeños:** El diálogo abierto sobre las pequeñas ocurrencias diarias hará que los problemas más grandes sean más fáciles de discutir.
- **Establezca metas para las conversaciones:** Es importante mantenerse enfocado y tranquilo al hablar con su hijo/hija sobre las drogas. Pensar en lo que quiere decir de antemano le ayudará a estar abierto a escuchar lo que ellos tienen que decir.
- **Busque maneras saludables para enfrentar situaciones como familia:** Ensayar formas positivas de lidiar con el estrés dará a los adolescentes herramientas para usar. Busque oportunidades para realizar actividades como familia para relajarse.
- **Relacione el uso de drogas con el desarrollo cerebral:** El cerebro adolescente aún se está desarrollando. Las decisiones que están tomando ahora pueden afectar su desarrollo cerebral. El 90% de las adicciones comienzan a partir del uso en la adolescencia.

Por favor, complete esta breve [encuesta para padres](#). Tomará menos de dos minutos completarla.

¿Está interesado en mantenerse al día sobre temas de salud que afectan a jóvenes y adultos jóvenes? [Regístrese aquí](#) para recibir el boletín comunitario mensual de Candor Health Education.

No olvide visitar nuestro [sitio web](#) recién actualizado, para obtener estadísticas actualizadas, videos y recursos adicionales sobre el uso de drogas y otros temas de salud.

