

# PREVINIENDO EL CONSUMO DE DROGAS Y ALCOHOL: 10 CONSEJOS PARA PADRES Y TUTORES

Decir "simplemente no consumas drogas" no es suficiente

## INICIA LA CONVERSACION



Incluso si su hijo parece desinteresado o no quiere hablar, ilo está escuchando!

## RESOLVIENDO PROBLEMAS JUNTOS



Pregúntele a su hijo en qué situaciones se puede encontrar, luego ayúdelo a pensar en maneras de manejarlas. Trate de entender su punto de vista.

## ESCUCHA A TU HIJO



Hable con su hijo sin juzgarlo: Ellos quieren sentirse escuchados y comprendidos. Haciendo preguntas abiertas es muy util.

## COSTUMBRES FAMILIARES



Las cenas familiares, las noches de juegos y otras actividades son excelentes maneras de generar confianza con su hijo y facilitar el inicio de estas conversaciones.

## ESTABLECER UN BUEN EJEMPLO



Tus hijos siempre te están mirando. Recuerde que sus acciones hablan más que las palabras y los niños aprenden comportamientos en casa.

## CONOZCA LOS AMIGOS DE SU HIJO



Asegúrese de hablar con los padres o cuidadores de los amigos de sus hijos, para saber con quién están pasando el tiempo.

## ESTABLECE LÍMITES CON TUS NIÑOS



Tener reglas establecidas y consecuencias para cuando se rompan las reglas. Empezar a hablar con su hijo sobre el uso de sustancias a más tardar en tercer grado.

## "OJO CON TUS HIJOS"



Sepa dónde están sus hijos y controle cómo están Frecuentemente.

## OBSERVE LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA



Los cambios en el estado de ánimo, el apetito, el comportamiento o los patrones de sueño pueden ser señales de advertencia de que algo no está bien.

## BUSQUE AYUDA CUANDO SEA NECESARIO



¡No tienes que hacer esto solo! Hable con sus vecinos, familiares u otros padres y use su comunidad como su sistema de apoyo.

## INICIANDO LA CONVERSACIÓN

1. "¿QUÉ DICEN TUS AMIGOS SOBRE EL ALCOHOL, EL VAPEO O EL CANNABIS? ¿QUÉ PIENSAS? ¿PODEMOS BUSCAR INFORMACIÓN JUNTOS?"
2. "¿HA ESTADO EN UNA SITUACIÓN EN LA QUE TUVO LA OPORTUNIDAD DE CONSUMIR DROGAS? ¿CÓMO TE HIZO SENTIR ESTO Y POR QUÉ?"
3. "¿QUIERES PRACTICAR DIFERENTES FORMAS DE DECIR NO O SALIR DE ESE TIPO DE SITUACIÓN? PUEDO DARTER IDEAS SOBRE QUÉ DECIR, COMO, NO QUIERO METERME EN PROBLEMAS, NO ME GUSTA ESO, MIS PADRES SE ENFADARÍAN MUCHO, TENGO OTRAS COSAS QUE HACER, ETC."
4. "¿HAS VISTO A ALGUIEN PONERSE EN APRIETOS O TOMAR UNA MALA DECISIÓN ESTANDO BAJO LA INFLUENCIA DEL ALCOHOL O LAS DROGAS?"

INCLUSO SI USTED A CONSUMIDO EN EL PASADO, SE TRATA DEL FUTURE DE ELLOS. SEA HONESTO Y ABIERTO, INCLUYENDO POR QUÉ NO QUIERE QUE BEBAN O USEN DROGAS. LOS JÓVENES QUE ESCUCHAN A LOS ADULTOS QUE AMAN TIENEN UN 50 % MENOS DE PROBABILIDADES DE CONSUMIR SUSTANCIAS.

# Manteniendo a sus hijos seguros

## Priorizar la prevención bajo las nuevas leyes de legalización



### ¿Por donde empiezas? ¿Qué dices?

Algunas sustancias en su casa están diseñadas para el uso de adultos. ¿Cómo mantener a sus hijos a salvo y tener esas manitos fuera del peligro? Y con la nueva ley que legaliza el consumo de cannabis en adultos, ¡ahora es el momento de hablar!



**¡Estamos aquí para ayudar!**



### SUGERENCIAS PARA LA CONVERSACIÓN



#### A Ser positivo

Inicie la conversación de manera positiva, con curiosidad y respeto. Si aborda la situación con vergüenza o enojo, es posible que sus esfuerzos no funcionen.

#### B Encuentre un entorno cómodo

Anunciar una reunión (“Necesitamos tener una charla después de la cena”) harán que te encuentres con resistencia, mientras que un enfoque más espontáneo y casual disminuirá su ansiedad y tal vez incluso la suya.

#### C No sermonear

Pregúnteles lo que ya saben sobre el cannabis o otras sustancias y asegúrese de que comprendan que usted desapruueba el uso de sustancias. Si sermoneas lo más probable es que los lleve a cerrarse, desconectarse o enojarse. Cuando hable, siéntese con ellos y sea conciente del lenguaje corporal. Trate de comunicarse con gestos corporales naturales y relajados.

#### D Escuchar de una manera activa

Intente hacer preguntas abiertas. Sea positivo, dígame a su hijo que lo escucha. Resuma y haga preguntas, ofrezca empatía y compasión, recuerde cuando usted era joven y no tenía todo resuelto.

**PADRES / CUIDADORES ¡PRESTA ATENCIÓN!**

## PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE CANNABIS PARA MENORES DE EDAD

Si bien el cannabis ahora es legal para los adultos mayores de 21 años, no es legal proporcionar o vender cannabis a una persona menor de 21 años.

Los jóvenes no pueden pasar el rato en tiendas que venden cannabis o mentir sobre su edad o usar una identificación falsa para comprar cannabis. Hay consecuencias legales para este tipo de actividades.

Se requerirá que los servicios de entrega utilicen identificación y verificación de edad. Conducir bajo la influencia del cannabis puede dar lugar a la suspensión de la licencia o consecuencias más graves.

### LLAVES para almacenar medicamentos y sustancias potencialmente dañinas



**1** Todas las prescripciones y sustancias para uso de adultos deben colocarse en lo alto de un armario o caja fuerte.

**2** Mantenga los medicamentos almacenados fuera del alcance de los niños.

**3** Guarde las recetas medicas y las sustancias para uso de adultos en sus envases originales.

**4** Lleve los medicamentos no deseados, sin usar o vencidos a un lugar de devolución de medicamentos.



## ¿Sabía usted que?

Tetrahidrocannabinol (THC), el químico responsable de la mayoría de los efectos psicológicos del cannabis, afecta a las células de todo el cerebro, incluidas las células de los circuitos relacionados con el aprendizaje y la memoria, la coordinación y la adicción.



### EL CANNABIS AFECTA SUS PULMONES

El humo del cannabis es extremadamente malo para los pulmones, ya que contiene grandes cantidades de alquitrán y sustancias cancerígenas. Esto afecta la capacidad de sus pulmones para funcionar correctamente.

### EL CANNABIS AFECTA LA COORDINACIÓN

El cannabis puede afectar seriamente la capacidad de controlar su cuerpo, como su sentido del tiempo. Esto afecta la capacidad de conducir un auto con seguridad o tener un alto rendimiento deportivo.



### EL CONSUMO DE CANNABIS ESTÁ VINCULADO NEGATIVAMENTE CON OTROS ASPECTOS DE SU SALUD



El consumo crónico de cannabis se ha relacionado con depresión, ansiedad y un mayor riesgo de esquizofrenia en algunos casos.

### EL CANNABIS NO SIEMPRE ES LO QUE PARECE

El cannabis se puede mezclar con otras sustancias sin tu conocimiento.



### EL CANNABIS PUEDE SER ADICTIVO



No todas las personas que consumen cannabis se vuelven adictas, pero algunos consumidores desarrollan signos de dependencia.

“ Es responsabilidad de todos garantizar que las sustancias- legales o ilegales - se mantengan alejados de las manitas de nuestros hijos ”



### ¿Qué es el fentanilo?

El fentanilo es un opiode sintético muy potente y es la droga más común involucrada en las muertes por sobredosis de drogas en los Estados Unidos (Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas).

### LA REALIDAD DEL FENTANILO

#### 1 50 - 100 veces más fuerte que la Heroína

Solo una pequeña cantidad de fentanilo, que generalmente se encuentra como un polvo blanco o una pastilla, puede ser mortal. De hecho, una cantidad tan pequeña que cabe en la punta de un lápiz es suficiente para causar una sobredosis.

#### 2 Involucrado en la mayoría de las muertes por sobredosis

El fentanilo estuvo involucrado en el 85% de las muertes por sobredosis de Connecticut en 2020. Ahora hay más sobredosis en Connecticut que involucran fentanilo que heroína.

#### 3 Agregado a otras sustancias

El fentanilo ilegal se mezcla con otras sustancias, como la cocaína. Esto es especialmente peligroso porque las personas a menudo no saben que se ha agregado fentanilo o que la mezcla de sustancias crea reacciones graves.

#### 4 Extremadamente adictivo

Los opioides tienen un fuerte riesgo de adicción, ya que crean cambios en el cerebro. Los cerebros jóvenes, que todavía están creciendo y desarrollándose, corren un riesgo especial de verse afectados por el fentanilo.

### PREVENCIÓN DEL USO DE FENTANILO EN MENORES

### CLAVES PARA LA SEGURIDAD



**1** Tenga conversaciones con los jóvenes en su vida sobre el riesgo de usar sustancias. Pregúnteles qué saben sobre el fentanilo u otras sustancias para asegurarse de que comprenden los peligros.

**2** Tenga conversaciones honestas en su familia sobre cualquier historial de adicción. Establezca reglas y consecuencias claras mientras comparte también por qué no quiere que su hijo use drogas.

**3** Connecticut permite la prescripción de naloxona para prevenir o tratar una sobredosis. Hable con su médico o dentista si la naloxona es algo que puede beneficiarlo a usted oa su familia.

**4** La línea de llamada anónima para estudiantes "Ver algo, decir algo" está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para permitir que cualquier persona envíe inquietudes de seguridad anónimas y seguras para ayudar a alguien que pueda lastimarse a sí mismo o a otros. Simplemente llame al 844-572-9669 or 844-5-SAYNOW