

Prevención del Abuso de Sustancias: Decisiones

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

¡Reciba un cordial saludo de Candor Health Education!

¿Sabía que el 90% de las adicciones comienzan en la adolescencia, pero el 50% se pueden evitar al tener conversaciones continuas con su hijo/hija?

Por esta razón, queremos proporcionarle temas y preguntas para ayudarle a tener conversaciones esenciales con su hijo/hija sobre el uso de sustancias. Esta carta contiene enlaces a videos que usted y sus hijos pueden ver y discutir juntos. Además, por favor complete la encuesta para padres al final de esta carta para ayudarnos a mantener el contenido de nuestro programa actualizado y relevante.

Una conversación importante entre adultos de confianza y adolescentes –¿Por qué crees que algunos adolescentes usan sustancias?

¿Por qué algunos adolescentes usan sustancias?

- ¿Estás de acuerdo con lo que dicen estos jóvenes sobre por qué algunos adolescentes usan sustancias?
- ¿Piensas que hay otras razones por las que algunos jóvenes usan sustancias?

Estrategias Saludables Sobre Como Afrontar

- Si alguien se siente estresado o ansioso, ¿cuáles son algunas estrategias saludables que puede usar en lugar de recurrir al uso de sustancias?
- ¿Qué estrategias han funcionado para ti?

Desarrollo del Cerebro Adolescente

Importante conversación entre un adulto de confianza y un joven – Desarrollo cerebral en adolescentes y el uso de sustancias

- ¿Qué aprendiste sobre el desarrollo del cerebro?
- ¿Por qué es importante evitar el uso de sustancias o incluso retrasar su uso durante la adolescencia?

- ¿Cuáles son algunas cosas que los adolescentes pueden hacer para cuidar mejor de sus cerebros?

Una conversación importante entre un adulto de confianza y un joven – Adicción

Mis errores con el vapear: Cómo se convirtió en una adicción

- ¿Qué es la adicción? ¿Cómo puede alguien saber si es adicto?
- ¿Crees que los jóvenes piensan que se volverán adictos cuando prueban una sustancia por primera vez? ¿Hay alguna forma de saber con certeza si desarrollarán o no una adicción?
- ¿Cuáles son algunas maneras en las que una adicción al vapeo ha interferido en la vida de estos jóvenes?

Una conversación importante entre un adulto de confianza y un joven - Pastillas falsas mezcladas con dosis letales de Fentanilo

- Los jóvenes están comprando pastillas en línea que creen que son Xanax, Percocet u OxyContin, pero que están mezcladas con fentanilo - un opiáceo sintético que es 100 veces más fuerte que la morfina.
- Snapchat ha estado vinculado a la venta de pastillas falsas con fentanilo que han causado la muerte de adolescentes y jóvenes adultos en al menos 15 estados, según [The Partnership for Safe Medicines](#), un grupo sin fines de lucro de salud pública.

Mire [este video](#) para obtener más información sobre el acceso en línea a las drogas mezcladas con fentanilo. Hágle saber a su adolescente que "una pastilla puede matar".

Consejos para hablar con los adolescentes sobre las drogas. Recuerda, tú eres la persona más influyente en la vida de tus hijos. La investigación muestra que están escuchando.

- **Inicie conversaciones antes de que surja un problema:** Use oportunidades de la vida real como momentos educativos (programas de televisión, titulares, noticias, cosas que suceden en tu comunidad).

- **Use hechos:** los jóvenes están expuestos a mucha desinformación. Ayúdelos 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:** Un 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 tu hijo/hija sobre drogas. Pensar en lo que quiere decir de antemano ayudará a estar abierto a escuchar lo que ellos tienen que decir.

- **Encuentre habilidades de afrontamiento saludables para su familia:** Modelar formas positivas de lidiar con el estrés proporcionará a los adolescentes herramientas que pueden usar. Busca oportunidades para hacer actividades en familia para relajarse.

- **Relacione el uso de drogas con su desarrollo cerebral:** El cerebro adolescente todavía se está desarrollando. Las decisiones que están tomando ahora pueden afectar su desarrollo cerebral. El 90% de las adicciones comienzan por el uso en la adolescencia.

Después de completar la actividad y conversar con su hijo/hija, complete este breve [formulario de comentarios para padres](#). Tomará menos de dos minutos en completarse.

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

No olvide visitar nuestro sitio web recién actualizado de [recursos para padres](#), para ayudar a mantener la conversación continua. Para recursos adicionales sobre educación sobre drogas, consulte nuestro [Portal de Prevención de Abuso de Sustancias](#), lleno de videos atractivos, actividades y materiales de aprendizaje para usted y su hijo. Los temas abordados incluyen la ciencia del cerebro y la adicción, así como información sobre drogas específicas como el alcohol, la marihuana y los opioides.

Atentamente,

El equipo de Candor Health Education