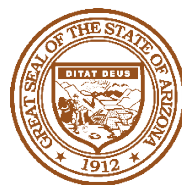




# Mantengalos protegidos.

Familia Sana - Jóvenes Sanos

**KeepThemSafe**.AZ.gov



Governor's Office  
of Youth, Faith and  
Family

## Puntos de Presión

Los jóvenes, al igual que los adultos, reponen a una variedad de factores de estrés todos los días. Nuestro papel como padres o tutores es ayudarles a identificar estrategias saludables para manejar el estrés de la vida.

<b>Estrés Familiar</b>	Desventaja económica, disgustos, falta de comunicación, etc.
<b>Las Reglas</b>	El horario de regreso, Lenguaje, restricciones de tecnología, etc.
<b>La Presión Escolar</b>	Las calificaciones, tareas, intimidación , etc.
<b>Encajar socialmente</b>	Baja autoestima, preocupación por la apariencia, etc.

Edad media de primer uso:



**12 a 13**  
años de edad



**Los periodos de riesgo claves** son durante las grandes transiciones de la vida entre ellos, entrar a una nueva escuela, enfrentar nuevos retos sociales y académicos, o terminar la escuela para empezar un trabajo o la universidad. Los años de transición desde la escuela primaria a la secundaria, de la secundaria a la preparatoria, y de la preparatoria a la universidad también se encuentran entre los periodos de riesgo clave.

**Banderas rojas** del uso de sustancias son distintas a las altas y bajas normales de un adolescente.



### ! Como Manejar La Presión

Considere practicar estas estrategias de afrontamiento con su hijo.

- **Estrés Familiar:** Hable con un amigo o con una dulto de confianza. Cuenta hasta diez para encontrar la alma, practica ejercicios de respiración.
- **Encajar Socialmente:** Debe estar alrededor de personas positivas que contribuyen a su felicidad. No debe mortificarse por lo que piensen los demás.
- **Las Reglas:** Aprenda a manejar su tiempo para no llegar tarde a casa. Haga una lista de todos sus compromisos y no se le olvide incluir algo divertido.
- **La Presión Escolar:** La tarea debe ser una prioridad pero hágalo con calma, todo se puede hacer paso a paso. Hable con sus amigos, hable con un consejero o con su maestro si se siente muy presionado, y pide ayuda si lo necesita.

## ¿Qué pueden hacer los padres?



Aproveche cada oportunidad para conversar con su hijo. Tome ventaja de “momentos de enseñanza” para hablar acerca del uso de drogas.



### **Pase por lo menos 15 minutos cada día**

haciendo algo que su hijo quiere hacer, como platicar, cocinar algo juntos, jugar un juego, o hacer un proyecto de arte que su hijo elija. Debe pasar una hora ininterrumpida a la semana, un día al mes y dos días consecutivos al año para construir una relación fuerte y positiva con su hijo.

“ Si un niño llega a los 21 años sin fumar, sin usar drogas ilegales o sin abusar del alcohol es prácticamente una certeza que nunca lo hará. ”

- Joseph A. Califano

Los momentos de enseñanza pueden surgir mientras están juntos en el auto, durante la cena familiar, mientras hablan sobre algo que sucedió en el colegio o algún evento de actualidad que vieron en el noticiero.

- Debe saber dónde está su hijo en todo momento, y lo que está haciendo.
- Anime a su hijo a que tenga otros intereses y actividades sociales.
- Hable con su hijo acerca de las cuestiones y problemas fundamentales. .
- Deben pasar tiempo juntos y debe conocer a los amigos y a los padres de los amigos.
- Debe establecer normas claras y expectativas en torno a todo tipo de uso de sustancias.

## Conversación Bilateral

Recuerde que la comunicación es una calle de dos vías que implica tanto hablar como escuchar.

### Adulto a joven:

- Pláticame sobre lo que aprendiste acerca de los puntos de presión, durante la sesión de jóvenes.
- ¿Cuáles son una o dos maneras que podemos ayudarte cuando te sientes presionado ?

### Joven a adulto:

- ¿Cuáles son nuestros valores familiares sobre el consumo de alcohol y drogas ilegales ?
- ¿Qué debo hacer si alguien me pide que haga algo así como beber alcohol o fumar marihuana ?

# Hable con su hijo acerca del abuso de sustancias

La buena comunicación entre padres e hijos es la fundación de una familia fuerte.

A través de establecer una buena comunicación los padres con frecuencia pueden detectar los problemas, apoyar y fomentar las buenas decisiones y mantenerse involucrados en la vida de su hijos. Hablando con su hijo sobre el uso y el abuso de sustancias debe ser un proceso, no un evento singular. Nuevas oportunidades y tentaciones se presentarán varias veces y por desgracia, cada vez con mayor frecuencia a medida que su hijo entre en la adolescencia.

Aquí están algunas sugerencias que puede utilizar para iniciar conversaciones con sus hijos sobre las drogas



Usted es el ejemplo más importante para su hijo y su mejor defensa contra el abuso de sustancias.

## Empieza la conversación

- Tenga un plan para que siga la conversación en la dirección correcta
- Pónganse de acuerdo
- Di lo que intentas decir, que les quede muy claro que no queremos que usen drogas o alcohol.
- Se honesto y racional
- Tenga una conversación bilateral, con respecto
- Guarde la calma y se paciente
- Esté preparado para responder a las preguntas difíciles
- Mantenga la conversación alrededor de su hijo/ hija y su bienestar
- Tome ventaja de momentos de enseñanza cotidianos
- Mantenga la conversación













## Hablando acerca el uso de sustancias

Muchos padres se muestran renuentes a iniciar la conversación porque tienen miedo de que los hijos les pregunten acerca de su propio uso anterior. A pesar de sus intenciones de convocar un fuerte mensaje contra el uso de sustancias, tocar el tema del uso anterior podrá de alguna manera minimiza la importancia de las consecuencias negativas del uso de sustancias. Trate este método:

“Quiero enfocarme en ti y en tu futuro.”

“Lo que más importa es lo que tienes delante de ti, no lo del pasado.”

# Sustancias Comunes de Abuso y Sus Efectos

	Ejemplos de Nombres Comerciales y Populares	Cómo es Administrado	Efectos Agudos y Riesgos de Salud
	Alcohol Licor, cerveza, vino	Tomado	Inhibición reducida; pérdida de coordinación; Memoria dañada; daños en el feto (en mujeres embarazadas); depresión; enfermedades del hígado y corazón; adicción; sobredosis fatal
	Marijuana Bareta, Porro, Yerba, Oregano, Chiva Blunt, Dab, Dope, Ganja, Grass, Green, Hash, Herb, Hemp, Joint, Mary Jane, Pot, Reefer, Shatter, Skunk, Trees, Wax, Weed	Fumado o combinado con comida	Percepción sensorial distorsionada; trastornos del equilibrio, tiempo de reacción más lento; problemas de coordinación; problemas de aprendizaje; memoria; ansiedad; ataques CMOZ; psicosis; infecciones respiratorias frecuentes; posible deterioro de la salud mental; adicción
	Medicina/Jarabe Para la Tos - DMX Robotrin, Robo, Triple C	Tomado	Ansiedad; temblores; entumecimiento; pérdida de memoria; náusea; dificultad para hablar; confusión; mareo; percepción visual distorsionada
	Analgésicos Recetados Codeína Morfina, Metadona, Fentanilo, Oxycodona (percocet), Hydrocodona (vicodin, lortab, locet)	Tomado, inhalado por la nariz, fumado e inyectado	Sedación; debilidad; mareos; náuseas; pérdida de la coordinación; confusión; boca seca; piel fría y húmeda; estreñimiento; respiración lenta o detenida; pulso y presión sanguínea baja; la adicción; el coma; la muerte; el riesgo de muerte aumenta cuando se mezcla con alcohol u otros depresores
	Prescription Depressants Barbitúricos(Phenobarbital), Benzodiazepinas (Valium, Xanax, Klonopin), Sleep Medications (Ambien, Sonata, Lunesta)	Inhalado por la nariz, inyectado	Sedación; debilidad; mareos; náuseas; confusión; boca seca; piel fría y húmeda; estreñimiento; respiración lenta o detenida; pulso y presión sanguínea baja; la adicción; el coma; la muerte; el riesgo de muerte aumenta cuando se mezcla con alcohol u otros depresores
	Inhalantes Disolventes (diluientes de pintura, gasolina, pegamentos); gases (butano, propano, propulsores de aerosoles, de óxido de nitrógeno); nitratos: gas de la risa, poppers	Inhalado por la nariz o boca	Inhibición reducida; mareos; náuseas o vómitos; pérdida de la coordinación; confusión; estreñimiento; trastornos del equilibrio y de voz; problemas estomacales; depresión; muerte repentina
	Éxtasi /MDMA Rulas, Pirulas, Pastillas, Adam, E, Ecstasy, Eve, Lover's speed, Molly, Peace, Roll, X, XTC, Uppers	Tomada, inhalado por la nariz, inyectado	Emociones alteradas; reacciones sensibles – emocionales; escalofríos; ansiedad; sudor; depresión; memoria disminuida; hipotermia adición
	Cocaína /Crack Coca, zarpa, Blanca, Farla, Farlopa, Polvo, Escama, Blow, Bump, C, Candy, Charlie, Coke, Crack, Flack, Rock, Snow, Toot	Inhalado por la nariz, fumado, inyectado	Aumento del ritmo cardíaco y la presión, temperatura corporal, el metabolismo; aumento de energía, emblores; disminución del apetito; irritación; ansiedad; pánico; paranoia; comportamiento violento; psicosis; pérdida de peso; insomnio; complicaciones cardíacas o cardiovasculares; carrera; convulsiones; adicción
	Metanfetamina Hielo, Cristal, Meta, Ice, Crank, Glass, Meth, Speed	Inhalado por la nariz, fumado, inyectado	Aumento del ritmo cardíaco y la presión, temperatura corporal, el metabolismo; aumento de energía, temblores; disminución del apetito; irritación; ansiedad; pánico; paranoia; comportamiento violento; psicosis / pérdida de peso; insomnio; complicaciones cardíacas o cardiovasculares; carrera; convulsiones; adicción., problemas dentales
	Heroína Caballo, Dama Blanca, Nieve, Azúcar Morena, Reina, Poderosa, H, Jinete del Apocalipsis, Jaco, Colacao, Black Tar, Dope, Smack	Inhalado por la nariz, fumado, inyectado	Deterioro de la coordinación; mareos; confusión; náusea; la sedación; sensación de pesadez en el cuerpo; respiración lenta o detenidos; estreñimiento; endocarditis; hepatitis; VIH; adicción; sobredosis fatal



# Conozca las Señales de Advertencia

Jóvenes que están usando drogas con frecuencia tratan de ocultar sus síntomas y minimizar su problema. Si cree que su hijo podría estar abusando de drogas, busque los siguientes señales de advertencia.

## Señales Físicas

- Ojos rojos, pupila más grande o más pequeña que lo normal
- Cambio en apariencia o patrones de sueño
- Aumentar o bajar de peso repentinamente
- Deterioración de la apariencia física, hábitos de aseo personal
- Olores inusuales en el aliento cuerpo o ropa
- Temblores, trastornos de habla, o falta de coordinación

## Señales Psicológicas

- Un cambio inexplicable de actitudes o personalidad
- Cambios repentinos de humor, irritación o enojo
- Periodos de hiperactividad, agitación o vértigo
- Falta de motivación, apariencia letárgica o espaciada
- Aparece temeroso, ansioso o paranoico sin razón

## Señales de Comportamiento

- Faltas de asistencia y problemas académicos
- Una inexplicable necesidad de dinero o problemas financieros
- Comportamientos misterioso o sospechoso
- Un cambio drástico en amigos o pasatiempos
- Frecuentemente estar en problemas (peleas físicas, accidentes, actividades ilegales)



## Señales de Advertencia



- **Marihuana:** mirada vidriosa, ojos rojos – irritados, hablar o reírse ruidosamente seguido por cansancio, falta de motivación y aumentar o bajar de peso.
- **Depresores (incluyendo Xanax, Valium, GHB):** pupilas contraídas, hiperactividad, euforia, torpeza, mal uso de razón, trastornos del habla y cansancio.
- **Estimulantes (incluyendo anfetaminas, cocaína, metanfetaminas):** Pupilas dilatadas, hiperactividad, euforia, irritabilidad, ansiedad, hablar excesivamente, cansancio excesivo, pasar largos periodos de tiempo sin comer o dormir; bajar de peso repentinamente; sequedad de boca y nariz.
- **Inhalantes ( la goma, aerosoles, vapores ) :** Ojos llorosos; visión alterada, memoria y pensamiento alterado, secreciones de la nariz o erupciones alrededor de la nariz o la boca, dolores de cabeza y náuseas, apariencia de intoxicación, falta de control muscular, cambios en el apetito, ansiedad, irritabilidad, muchas latas / aerosoles en la basura .
- **Los alucinógenos (LSD, PCP):** Pupilas dilatadas; comportamiento extraño e irracional incluyendo la paranoia, agresividad, alucinaciones; cambios de humor; absorción con uno mismo u otros objetos, dificultad para hablar, confusión.

# Estrategias Familiares Para la Prevención

Estrategia que puede implementar en su hogar para prevenir el uso de las drogas y el alcohol.



## 1. Se Consistente

- Asegure que los adultos y los jóvenes compartan el mismo mensaje acerca del uso de las drogas y el alcohol.
- Debe crear reglas consistentes, límites y consecuencias en torno a las drogas, el alcohol y grupo de pares.
- Debe establecer límites y esforzarse; puede ampliar los privilegios a como los jóvenes se los ganen.
- Debe ser un ejemplo; modele los comportamientos que usted quiere ver en su hijo o hija.
- Debe involucrarse en actividades positivas como el ejercicio, la fe y pasa tiempos constructivos.



## 2. Se Comunicativo/a:

- Debe escuchar más de lo que habla.
- Debe crear oportunidades para tener conversaciones bilaterales alrededor del uso de sustancias.
- Debe de compartir ejemplos de la vida real del abuso de las drogas y el alcohol y sus consecuencias.
- Hagan ejercicios de "role-play" denle a su hijo las palabras para decir "no" a las drogas y al alcohol.
- Debe compartir el uso personal o familiar con honestidad, sin compartir demás y sin idealizar el uso las drogas y el alcohol.
- Utilice las noticias locales y eventos de amigos y familiares para hablar sobre las decisiones y sus consecuencias.
  - Haga preguntas abiertas como "cuéntame más sobre eso...". Haz una costumbre de hacer preguntas como ¿Me puedes decir de algo bueno que te sucedió ahora?



## 3. Prepárese

- Identifique y esté al tanto de las drogas de moda y la parafernalia de drogas.
- Reconozca las señas del uso y el abuso de sustancias.
- Conozca los efectos del uso de sustancias y como se manifiestan en los jóvenes.
- Deshágase apropiadamente de medicamentos recetados que se quedaron sin usar.
- Desarrolle una atmosfera donde los jóvenes se pueden sentir a gusto, pero no un lugar donde se puedan drogar.
  - Conéctese al internet y busque prevención del uso de drogas / [www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov) , [www.drugabuse.gov](http://www.drugabuse.gov)
  - Diríjase al consejero del colegio para obtener información o clases para padres



## 4. Conozca a Su Hijo

- Conozca el comportamiento de su hijo así podrá identificar algún comportamiento fuera de lo normal que puedan ser señas de consumo de sustancias.
- Estén consciente del uso de Internet y de lo que los jóvenes están publicando, compartiendo y viendo en línea.
- Revise la recamara y la mochila de su hijo para verificar que estén libres de parafernalia de drogas y bebidas alcohólicas regularmente.
  - Platiquen sobre los límites alrededor del uso después de ver una película o serie que enseña el uso de sustancias
  - Este consciente del lenguaje corporal
  - Encuentre algo que tenga en común con su hijo o hija



## 5. Formen un a Comunidad

- Solicite el apoyo de su familia, amigos, entrenador, etc. para ayudar a fomentar los valores familiares.
- Anime a miembros de su comunidad a que también elaboren un plan para prevenir el uso de las drogas y el alcohol.

# Nuestro Plan Familiar Para la Prevención de Sustancias



Hacer un plan para la prevención del uso de las drogas y el alcohol por escrito ayudara a su hijo o hija tomar mejor decisiones en el futuro. Que su hijo le ayude a elegir las estrategias y los invitamos a que agreguen alguna otra estrategia que funciona para su familia.

1. Se Consistente \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Se Comunicativo/a: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Prepárese \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Conozca a Su Hijo/a \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Formen un a Comunidad \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Vigile \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Recorte esta página y guárdela.



# Actividades Divertidas Para toda la Familia

Es importante que una familia se divierta junta. Aquí está una lista de algunas actividades divertidas. Elija una fecha y un momento en el que todos estén disponibles. Esta actividad familiar debe ser sin costo o bajo costo. Tenga en cuenta que las preferencias de todos son diferentes – encuentre algunas actividades que les guste hacer juntos como una familia . ¡Diviértanse!

## AL AIRE LIBRE

- Dar un largo paseo
- Jugar al fútbol / fútbol / béisbol, etc....
- Encontrar un lugar para ir de excursión
- Campamento en su patio
- Tener una fiesta de rociadores de agua
- Jugar Frisbee en el parque
- Pasear en bicicleta
- Practicar yoga - o intentarlo por primera vez
- Tener una venta de garaje
- Consulte el calendario de eventos gratuitos para la comunidad

## COMER

- Hornear juntos
- Hacer una comida con ingredientes que tienen en casa

## TEC

- Ver una película favorita
- Tomar algunas fotos y compartirlas
- Hacer un video instructivo para YouTube .
- Organizar su colección de medios - libros, DVDs , CDs , etc.

## JUEGOS

- Jugar juegos de mesa
- Hacer algunos rompecabezas
- Aprender trucos de cartas y compartirlos
- Aprender a hacer malabares

## LEER

- Leer un libro
- Ir a la biblioteca

## CREAR

- Hacer aviones de papel
- Construir una fortaleza grande con sus cobijas
- Hacer tarjetas de felicitación caseras
- Tener una noche de talentos
- Construir una fortaleza de cartón
- Escribir un poema el uno al otro
- Aprender origami en YouTube

## FAMILIA

- Crear su árbol genealógico
- Hablar con una persona mayor sobre su pasado
- Llame a un miembro de la familia o un amigo con el que no has hablado desde hace tiempo
- Siéntese con su hijo y o familia durante una tarde y hablen sobre las metas y los sueños familiares e individuales

## SERVIR

- Trabajar como voluntarios, toda la familia
- Organizar una limpieza del barrio

## APRENDER

- Visitar un museo o un zoológico gratuito

## FE

- Asistir a un servicio religioso

---

---

---

# Conozca la Realidad



En Arizona **9** de cada **10** estudiantes de octavo año **NO** han usado marihuana en los últimos 30 días.



Ayude a que sus hijos formen parte de la mayoría!

- Arizona Youth Survey (AYS), 2014

## Consumo de alcohol entre menores.



- Los jóvenes que toman antes de los 15 años de edad son **5 veces más propensos** a volverse adictos
- **90%** del consumo de alcohol por los adolescentes consiste en el consumo rápido e intensivo de bebidas alcohólicas



- Adbusters

- Arizona Youth Survey (AYS), 2014

- National Survey on Drug Use and Health (NSDUH), 2013

- Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention, 2005

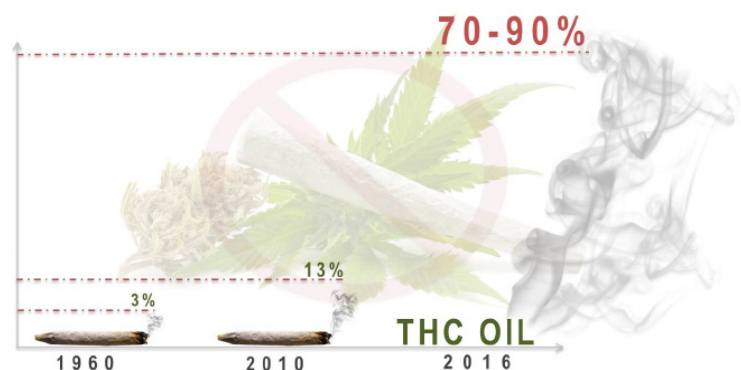
## USO DE MARIHUANA ENTRE LOS JÓVENES :

### Resultados Académicos

- Calificaciones bajas
- Menos probable de inscribirse en la universidad
- Menos probable de graduarse de la universidad

### Resultados de Vida

- Un bajo nivel de satisfacción con la vida
- Más probable de ganar un ingreso menor
- Más probable de estar desempleado



- National Survey on Drug Use and Health (NSDUH), 2014

- Monitoring the Future (MTF), 2012, 2013

- Office of National Drug Control Policy (ONDCP)

- National Institute on Drug Abuse (NIDA)

# Mantenga la conversación

Es difícil, pero tiene que hablar con sus hijos sobre las drogas.

Al usar una combinación de elogios y críticas puede corregir el comportamiento de su hijo sin hacer que su hijo se sienta como mal hijo. Esto ayuda a que los jóvenes construyan autoestima y aprendan como tomar decisiones sanas y seguras.

## El tipo de información que recibe depende de cómo se hace la pregunta.

Evite las preguntas que los niños puedan contestar con un simple sí o no. Trate de usar estas preguntas abiertas, no amenazantes:

- ¿Qué tipo de conversaciones están teniendo en la escuela los jóvenes sobre las drogas y el alcohol?
- ¿Por qué razones crees que los jóvenes podrían usar drogas?
- ¿Si alguna vez has visto a alguien borracho o drogado cómo te hizo sentir?
- Si alguien cercano a ti usa drogas ¿cómo te sentirías acerca de ellos?



Es el deber de los padres utilizar el amor y la experiencia para corregir errores y malas decisiones.

## Debe Crear Expectativas y Limites Claras Alrededor de El Uso de Sustancias

Las reglas familiares sobre el abuso de sustancias les dan a los jóvenes un respaldo cuando están tentados a tomar decisiones equivocadas. Denle a su hijo las palabras y las estrategias para poder salir de situaciones peligrosas. Pónganse de acuerdo sobre las consecuencias de romper las reglas establecidas - antes de tiempo - y cumplan con ellas. Estos son algunos ejemplos de reglas que los expertos recomiendan para padres:

- "Si estás en una fiesta y ves que están usando drogas o alcohol, la regla es dejar esa fiesta. Llámame y voy por ti."
- "He estado pensando últimamente que nunca he hecho dijo esto: Yo no quiero que el uso de alcohol, tabaco o drogas."

## Pide Ayuda.

- La crianza de niños es complicada, y es posible que necesites ayuda. Considere tomar una clase para padres o ir a un consejero de la familia.

Recorte y lleve esta tarjeta con usted:

### ¡Sé valiente, sé fuerte, salve una vida!

QUÉ HACER SI ALGUIEN SE TOMA UNA SOBREDOSIS DE DROGAS O ALCOHOL

**NO:**

- Espere para hablarle a una ambulancia
- Los ponga debajo de la regadera
- Los deje dormir
- Los deje solos
- Les de algo de comer o beber

*Incluso si alguien dice que se siente bien después de una sobredosis, es importante conseguirles ayuda inmediatamente!*

#### CONTACTOS DE EMERGENCIA:

• POLICÍA - AMBULANCIA:	911
• PREVENCIÓN DE SUICIDIO LIFELINE:	1-800-273-TALK (8255)
• NATIONAL RUNAWAY HOTLINE (jóvenes que huyan de casa):	1-800-222-1222
• CENTRO NACIONAL DE TRÁFICO DE PERSONAS :	1-888-373-7888

# Recursos

**Consejo Nacional sobre Alcoholismo y Dependencia a las Drogas, Inc.**  
ncadd.org

**Línea de Ayuda Nacional**  
1-800-662-HELP (4357)

**Instituto Nacional Sobre las Drogas**  
drugabuse.gov

**Abuso de Sustancias y Servicios de Salud Mental**  
samhsa.gov

**The White House Drug Policy**  
whitehousedrugpolicy.gov

Recorte y lleve esta tarjeta con usted:

## RECIBA DESCUENTOS

DE ALGUNOS DE SUS RESTAURANTES FAVORITOS, CINES Y OTROS LUGARES

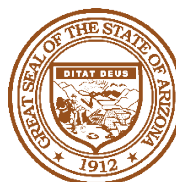
Cómo activar su tarjeta. Disfruta de sus descuentos después de:

- Hablar sobre el abuso de sustancias con sus padres / tutores
- Hablar acerca de estrategias de resistencia con sus padres / tutores legales
- Crear un Plan de Prevención Familiar
- Que un padre / tutor legal firme la tarjeta

Firma de Padre o Tutor Legal

\*Varios descuentos están disponibles para los jóvenes entre las edades de 12-18, en las localidades participantes. visita [www.KeepThemSafe.AZ.gov](http://www.KeepThemSafe.AZ.gov) para obtener una lista completa de direcciones y descuentos.

# KeepThemSafe.AZ.gov



Governor's Office  
of Youth, Faith and  
Family