



Salud conductual juvenil

Recursos para estudiantes y familias



Hechos y datos

Según los resultados de la Encuesta sobre jóvenes saludables (HYS) de 2023, el 18.4% de los estudiantes de 12.º grado de Washington informaron haber bebido alcohol en el mes anterior. De esos estudiantes, sólo el 3.1% bebe alcohol si sus padres/cuidadores o amigos piensan que está mal.

De los estudiantes de 12.º grado de Washington, el 34 % ha consumido marihuana al menos una vez y el 73 % cree que no existe riesgo en experimentarla una o dos veces, o que el riesgo es muy bajo, según los resultados de la HYS de 2023.

Los *vapers* y productos similares son el producto de nicotina más común utilizado por los jóvenes. En 2023, el 13.6% de los estudiantes de 12.º grado de Washington informaron en la HYS que habían usado *vapers* o productos similares en el mes anterior.

El estado de Washington tuvo un aumento del 21 % en las muertes por fentanilo desde febrero de 2022 hasta febrero de 2023, el mayor aumento del país. Según la Administración de Control de Drogas de Estados Unidos (U.S. Drug Enforcement Administration, DEA), 7 de cada 10 pastillas con fentanilo contienen una dosis potencialmente letal.

Acciones prácticas

- Dificulte el acceso de los jóvenes al alcohol o a sustancias. Guarde el alcohol y las sustancias en lugares seguros, como gabinetes, cajones, cajas de seguridad o bolsos.
- Si fuma o utiliza *vapers* y productos similares, evite hacerlo cerca de niños y considere intentar dejar fumar.
- Ayude a su hijo a crear un "plan de salida" en caso de que le ofrezcan alcohol o sustancias.
- Esté atento a las señales de consumo de alcohol y sustancias. Estas señales incluyen cambios de humor, dificultad para concentrarse, cambios en la asistencia a la escuela, cambios en las amistades, ojos rojizos y cambios en el apetito, el peso y los patrones de sueño.
- Tenga conversaciones frecuentes sobre el consumo de alcohol o sustancias y deje en claro que no cree que esté bien consumir alcohol o sustancias.
- Apoye la resiliencia en niños y adolescentes. Desarrollamos resiliencia al aprender a ser flexibles y adaptarnos al cambio, al tener conexiones y relaciones sólidas con los demás y experimentar un sentido de propósito y esperanza para el futuro.
- Hable con los cuidadores de los amigos de su hijo sobre el acceso al alcohol y las sustancias.
- Comuníquese con la línea de ayuda nacional de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) para obtener información y referencias para tratamiento: (800)662-4357. El servicio es gratuito, confidencial y está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.

Preguntas para iniciar la conversación

- ¿Qué significa ser saludable para ti? ¿Qué se siente estar sano?
- ¿Qué sabes sobre el alcohol, la nicotina, la marihuana y otras sustancias?
- ¿Por qué crees que algunas personas consumen alcohol o sustancias?
- He escuchado a otros cuidadores hablar sobre algunas situaciones de niños que experimentan con drogas y alcohol. ¿Tus amigos han estado hablando de eso?
- ¿Qué le dirías a un amigo que te ofreciera alcohol o cualquier otra sustancia?
- He notado un cambio en tu comportamiento. ¿Puedes contarme más sobre lo que está pasando? ¿Cómo te sientes?
- ¿Sientes que quieres hablar con alguien más sobre tu problema?

Recursos adicionales

- 5 objetivos de conversación: SAMHSA proporciona información sobre cómo empezar a hablar con sus hijos sobre el alcohol y las sustancias.
- Recursos para padres y cuidadores: esta página web de la SAMHSA incluye hojas informativas y folletos sobre alcohol, marihuana, opioides y *vapers* o productos similares.
- Conozca los riesgos: este sitio web, operado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services) de EE. UU., presenta datos sobre los riesgos del uso de cigarrillos electrónicos y recursos para la prevención.
- Consumo de alcohol entre menores de edad: los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) proporcionan estadísticas sobre el consumo de alcohol entre menores de edad e información sobre los peligros derivados de ello.
- Primeras señales de advertencia del consumo de sustancias en adolescentes: este recurso de la Fundación Hazelden Betty Ford detalla las señales físicas y de comportamiento que podrían indicar que un adolescente está consumiendo sustancias.
- Amistades para toda la vida (Friends for Life): la Washington State Health Care Authority (Autoridad de Atención Médica del estado de Washington) brinda datos y recursos sobre el fentanilo.
- Empiece a hablar ahora: este recurso, financiado por la Washington State Health Care Authority (Autoridad de Atención Médica del estado de Washington), proporciona información sobre cómo prevenir el consumo de alcohol y marihuana en niños y adolescentes.

