

ABRIL 2023

Prevención del abuso de sustancias en niños y adolescentes

Counseling Partners of Los Angeles

La infancia y la adolescencia pueden ser una época difícil para los estudiantes, ya que se enfrentan a la presión de sus compañeros y a las influencias negativas de los medios de comunicación. Es importante hablar de los peligros del consumo de sustancias con los niños, ya que el 90% de las personas que luchan contra la adicción empezaron a consumirlas en la adolescencia. CPLA espera que este boletín le proporcione el conocimiento y los recursos necesarios para combatir el abuso de sustancias en su familia.

<https://drugfree.org/article/guide-for-policy-makers-prevention-early-intervention-and-treatment-of-risky-substance-use-and-addiction/>

MISIÓN DE CPLA

La misión de Counseling Partners de Los Ángeles es apoyar a los estudiantes en riesgo y desatendidos que viven en Los Ángeles, proporcionando un programa de bajo costo, basado en la escuela que ofrece consejería esencial y servicios de apoyo que los estudiantes necesitan para crecer hacia su pleno potencial emocional, intelectual, moral y social.



¿Interesado en consejería para su hijo/a?

Los servicios de consejería de CPLA son GRATUITOS para todos los estudiantes que asisten a una de nuestras escuelas asociadas. Póngase en contacto con el director de la escuela o el profesor de su hijo/a o solicite un formulario de remisión de CPLA a la escuela.

CONSUMO DE SUSTANCIAS Y TRASTORNOS POR CONSUMO DE SUSTANCIAS (TCA)

El consumo de sustancias, también conocido como consumo de drogas ilícitas o alcohol, es frecuente entre los niños mayores y los adolescentes. Cualquier consumo es problemático, pero el consumo recurrente puede ser especialmente peligroso y acarrear graves consecuencias.

Los padres deben considerar la posibilidad de consumo de sustancias cuando su hijo/a:

- Aumenta su mal humor
- Cambia de grupo de amigos
- Es reservado
- Se mete en peleas
- Disminuye su rendimiento académico
- Renuncia a actividades que antes disfrutaba
- Otros cambios de comportamiento
- O hay indicios de:
 - Olores a alcohol o humo
 - Papel de liar o cigarrillos en la ropa
 - Falta de pastillas

Fentanilo en el punto de mira

- El fentanilo es un opiáceo sintético muy común en las muertes por sobredosis, y a menudo se añade a otras drogas debido a su potencia.
- Es 50 veces más potente que la heroína y 100 veces más que la morfina.
- El fentanilo se ha hecho muy popular entre los jóvenes. El peligro reside en su potencia y versatilidad. Puede presentarse en forma líquida o en polvo, y se puede hacer que se parezca a otros opiáceos de venta con receta. El fentanilo se ha convertido incluso en pastillas de colores con aspecto de caramelo.
- La clave es HABLAR con su hijo sobre las drogas y los peligros de esta droga en concreto. Consulte la página siguiente para saber cómo prevenir el consumo de sustancias en los jóvenes.

Para más información, consulte:

<https://www.cdc.gov/stopoverdose/fentanyl/index.html>

Según el Child Mind Institute, un trastorno por consumo de sustancias (TCA) se produce cuando los niños y adolescentes consumen alcohol o drogas de forma perjudicial o insana. Como trastorno de salud mental, el TCA puede englobar una adicción o cualquier comportamiento provocado por las drogas que afecte al funcionamiento diario. Se necesita un profesional médico o de salud mental para diagnosticar el trastorno.

Hay muchas formas en que los padres y cuidadores pueden ayudar a prevenir el consumo de sustancias y el trastorno por consumo de sustancias. Aunque hay múltiples factores en juego que contribuyen al desarrollo del TCA, es importante saber que la prevención precoz y el retraso del inicio del consumo de sustancias pueden ayudar mucho a proteger a un niño contra un problema de consumo de sustancias.

Con solo una vez de consumo, uno puede ser adicto o sufrir una sobredosis.



Recursos utilizados:

https://www.aacap.org/aacap/Families_and_Youth/Resource_Centers/Substance_Use_Resource_Center/Home.aspx

<https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/2022-12/2021NSDUHFRHighlights092722.pdf>

<https://childmind.org/guide/quick-guide-to-substance-use-disorder/>

CÓMO PREVENIR EL CONSUMO Y EL ABUSO DE SUSTANCIAS

Según la Clínica Mayo, hay varias formas de ayudar a prevenir el consumo de sustancias entre los jóvenes:

- Mantenga una conversación abierta sobre las drogas. No se base en sermones. Pregúntele qué piensa de las drogas.
- Explíquele las razones por las que el consumo de drogas perjudica a sus seres queridos. Evite las tácticas de miedo, pero señale cómo se verían afectadas áreas de su vida como la escuela, los deportes, las amistades y la salud.
- Hable de los mensajes de los medios de comunicación. Los jóvenes son bombardeados con mensajes todos los días. Anime a su hijo/a a hablar con franqueza sobre lo que ve y oye.
- Piense con su hijo/a en formas de resistirse a las drogas. Hable de la presión de grupo.
- Esté dispuesto (y preparado) a hablar de su propia historia con las drogas. Comparta lo que aprendió de la experiencia y lo que le enseñó.
- Sea un modelo de comportamiento saludable. Beba con moderación y tome los medicamentos recetados según las indicaciones del médico.
- Esté al tanto de las actividades de su hijo/a.
- Establezca normas que desalienten la exposición a sustancias

El tratamiento es posible.

Llame al médico de su hijo/a o a las líneas directas que se indican a continuación para obtener recursos y referencias.

1. Substance Abuse Service Helpline (SASH) at 1-844-804-7500
2. National Substance Abuse Hotline 1-800-662-HELP (4357)
3. National Suicide Prevention Lifeline: Marque # 988

También puede dirigirse a la escuela de su hijo/a para solicitar un formulario de remisión a la CPLA.



Hay fe y esperanza con la ayuda.

Algunas ideas para las tradiciones familiares:

- Noche de cine
- Noche de juegos
- Tener una comida particular ciertos días de la semana
- Citas entre padres e hijo/as
- Tarros de agradecimiento semanales
- Vacaciones familiares anuales
- Días de voluntariado familiar
- Enterrar una cápsula del tiempo



Cómo las tradiciones familiares pueden proteger contra el consumo de sustancias

Establecer y mantener tradiciones familiares puede reducir y amortiguar las razones por las que los jóvenes buscan drogas y abusan de sustancias. He aquí algunas formas en que las tradiciones familiares protegen a los jóvenes de las drogas.

Las tradiciones unen a los miembros de la familia, dando a los niños un sentido de pertenencia.

Las tradiciones proporcionan una rutina sólida y arraigada en medio de los problemas y el caos de la vida.

Las tradiciones permiten enseñar los valores familiares.

Las tradiciones permiten que los niños se formen recuerdos básicos positivos que llevarán consigo el resto de su vida.

Recursos utilizados: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teen-drug-abuse/art-20045921>, <https://www.naturalhigh.org/the-importance-of-family-traditions/>