



15 de abril de 2020

Prevención del consumo de sustancias

Cómo los padres y cuidadores pueden apoyar a niños y jóvenes durante la respuesta a la COVID-19

Debido a todos los cambios repentinos ante la respuesta a la COVID-19, los niños y jóvenes pueden sentirse estresados, ansiosos, frustrados, aburridos, deprimidos, aislados o solos. Las opciones saludables para afrontar la situación posiblemente ya no estén disponibles, lo cual puede llevar a un aumento del consumo de drogas y alcohol. Los padres y cuidadores pueden ofrecer el apoyo tan necesario para ayudar a atravesar este momento estresante y recuperar o reemplazar las habilidades saludables para afrontar la situación.

Reconocer signos de aumento del consumo de sustancias

Algunos signos comunes incluyen:

- Olor en la ropa
- Uso frecuente de gotas para los ojos
- Pérdida de interés
- Ensimismamiento o aislamiento
- Cambios en el estado de ánimo
- Comentarios o manifestación de estar generalmente cansados
- Comentarios o manifestación de estar enérgicos
- Cambios en el peso
- Síntomas paranoides
- Disminución de la memoria
- Cambios en el apetito
- Disminución del nivel de atención
- Aumento de dolores de cabeza

Comparta sus observaciones de manera comprensiva y sincera. Puede abrir el diálogo acerca de la experiencia de un estudiante.

Consejos útiles al hablar con niños y jóvenes acerca del consumo de sustancias

Crear un espacio donde no se juzgue

Es importante ir al frente con curiosidad, en lugar de juzgar, para que haya un medio seguro para sincerarse.

Reconozca que son tiempos estresantes para todos.

Identificar factores de estrés actuales y cómo afectan a la persona

Use preguntas abiertas. Por ejemplo:

- Pregunta abierta: “¿Cómo te sentiste estando en casa hasta ahora?”
- Pregunta cerrada: “¿Estás estresado?”

Reafirmar las habilidades y fortalezas saludables para afrontar la situación

- [Cinco formas clave de apoyar la salud mental durante el brote de la COVID-19 y después](#)
- [Solo para adolescentes: Un plan personal para manejar el estrés](#) de la Academia Americana de Pediatría

Si sospecha de consumo de drogas o alcohol, aborde el tema a tiempo y sea claro en cuanto a sus expectativas.

Use una comunicación directa y sincera cuando pregunte acerca del consumo de sustancias. Por ejemplo:

- Estoy preocupado porque vi una botella de alcohol en tu habitación. Quiero que hablemos sobre cómo estás afrontando el hecho de tener que quedarte en casa y si estás bebiendo.
- Noté un cambio en tu comportamiento últimamente. No te acuerdas de las conversaciones que tuvimos ayer. Parece que hicieras un esfuerzo por prestar atención. También sentí olor a marihuana en tu ropa. Quiero que hablemos con sinceridad sobre tu consumo de marihuana.

Conocer la información básica sobre el consumo de drogas y alcohol

Al conversar con niños y jóvenes acerca del alcohol y las drogas, compartir información puede ser un recurso muy eficaz. Conviene destacar la conexión que hay entre el consumo de sustancias y el aumento de los síntomas de salud mental, como depresión y ansiedad. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), los jóvenes que consumen sustancias, especialmente alcohol, tienen un mayor riesgo de suicidio y otros comportamientos de alto riesgo.

Se han realizado muchísimas investigaciones sobre el impacto de diferentes sustancias en el desarrollo del cerebro y también sus signos y síntomas exclusivos. Informarse sobre las drogas más frecuentes que consumen los adolescentes en los Estados Unidos (alcohol, marihuana, productos de vapeo como cigarrillos electrónicos, cigarrillos comunes y cigarrillos con sabor) puede ayudar a aportar datos en una conversación con un estudiante.

Recursos para obtener información:

- [Preventing Underage Marijuana and Vaping Use:](#) (Prevención del consumo de marihuana y el vapeo en menores de edad) Guía para una conversación entre padres e hijos
- [National Institute on Drug Abuse \(NIDA\) for Teens:](#) (Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas [NIDA] para adolescentes) Información para adolescentes, docentes y padres sobre el consumo de drogas
- [Partnership for Drug-Free Kids:](#) (Asociación para niños libres de drogas) Apoyo para padres, cuidadores y adultos jóvenes mediante educación y recursos compartidos
- [Your Room:](#) (Tu Habitación) Información sobre el alcohol y las drogas, sus efectos, síntomas de abstinencia y cómo buscar ayuda.

- [Talk. They Hear You:](#) (Habla. Ellos te escuchan) Campaña de prevención del consumo de alcohol en menores de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental [Substance Abuse and Mental Health Administration, SAMHSA], que ayuda a padres y cuidadores a comenzar a hablar con sus hijos a tiempo acerca de los peligros del alcohol.
- [What is Substance Abuse Treatment:](#) (Qué es el tratamiento del abuso de sustancias) Para familiares de personas que conviven con trastornos de consumo de sustancias.

Recursos de Oregón

- [Directorio de servicios por trastornos y consumo de sustancias de Oregón](#): Guía de recursos para encontrar los servicios adecuados para el tratamiento del trastorno de consumo de sustancias.
- [Oregon Recovery High Schools](#): (Iniciativa para la recuperación en escuelas secundarias de Oregón) Un ambiente escolar seguro, de apoyo y abstinencia para jóvenes en recuperación.
- [Youth ERA](#): Organización estatal de apoyo de pares jóvenes que actualmente ofrece centros de visita virtuales, reuniones individuales virtuales, encuentros grupales virtuales y apoyo de pares en [Twitch](#).
- [Lines for Life](#): (Cuerda de rescate para la vida) Organización regional sin fines de lucro, dedicada a prevenir el consumo de sustancias y el suicidio.
 - Línea telefónica para la prevención del suicidio gratuita, confidencial y anónima, de atención las 24 horas, los 7 días: 800-273-8255
 - Línea de ayuda para el consumo de alcohol y drogas: 800-923-4357
- [Youth Line](#): ([Línea para jóvenes] un servicio de Lines for Life): Una línea de ayuda y apoyo en crisis entre adolescentes.
 - Por teléfono: 877-968-8491
 - Por mensaje de texto: teen2teen al 839863

Recursos nacionales:

- [Línea de ayuda nacional de SAMHSA](#): Servicio de información y derivación para tratamiento gratuito, confidencial, de atención las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año (en inglés y español) para personas y familias que afrontan trastornos mentales o de consumo de sustancias.
 - Por teléfono: 1-800-662-HELP (4357)
- [4D Recovery](#): Organización comunitaria de recuperación para jóvenes de 18 a 35 años, que ofrece una variedad de servicios de apoyo para la recuperación, sensible a razas, culturas e identidad de género.
- [The Recovery Village](#): Ofrece servicios de tratamiento integrales para el abuso de sustancias y trastornos de salud mental concomitantes en todo el país.

Accesibilidad: Todo el mundo tiene derecho a conocer y utilizar los programas y servicios de la Autoridad de Salud de Oregón (OHA). La OHA provee ayuda gratuita. Algunos ejemplos de la ayuda gratuita que puede proporcionar la OHA son intérpretes de lenguaje de señas u orales, materiales escritos en otros idiomas, en braille, en letras grandes, en audio y en otros formatos. Si necesita ayuda o tiene preguntas, comuníquese con Mavel Morales al 1-844-882-7889, 711 TTY, OHA.ADAModifications@dhsoha.state.or.us.