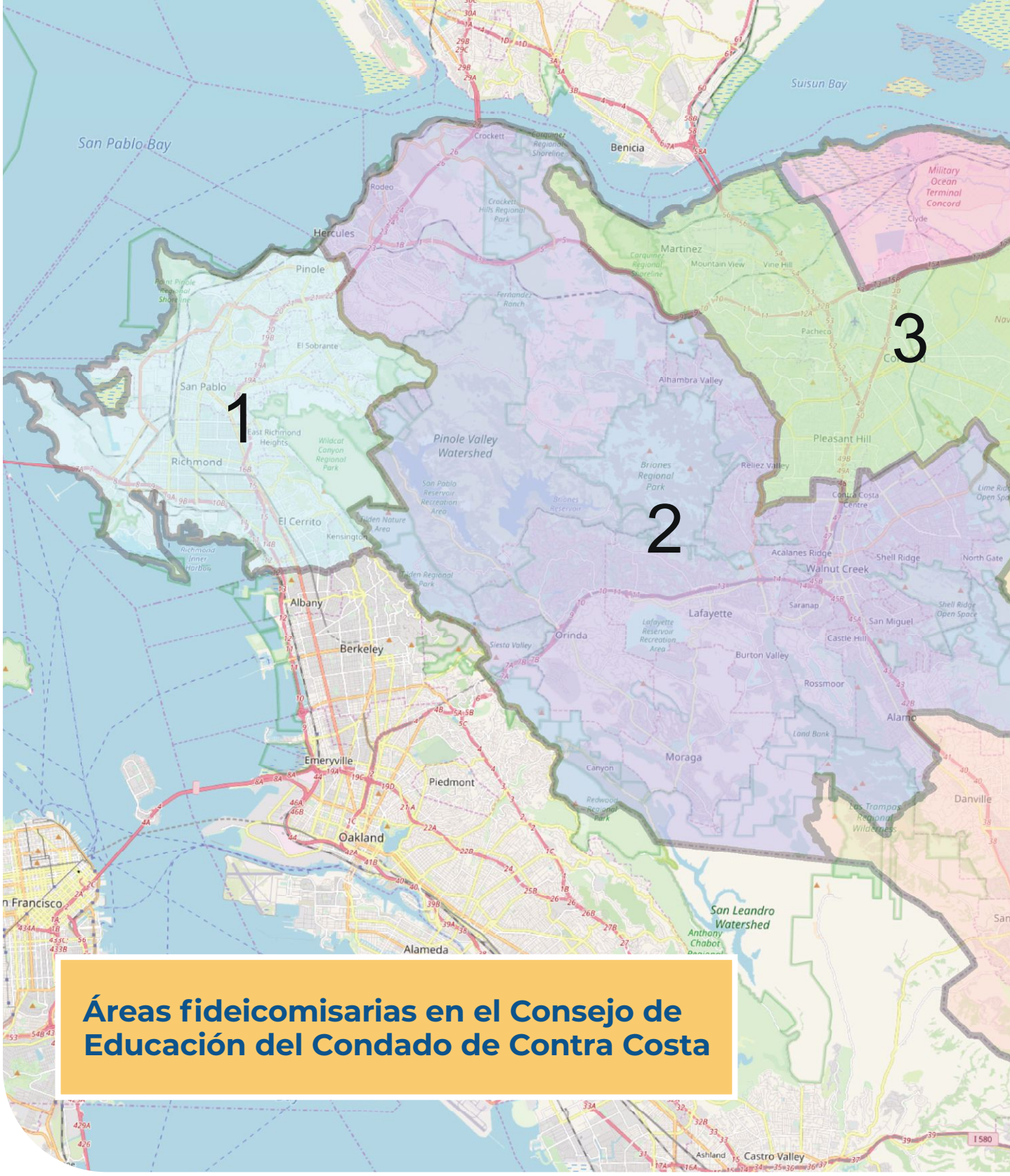


USO DE SUSTANCIAS, SALUD MENTAL Y ADOLESCENTES:

Una Guía para padres y otros adultos cuidadores

CONTRA COSTA COUNTY
Office of Education
learn • lead • achieve



Áreas fideicomisarias en el Consejo de Educación del Condado de Contra Costa

Oficina de Educación del Condado de Contra Costa Superintendente de Escuelas

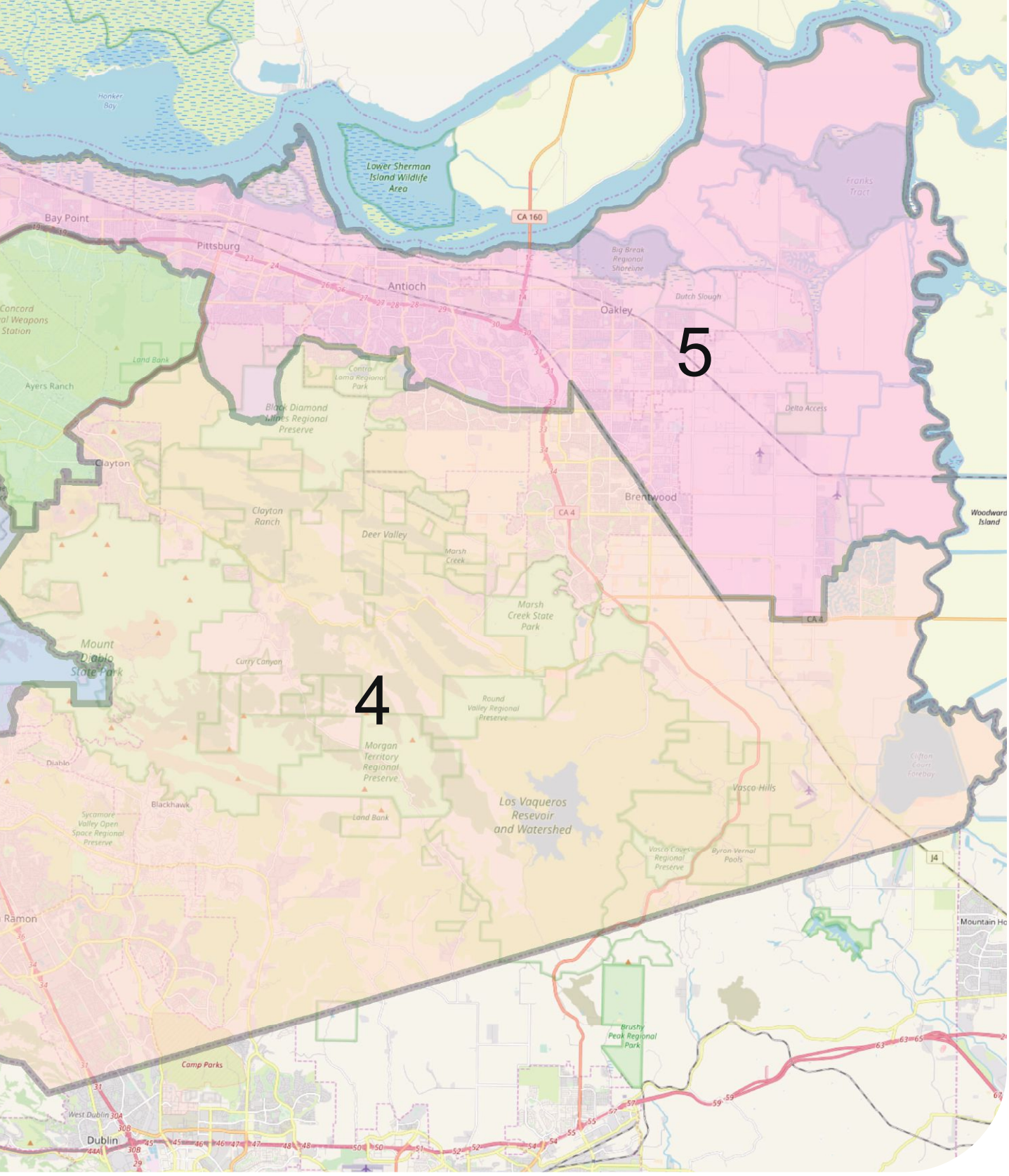
LYNN MACKEY

CONTRA COSTA COUNTY Office of Education

learn • lead • achieve

Fecha de publicación

PRIMAVERA 2023



Consejo de Educación del Condado de Contra Costa

AREA 1, CONSUELO LARA

AREA 2, SARAH G. BUTLER

AREA 3, ANAMARIE AVILA FARIAS

AREA 4, MIKE MAXWELL

AREA 5, ANNETTE LEWIS

CONTRA COSTA COUNTY OFFICE OF EDUCATION

77 Santa Barbara Rd

Pleasant Hill, CA, 94523

(925) 942-3388

www.cocoschools.org



CONTRA COSTA COUNTY
Office of Education
learn • lead • achieve



LYNN MACKEY,
Superintendente de Escuelas,
Oficina de Educación del
Condado de Contra Costa

¡hola!

Las familias juegan un papel fundamental tanto en la reducción de riesgos como en el aumento de los factores de protección. Los factores de protección son los atributos y condiciones que aumentan el bienestar. The National Council on Mental Wellbeing encontró que mientras los adultos creen que lo que más les importa a los jóvenes son sus amigos, encajar y la apariencia, los jóvenes de 13 a 18 años indican que lo que más les importa es la familia.

Las Experiencias Adversas en la Infancia, o ACEs, son un factor de riesgo tanto para los desafíos para el uso de sustancias como para la salud mental. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), las ACEs son "eventos potencialmente traumáticos que ocurren en la infancia" e incluyen experimentar o presenciar violencia, así como crecer en un hogar con problemas de abuso de sustancias o de salud mental. Las ACEs pueden poner a los niños en alto riesgo de problemas de salud, incluidas enfermedades de salud mental y uso de sustancias.

Uno de los factores de protección más importantes para los niños y adolescentes es sentirse conectados con un adulto cuidador. Los padres y otros adultos cuidadores, como usted, son importantes en la vida de los jóvenes. Si no es posible que podamos eliminar todos los riesgos para los niños y adolescentes que conocemos, podemos ser adultos cuidadores de los jóvenes en nuestras vidas. Espero que los recursos de esta guía sean útiles a medida que buscamos ayudar a nuestros jóvenes a convertirse en adultos saludables.



Obtenga más información sobre el impacto de las ACEs, así como estrategias de prevención y recursos relacionados en **https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/index.html.**

QUÉ INCLUYE

02-13 SOBRE NUESTROS ADOLESCENTES

14-23 PUNTOS CLAVE SOBRE LAS SUSTANCIAS

24-27 LA SALUD MENTAL IMPORTA

28-33 CONSEJOS PARA LOS ADULTOS CUIDADORES

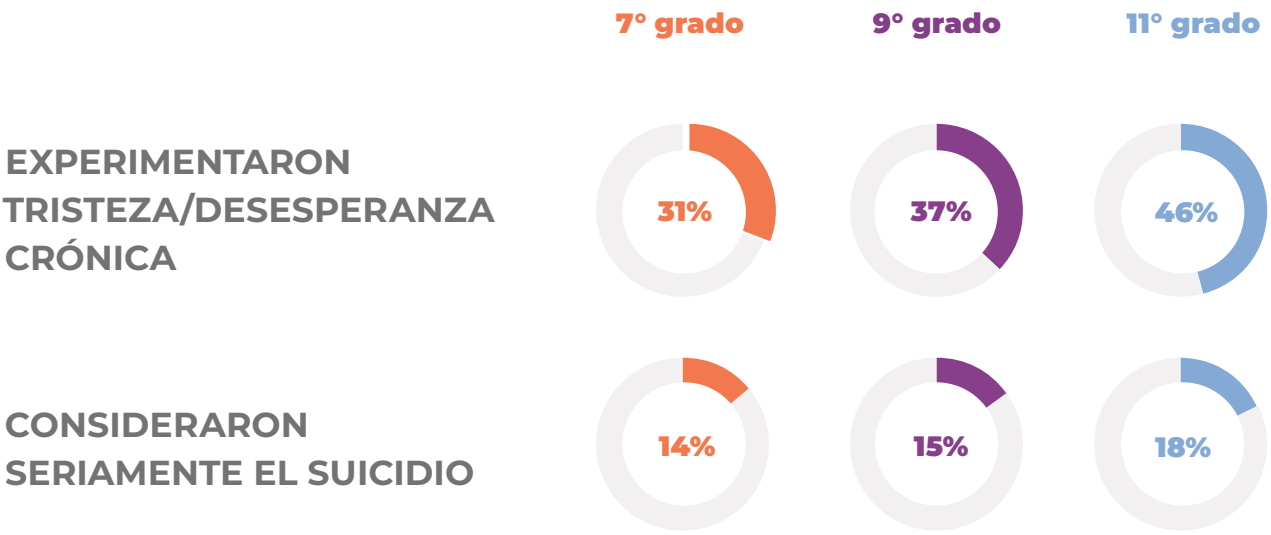
LO QUE CONSUMEN ACTUALMENTE NUESTROS ADOLESCENTES

	7° Grado	9° grado	11° grado
 ALCOHOL	3%	6%	17%
 CANNABIS/ MARIHUANA	2%	5%	14%
 CIGARRO	0%	0%	2%
 VAPE	3%	5%	11%
 MAL USO DE MEDICAMENTOS RECETADOS	N/A	1%	1%

Obtenga más información sobre el California Healthy Kids Survey y explore los informes de datos del condado y del distrito en **https://calschls.org/reports-data/public-dashboards/.**



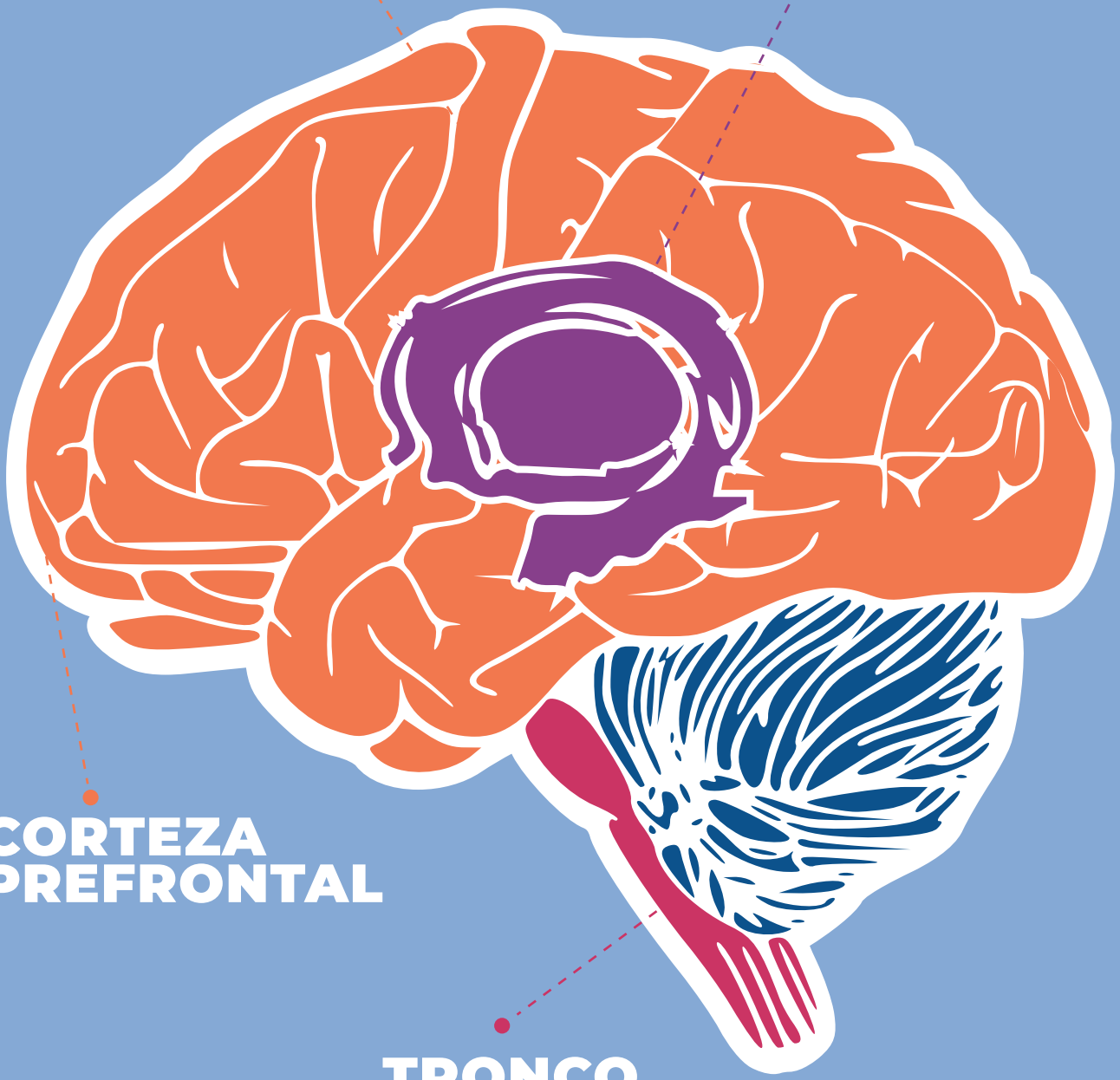
SALUD SOCIOEMOCIONAL



PREGUNTAS DE LA ENCUESTA

Debido a que la mayoría de los centros escolares cerraron por la pandemia, se amplió la encuesta para ayudar a los distritos a comprender mejor el impacto del COVID-19 y encontrar la mejor manera de apoyar las necesidades de los estudiantes. La primera pregunta de la encuesta iba dirigida a los estudiantes sobre si asistían a la escuela en persona, de forma remota o ambos. Con base en su respuesta, se les redireccionó a preguntas que sólo eran relevantes para ellos. Todos los estudiantes tuvieron la oportunidad de responder a las preguntas sobre el uso de sustancias y la salud socioemocional.

FUENTE: 2019-21 Countywide California Healthy Kids Survey (CHKS) - Contra Costa County Report





El cerebro adolescente sigue creciendo hasta los 25 años.

CONVIÉRTASE en un experto del cerebro

¡El cerebro adolescente es un trabajo en progreso y eso es algo bueno! Veámoslo más de cerca...

TRONCO ENCEFÁLICO: el tronco encefálico es la primera parte del cerebro en desarrollarse y es responsable de las funciones de supervivencia, incluida la regulación de la respiración, la frecuencia cardíaca y el equilibrio.

SISTEMA LÍMBICO: el sistema límbico es responsable de nuestras respuestas conductuales y emocionales, incluida nuestra respuesta de huída o lucha cuando enfrentamos un peligro real o percibido. Este sistema está súper cargado de los 12 a los 17 años. Entender el sistema límbico significa una mejor comprensión de los adolescentes y cómo criarlos.

CORTEZA PREFRONTAL: la corteza prefontal es responsable del funcionamiento ejecutivo, como la planificación compleja, la toma de decisiones y la autorregulación del comportamiento. La corteza prefrontal se convierte en el foco del desarrollo neurológico en la adolescencia tardía y la edad adjulta joven, alrededor de los 18 a 25 años. La adopción de estrategias que promuevan y alienten el pensamiento ejecutivo empodera a los jóvenes y puede informar nuestro estilo y tácticas de crianza.

Si bien puede parecer que el consumo de drogas es común durante la adolescencia, la mayoría de los jóvenes no consumen alcohol ni otras drogas. Según el informe 2019-2021 de *California Healthy Kids Survey* del condado, **el 90% de los alumnos de 7° grado, el 72% de los alumnos de 9° grado y el 66% de los alumnos de 11° grado nunca han consumido alcohol u otras drogas.**

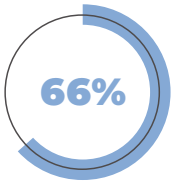
ALUMNOS QUE HAN DICHO 'NO'



7° grado



9° grado



11° grado



El desarrollo del cerebro adolescente presenta tanto oportunidades como desafíos.

Debido a este rápido período de desarrollo cerebral, la adolescencia es un buen momento para que los jóvenes aprendan nuevas habilidades y pasatiempos y establezcan hábitos saludables y habilidades de afrontamiento. Sin embargo, los comportamientos de riesgo, como el consumo de tabaco y otras drogas, también pueden tener un impacto más fuerte en el cerebro adolescente. La parte del cerebro responsable de la toma de decisiones y el control de los impulsos sigue en desarrollo durante la adolescencia. Debido a que los cerebros de los jóvenes aún se están desarrollando, son especialmente vulnerables a los efectos del alcohol, el tabaco, el cannabis/marihuana, los medicamentos recetados y otras sustancias, y son más susceptibles a la adicción. Además, cuando se abusa de las drogas, se abusa de ellas o se toman en combinación con otras drogas, es más fácil que ocurra una sobredosis.

La adolescencia es una época de oportunidades, en la que los padres y otros adultos cuidadores pueden crear juntos entornos que aprovechen el lugar en el que se encuentran los adolescentes en su desarrollo cerebral. Podemos proporcionar espacios donde los jóvenes puedan explorar comportamientos positivos y saludables de toma de riesgos, como probar nuevas actividades y construir relaciones con sus compañeros y cuidadores.

¿Es el desarrollo normal del cerebro adolescente o un posible desafío de salud mental?

Muchos síntomas de los problemas de salud mental pueden parecer similares a los aspectos del desarrollo típico de los adolescentes, por lo que puede ser difícil saber si un joven simplemente está pasando por cambios naturales o está desarrollando un problema de salud mental. Por ejemplo, el retraimiento social es un síntoma de muchos problemas de salud mental Y es común que un joven se aleje de la familia para pasar más tiempo con sus amigos. Sin embargo, si el joven se está alejando de todos, amigos y familiares por igual, puede ser un motivo de preocupación.



CONOZCA MÁS
https://nida.nih.gov/research-topics/adolescent-brain

“El 90% de las personas con trastornos por uso de sustancias comenzaron a consumir sustancias antes de los 18 años. Retrasar el primer uso hasta los 18 años es bueno, retrasar hasta los 21 años es aún mejor y retrasar hasta los 25 años, cuando sabemos que el cerebro está completamente, es lo mejor.”

- Emily Justice, Contra Costa County Office of Education, Manager, Tobacco Use Prevention Education

DESARROLLO DEL CEREBRO

El comportamiento típico del adolescente puede incluir

Alejarse *de la* familia para pasar más tiempo con amigos.

Querer **desvelarse** y **levantarse tarde.**

Sentirse frustrado o irritable de vez en cuando.

Evitar el trabajo escolar o experimentar algo de estrés relacionado con las calificaciones, los próximos exámenes, etc.

Rechazar las reglas del hogar, meterse en problemas en la escuela.

Buscar y participar en conductas de riesgo, como participar en un equipo deportivo y experimentar con el alcohol y otras drogas.

Los signos de un problema de salud mental puede incluir

Alejarse *de todos,* tanto amigos como familiares.

Luchar por no poder dormir en absoluto o necesitar más de 11 horas de sueño por noche.

Estado de ánimo que está constantemente escalando o respondiendo **con violencia**

Incapaz de regular las emociones relacionadas con la escuela o baja repentina en las calificaciones.

Escalar el comportamiento rebelde o violar las leyes.

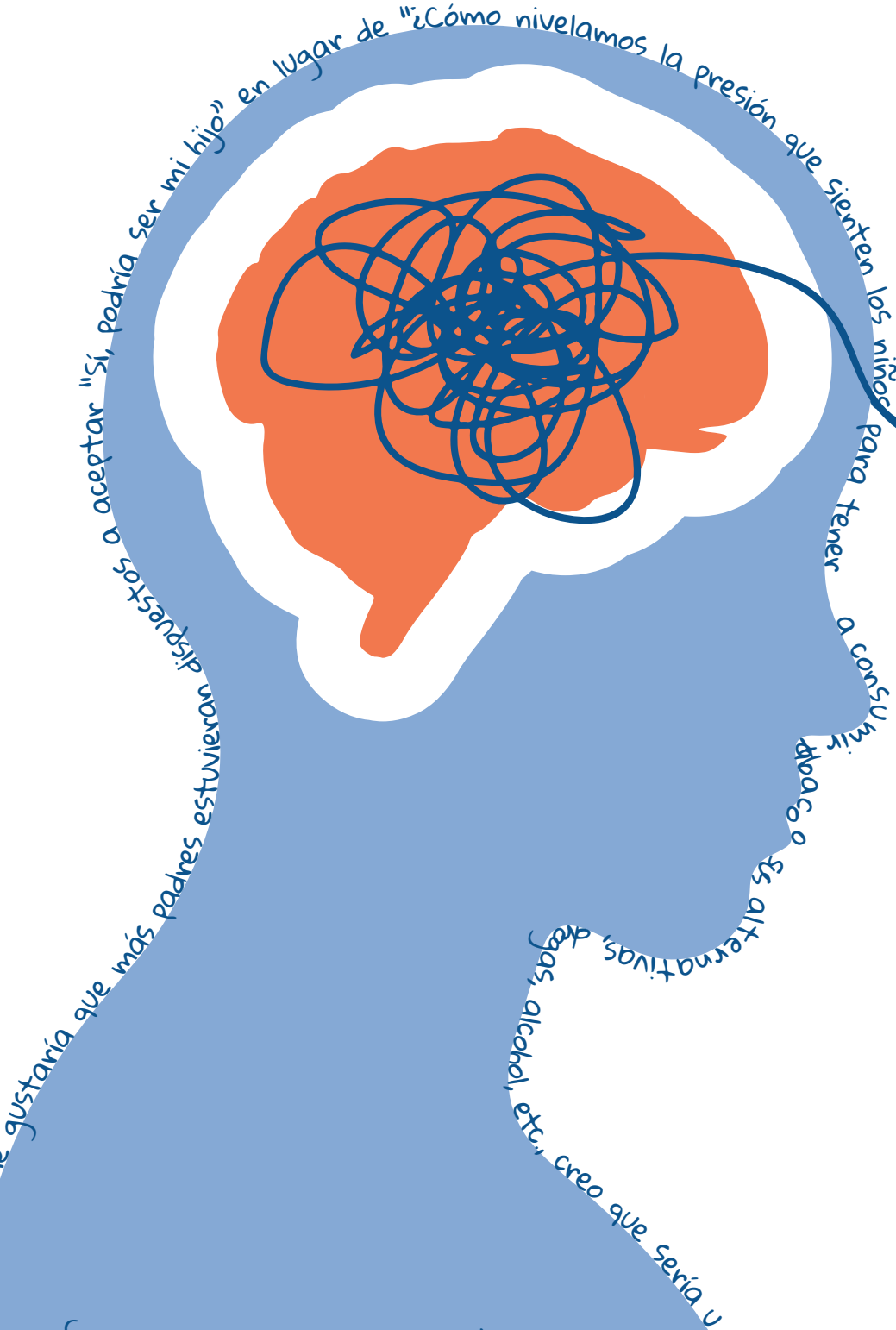
Consumo excesivo de alcohol* o uso regular, ya sea frecuente los fines de semana o para autotratamiento de problemas como la ansiedad.

*El consumo excesivo de alcohol se define como beber 4-5 o más tragos en una sola ocasión.

Si se encuentra en una crisis y necesita ayuda de inmediato, **llame al 211** o **800-833-2900** o envíe el texto **'HOPE' al 20121** ahora. El hacerlo, lo pondrá en contacto inmediato con un asesor del Centro de Crisis de Contra Costa.

"La pieza que falta para mí es cómo ayudar a solucionar el problema una vez que se ha afianzado."

Voces de Padres



"¿Cómo podemos nosotros, como comunidad, combatir lo que la sociedad está volviendo en la nueva normalidad? Con la legalización de la marihuana y los cigarrillos electrónicos de acceso tan fácil, es difícil convencer a los niños de que son dañinos y afectan su desarrollo cerebral. Además, una vez que están enganchados, ¿cómo los alejamos de eso?"

Conozca más sobre los signos y síntomas que pueden indicar que un joven está experimentando un problema de salud mental, así como los recursos relacionados en **mentalhealthfirstaid.org.**

Es importante reconocer que, además de reconocer los signos y síntomas de posibles problemas de salud mental o uso de sustancias que un joven puede experimentar, los adultos también juegan un papel importante en el aumento de los factores de protección que respaldan el bienestar general de los niños y adolescentes.

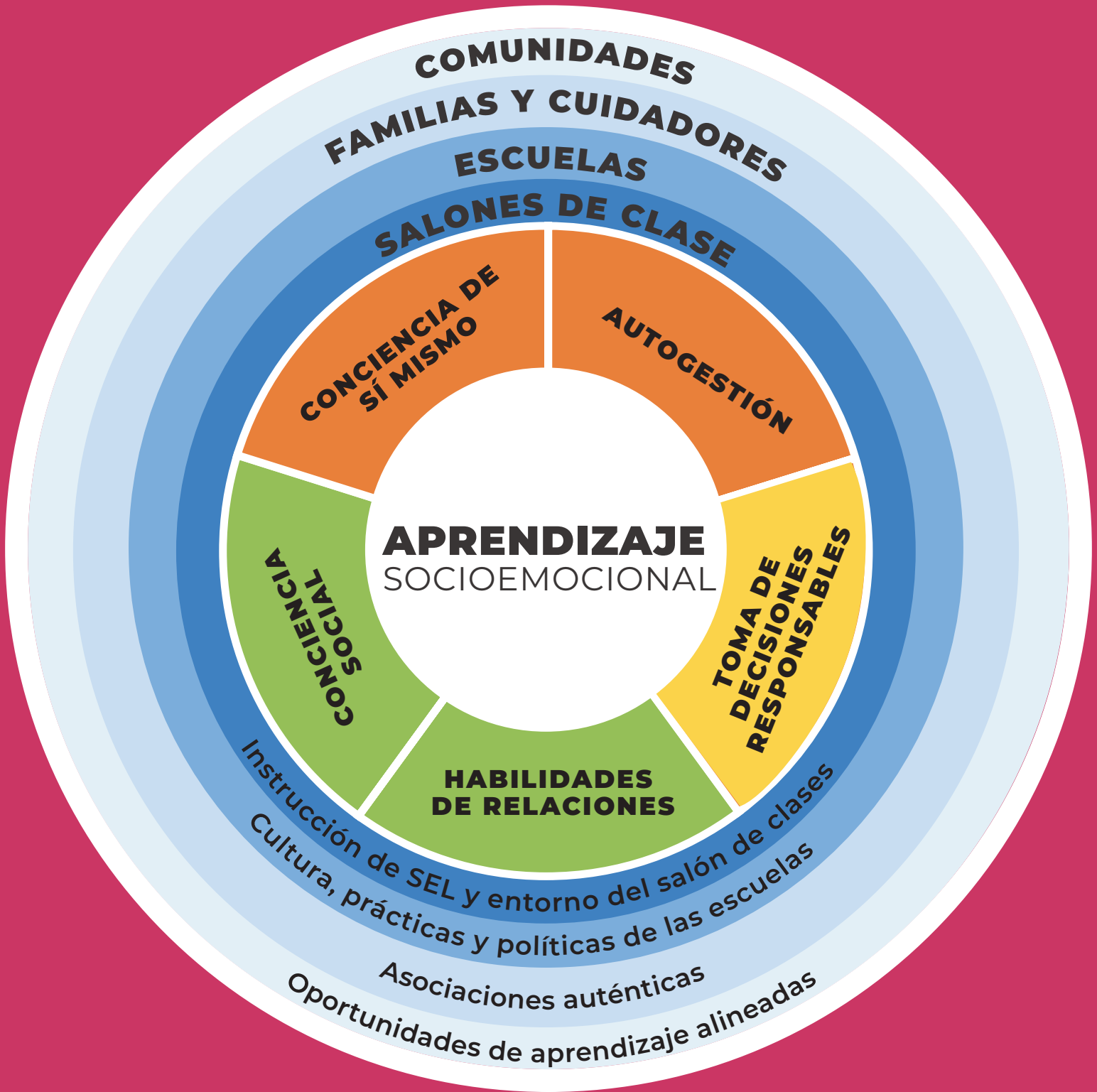
Factores de protección

- Cuidado y apego
- Conocimiento sobre la crianza y desarrollo infantil y juvenil
- Resiliencia de los padres
- Conexiones sociales
- Apoyos concretos para padres
- Competencia social y emocional de los niños



PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS FACTORES DE PROTECCIÓN, consulte Factores de protección para promover el bienestar www.childwelfare.gov/topics/preventing/promoting/protectfactors/

APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL



El aprendizaje socioemocional (SEL) es el proceso a través del cual todos los jóvenes y adultos adquieren y aplican los conocimientos, habilidades y actitudes para desarrollar identidades saludables, manejar las emociones, alcanzar metas personales y colectivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones de apoyo y tomar decisiones responsables y afectuosas.

SEL también ayuda a crear entornos acogedores para todos. La investigación ha demostrado que cuando los estudiantes, las familias y los miembros de la comunidad se sienten parte de la comunidad escolar, prospera el aprendizaje, aumentan las calificaciones de las pruebas, mejora la asistencia y hay menos necesidad de una disciplina punitiva.



CONOZCA MÁS
https://bit.ly/SEL_CCCOE

Apoyo para familias que experimentan la inestabilidad de vivienda

Todos los niños y jóvenes necesitan una vivienda segura y estable para prosperar. Las personas sin hogar a menudo luchan contra el hambre, el miedo a la separación familiar, la exposición al trauma y las dificultades en la escuela. El número de familias que experimentan inestabilidad de vivienda a menudo se subestima, ya que muchas personas sin hogar son invisibles en sus comunidades. Esto incluye varias familias que viven juntas o que viven en moteles o albergues. La falta de vivienda se extiende más allá de vivir en las calles.

Entre la población sin hogar de la nación, más de 1.5 millones de estudiantes, desde kindergarten hasta el 12° grado, experimentan la falta de vivienda en algún momento durante un año escolar. Estos niños y jóvenes carecen de una residencia nocturna fija, regular y adecuada.**

***La definición de personas sin hogar del Departamento de Educación de EE.UU.*

Tabla 1. Números y porcentajes de estudiantes sin hogar, en cada uno de los cinco condados del consorcio y en California (2019)

Condado vs Estado	Inscripción total de estudiantes	Número sin hogar	Porcentaje sin hogar
Alameda	236,076	4,014	1.7%
Contra Costa	175,040	3,062	1.7%
San Mateo	97,275	2,347	2.4%
Santa Clara	276,637	4,409	1.6%
Solano	66,140	1,402	2.1%
California	**6,329,883**	**269,269**	**4.3%**

Fuente: University of California Los Angeles (2020a, 2020b).



En California, el número de estudiantes sin hogar ha aumentado en un 48% en la última década.

La falta de vivienda y sus causas son variadas y complejas. La falta de vivienda indica que las familias viven en la pobreza extrema y se ven obligadas a racionar los recursos limitados para vivienda, alimentos, atención médica y cuidado de los niños cuando no pueden pagar las necesidades básicas. Las causas comunes de la falta de vivienda incluyen la falta de vivienda asequible, la violencia doméstica, el divorcio, los problemas de salud y los desafíos económicos.
Los estudiantes sin hogar tienen más probabilidades de tener problemas de salud física, mental o conductual que sus compeñros con vivienda. También es más probable que tengan un rendimiento por debajo del nivel de grado, que repitan un grado, que tengan demasiadas ausencias o que abandonen la escuela antes de graduarse de la escuela secundaria.

SERVICIOS Y APOYOS

Las escuelas sirven como una red de seguridad para los estudiantes sin hogar. La ley McKinney-Vento Homeless Assistance Act (Ley de Asistencia para Personas sin Hogar McKinney-Vento) garantiza que los estudiantes sin hogar tengan acceso a toda la gama de apoyos necesarios para el éxito académico. McKinney-Vento protege los derechos de los estudiantes a la inscripción inmediata, la estabilidad escolar, el transporte y la asistencia familiar. Cada distrito escolar tiene un enlace de educación para personas sin hogar designado para ayudar a las familias que experimentan inestabilidad de vivienda con recursos adicionales, información y derechos educativos y apoyo.

ENCUENTRE EL ENLACE DE SU DISTRITO EN:
https://www.cccoe.k12.ca.us/cms/One.aspx?portalId=1077397&pageId=2979072

DESTACADOS

"Lo he experimentado con mis familiares y conocidos que cuanto más joven se comienza a usar cualquier sustancia, más difícil es dejarla."

- Padre del Condado de Contra Costa



MÁS INFORMACIÓN EN: https://madd.org/why-21/

EXPLORE MÁS MITOS Y REALIDADES EN:
https://www.madd.org/the-problem/myths-and-facts

CONOZCA MÁS SOBRE CÓMO EL ALCOHOL PUEDE AFECTAR LA VIDA DE UN ADOLESCENTE EN:
https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/underage-drinking.htm

ALCOHOL

Los jóvenes que comienzan a beber antes de los 15 años tienen SEIS VECES más probabilidades de desarrollar una dependencia o abuso al alcohol más adelante en la vida que aquellos que comienzan a beber a los 21 años o más tarde.

Si bien actualmente la mayoría de los jóvenes no consumen alcohol, el alcohol sigue siendo la sustancia más consumida entre los jóvenes. El consumo de alcohol para menores de edad puede ser increíblemente peligroso y puede afectar muchos aspectos de la vida de una persona joven, incluida una mayor probabilidad de experimentar problemas escolares, sociales, legales y físicos.

MITO	REALIDAD
El alcohol ya no es tan importante. ¿No debería preocuparme por otras drogas más peligrosas?	**El consumo de alcohol entre los adolescentes mata a 4,300 personas cada año,** más que todas las drogas ilegales combinadas.
La ley solo logra que los jóvenes quieran beber porque es una "fruta prohibida".	En los estados donde **la edad mínima para beber es 18 años, los jóvenes bebían más que en los estados donde la edad mínima para beber era 21 años.** También continuaron bebiendo más como adultos a principios de los 20 años.
Beber es solo una fase por la que pasan todos los niños; ya lo superarán.	La mayoría de los jóvenes no beben alcohol. Cuanto antes comience alguien a beber, más probable es que sea dependiente del alcohol más adelante en su vida. **El 95% de las 14 millones de personas dependientes del alcohol comenzaron a beber antes de los 21 años.**

MEDICAMENTOS RECETADOS

Las siguientes clasificaciones de medicamentos recetados se consideran los más mal utilizados, abusados, potencialmente adictivos y peligrosos en términos de una posible sobredosis:

- **OPIOIDES también conocidos como analgésicos** (Ej.: como Vicodin, OxyContin, Norco, Percocet, codeina, morfina)
- **SEDANTES** (Ej.: Xanax, Ativan, Valium, Ambien)
- **ESTIMULANTES** (Ej.: Adderall, ritalina, dexedrina)

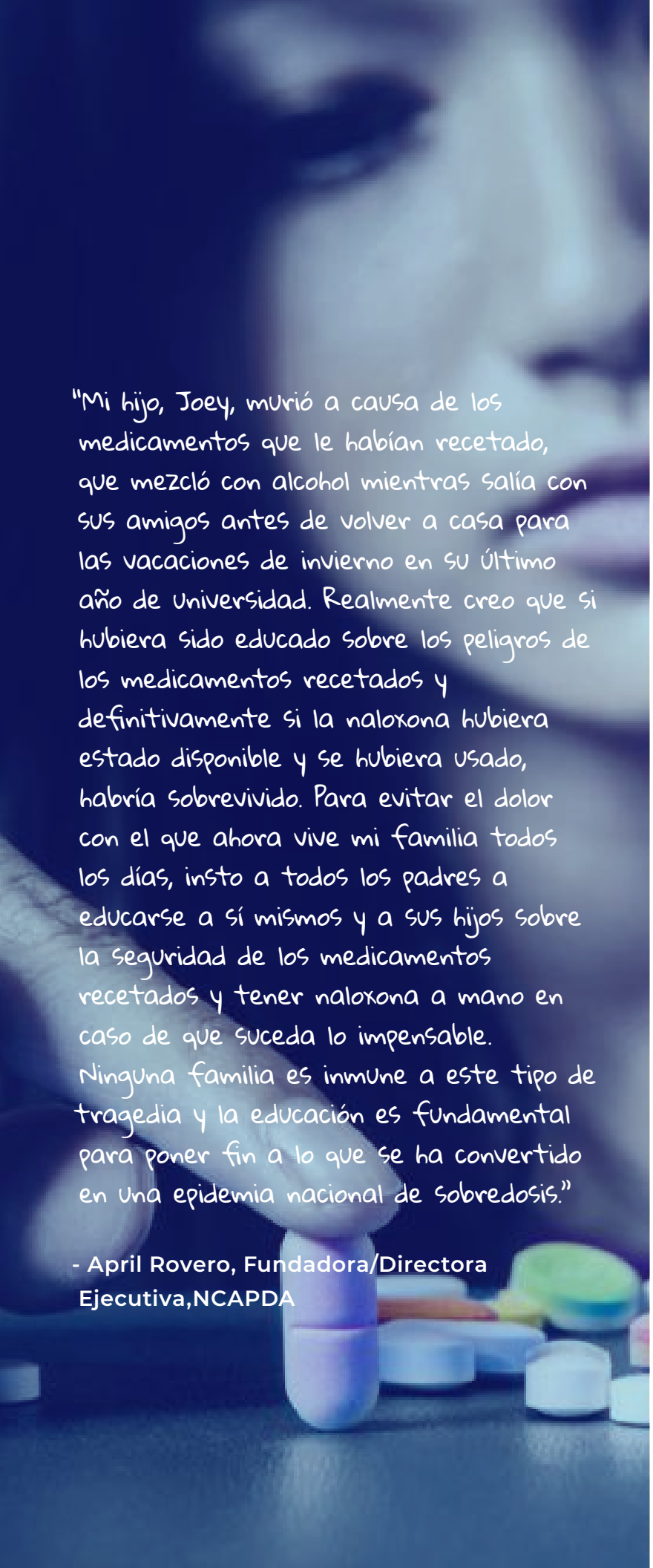
Los medicamentos recetados pueden ser una opción de tratamiento importante para las condiciones de salud mental y física, pero también conllevan riesgos. Cuando se usan de forma recreativa con el fin de drogarse, el uso indebido de medicamentos recetados puede provocar problemas de salud graves,incluido el trastorno por uso de sustancias o una sobredosis fatal. Los medicamentos recetados son particularmente peligrosos cuando se mezclan con otras sustancias. Por ejemplo, cuando se utilizan con alcohol, el uso de analgésicos recetados puede detener la respiración hasta el punto de detenerse por completo.

Es importante que tanto los jóvenes como los adultos conozcan la seguridad de los medicamentos recetados. Debemos reiterar la importancia de tomar solo los medicamentos ecomendados o recetados por un profesional médico y obtenidos directamente de una farmacia legítima.

Una percepción baja de los peligros del uso indebido de medicamentos recetados puede llevar a los adolescentes a buscar lo que creen que son medicamentos legítimos en sitios de redes sociales, a través de farmacias legítimas en línea o de otras personas. Los medicamentos falsificados que probablemente reciban pueden estar mezclados con fentanilo, un opioide potente que es de 50 a 100 veces más potente que la morfina.



CONOZCA MÁS sobre las píldoras falsificadas con fentanilo en: https://www.songforcharlie.org/



"Mi hijo, Joey, murió a causa de los medicamentos que le habían recetado, que mezcló con alcohol mientras salía con sus amigos antes de volver a casa para las vacaciones de invierno en su último año de universidad. Realmente creo que si hubiera sido educado sobre los peligros de los medicamentos recetados y definitivamente si la naloxona hubiera estado disponible y se hubiera usado, habría sobrevivido. Para evitar el dolor con el que ahora vive mi familia todos los días, insto a todos los padres a educarse a sí mismos y a sus hijos sobre la seguridad de los medicamentos recetados y tener naloxona a mano en caso de que suceda lo impensable. Ninguna familia es inmune a este tipo de tragedia y la educación es fundamental para poner fin a lo que se ha convertido en una epidemia nacional de sobredosis."

- April Rovero, Fundadora/Directora Ejecutiva,NCAPDA

EL FENTANILO ES UN OPIOIDE SINTÉTICO y es mortal en cantidades muy pequeñas. En el último año, hemos perdido a varios jóvenes en el Condado de Contra Costa, uno de tan solo 14 años, por sobredosis de fentanilo.

LO QUE NECESITA SABER ACERCA DEL FENTANILO:

El fentanilo es un opioide extremadamente potente, recetado para el dolor agudo que no se puede controlar con otras opciones de tratamiento. Si bien el fentanilo se uso en entornos clínicos legítimos, también se produce y vende ilegalmente.

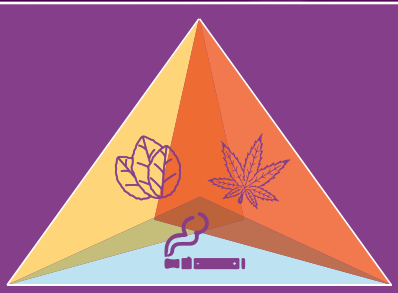
Las píldoras falsificadas (falsas) a menudo continen fentanilo. Muchas de estas píldoras falsas están hechas para parecerse y se comercializan falsamente como medicamentos recetados legítimos, como Percocet, Vicodin, Xanax y Adderall. Las píldoras falsas son fáciles de comprar, ampliamente disponibles y pueden ser mortales. El fentanilo se ha convertido en uno de los principales contribuyentes al alarmante aumento de las muertes por sobredosis. Solo una de estas píldoras puede contener suficiente fentanilo para causar una sobredosis fatal.

CONOZCA MÁS sobre el peligro de las píldoras mezcladas con fentanilo en:
https://www.dea.gov/onepill

CONOZCA MÁS sobre la juventud y el cannabis en
https://www.cdph.ca.gov/Programs/DO/letstalkcannabis/Pages/parents-mentors.aspx.

"Estoy muy preocupado por las cantidades concentradas de THC en los vape."

- Padre del Condado de Contra Costa



Este "triángulo" refleja la interseción del tabaco, el cannabis/marihuana y el vape. El consumo de ambos el tabaco y el cannabis incluye blunts - pequeños cigarros o puritos que se vacían y se llenan de cannabis – y el vape que contienen THC. Ya sea que contengan nicotina o THC, todos los dispositivos de vape se consideran productos de tabaco.

CANNABIS/MARIHUANA

Es importante recordar que la mayoría de los jóvenes no consumen marihuana/cannabis.
El tetrahidrocannabinol, o THC, es la sustancia psicoactiva que se encuentra en el cannabis/marihuana que hace que las personas se sientan drogadas. La potencia del THC ha aumentado drásticamente, de menos del 2% en el cannabis fumado en la década de los 1960 a los 1980, a más del 95% en los productos concentrados de THC, como el aceite, shatter, y los comestibles que se venden actualmente. Las preocupaciones principales con el consumo de la marihuana/cannabis por parte de los adolescentes incluyen un mayor riesgo de problemas de salud mental, problemas de conducción y la posibilidad de la adicción. Al igual que otras sustancias, cuanto más joven comienza alguien a consumir marihuana/cannabis, más probable es que experimente los efectos negativos del uso.

MITO	REALIDAD
La marihuana/cannabis es legal en algunos estados, por lo que debe ser bueno para usted.	La marihuana/cannabis es legal en algunos estados para personas mayores de 21 años. En California, la ley que legaliza el uso recreativo del cannabis se conoce como Adult Use of Marijuana Act (Ley del uso de marihuana para adultos) y nunca tuvo la intención de legalizar el uso para menores de 21 años.
La marihuana/cannabis es medicina, por lo que está bien que una persona joven la use.	La marihuana/cannabis medicinal solo está destinada a aliviar los efectos secundarios de enfermedades graves en las que no hay otras opciones de tratamiento viables, como aumentar el apetito en pacientes con SIDA, anorexia o cáncer, o disminuir el dolor en personas con dolor crónico. En estos casos extremos, puede haber beneficios. Sin embargo, si se usa de forma recreativa, puede haber muchas más consecuencias negativas con el uso.
El uso de la marihuana/ cannabis ayuda al aprendizaje.	La marihuana/cannabis desequilibra el hipocampo y la amígdala. Puede interferir con la capacidad de su hipocampo para convertir los recuerdos a corto plazo en recuerdos a largo plazo. Además, puede interrumpir su capacidad para acceder a su memoria a largo plazo. Los jóvenes que consumen marihuana/cannabis también tienen más probabilidades de obtener calificaciones más bajas y menos probabilidades de graduarse.



CONOZCA MÁS sobre cómo la marihuana/cannabis puede afectar la vida de un adolescente en: https://www.cdc.gov/marijuana/health-effects/teens.html.

TABACO/VAPE



NO EXISTE UN NIVEL SEGURO DE USO DE TABACO O NICOTINA ENTRE LOS ADOLESCENTES

- **El uso de cigarrillos electrónicos/vape por parte de los adolescentes ha superado a los productos de tabaco combustible.** Los jóvenes que nunca habrían probado un cigarrillo están siendo introducidos a la nicotina a través de estos dispositivos.
- **Casi todos los productos de tabaco, incluidos los cigarrillos electrónicos y los vape contienen nicotina, y la nicotina es una neurotoxina altamente adictiva.** La exposición a la nicotina durante la adolescencia puede dañar el desarrollo del cerebro.
- **El consumo de tabaco sigue causando daños a la salud evitables y a largo plazo.**

DIRIGIDO A POBLACIONES DIVERSAS

Las compañías tabacaleras tienen una historia larga y bien documentada de dirigirse a poblaciones diversas, incluidas personas en comunidades de bajos ingresos, minorías raciales y étnicas, personas de la comunidad LGBTQ+, mujeres, jóvenes, miembros del ejército y personas con enfermedades de salud mental. Esta focalización ha resultado en tasas más altas de uso entre algunos grupos y tasas más altas de enfermedades relacionadas con el tabajo.

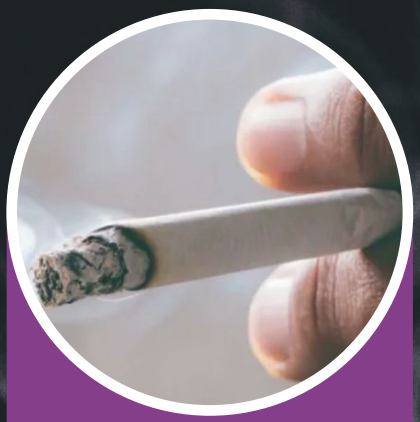


CONOZCA MÁS:
https://truthinitiative.org/research-resources/topic/targeted-communities.

Los cigarrillos electrónicos/vape vienen en muchas formas y tamaños diferentes, aunque tienen componentes básicos en común. Una batería alimenta un atomizador (bobina), que calienta el líquido electrónico con sabor. A veces denominado líquido electrónico o líquido de vape, el líquido electrónico está disponible en una variedad de sabores y concentraciones de nicotina. Estos dispositivos emiten un aerosol, no un vapor. El aerosol es más discreto que el humo del cigarrillo, se disipa más rápidamente y puede tener un olor dulce. Si bien la popularidad de Juul ha disminuido, otros sistemas basados en cápsulas, como *Puff Bar, Flum, Hyde*, etc. son ahora los productos preferidos por los jóvenes que consumen tabaco.

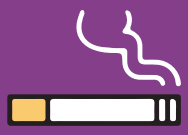
NICOTINA

Casi todos los consumidores adultos de tabaco comenzaron a consumir tabaco antes de los 18 años, lo que destaca la importancia de prevenir, o al menos retrasar, el consumo de tabaco tanto como sea posible.



CIGARRILLO

contiene alrededor de 10mg de nicotina, aunque un fumador solo inhala alrededor de 1 mg en sus pulmones.

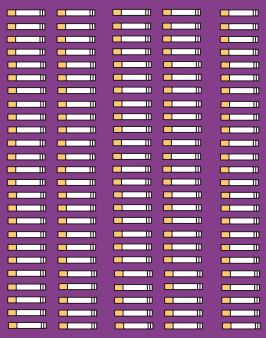


UN CIGARRILLO = 10 mg de nicotina = 1 mg de nicotina inhalada



SISTEMA BASADO EN CÁPSULAS

con una concentración de nicotina del 5% y un depósito de 1.3ml, contiene 125mg de nicotina o 125 cigarrillos.

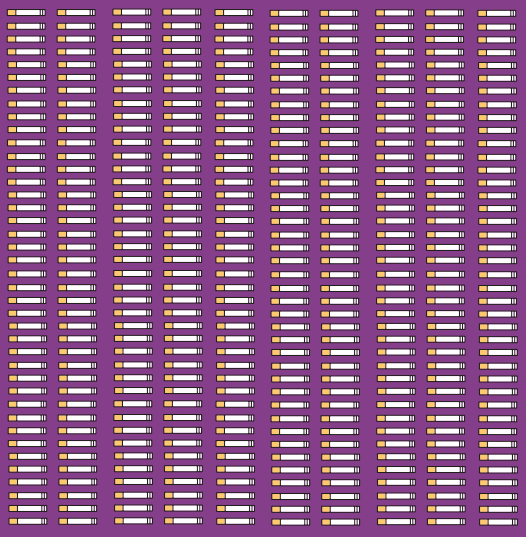


SISTEMA 1 CÁPSULA = 125 cigarillos



SISTEMA BASADO EN CÁPSULA GRANDE

con un tanque de 8ml, contiene 400mg de nicotina, 0 20 paquetes de cigarrillos, de nicotina.



SISTEMA 1 CÁPSULA GRANDE = 400 cigarrillos

CONOZCA MÁS SOBRE LOS RIESGOS:
https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/knowtherisks.html.

USO DE TABACO + SALUD BUCAL

La salud bucal afecta la salud general de una persona, tanto física como mental. Fumar puede causar consecuencias permanentes en la boca y los dientes, como gingivitis, enfermedad de las encías, pérdida permanente de dientes y mal aliento. Vapear líquidos electrónicos puede causar sequedad en la boca y la sequedad bucal crónima puede provocar mal aliento, llagas en la boca y caries. Fumar no solo puede causar daños permanentes, sino que también puede dañar la autoestima de una persona, ya que su sonrisa sufre el impacto de dientes amarillentos y daños irreversibles.

CONOZCA MÁS sobre la relación entre el tabaco y la salud bucal en **mouthhealthy.org**. Visite **cchealth.org/dental** para obtener recursos y busque información sobre cómo inscribirse en un seguro dental/encontrar un dentista en el Condado de Contra Costa.

PREVENIR Y REDUCIR EL USO DEL TABACO

Las formas efectivas de prevenir y reducir el consumo de tabaco entre los jóvenes incluyen reducir el acceso, aumentar la percepción del daño y animar a los consumidores actuales de tabaco a acceder a los recursos disponibles para reducir o dejar de fumar. La reducción del acceso se puede hacer dentro del hogar, asegurándose de que los productos de tabaco no estén al alcance de los jóvenes. Además, hay muchos esfuerzos locales, estatales y nacionales para reducir el acceso al tabaco a los jóvenes al tabaco a través de la concesión de licencias para minoristas de tabaco.

CONOZCA MÁS sobre los esfuerzos locales para reducir el acceso y la exposición al tabaco a los jóvenes al tabaco en nuestras comunidades, visite **https://cchealth.org/tobacco/.**



FUENTES ADICIONALES

https://www.americastoothfairy.org/news/4-ways-vaping-can-ruin-your-teens-smile

Para obtener más información sobre la prevención del tabaquismo en el Condado de Contra Costa, visite cocoschools.org/TUPE.

KICK IT California

Kick It California ofrece servicios gratuitos para adolescentes y adultos, incluyendo materiales de autoayuda y asesoramiento personalizado. Los servicios están disponibles en varios idiomas.

En Contra Costa, marque 2-1-1 para referencias directas para dejar de fumar.

SALUD MENTAL



Si se encuentra en una crisis y necesita ayuda de inmediato, llame al 211 o al 800-833-2900 o envíe el mensaje de texto con la palabra ‘HOPE’ al 20121 ahora. El hacerlo lo pondrá en contacto inmediato con un asesor del Centro de Crisis de Contra Costa.

POR QUÉ LA SALUD MENTAL ES IMPORTANTE PARA LOS JÓVENES

LOS DESAFÍOS DE SALUD MENTAL SON COMUNES

1 de cada 5 jóvenes experimentará un problema de salud mental en algún momento de su vida y 17.1 millones de jóvenes menores de 18 años tienen o han tenido un trastorno psiquiátrico - más que la cantidad de niños con cáncer, diabetes y SIDA combinados.

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social y es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez hasta la adolescencia y la edad adulta. Los problemas de salud mental son comunes y no discriminan por motivos de raza, etnia, género u otros aspectos de la identidad. Cualquiera puede experimentar los desafíos de la enfermedad mental independientemente de sus antecedentes. Sin embargo, la cultura, la raza, el origen étnico y la orientación sexual pueden dificultar el acceso al tratamiento de salud mental.

Las 3 cosas más importantes que debe saber

- **Muchos factores contribuyen al desarrollo de las condiciones de salud mental, incluidas las experiencias de vida, los factores biológicos y los antecedentes familiares de enfermedades mentales.**
- **Las enfermedades del comportamiento no tratadas pueden disminuir la calidad y el disfrute de la vida.**
- **Una persona es más que su enfermedad mental. Muchas personas se preocupan y trabajan arduamente para mejorar el acceso a los servicios de salud mental.**

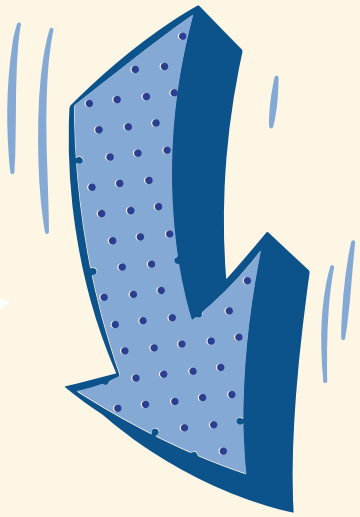
IMPACTO EN LOS ADOLESCENTES

Desafortunadamente, hemos visto un aumento en el número de jóvenes que reportan sentimientos de tristeza crónica. La mala salud mental puede afectar muchas áreas de la vida de un adolescente, incluidas las dificultades con la escuela y las calificaciones. Debido a que el cerebro está atravesando otro período de rápido desarrollo, muchos hábitos relacionados con la salud desarrollados durante la adolescencia se trasladarán a la edad adulta. Además de reducir el riesgo, como el uso de sustancias, también es importante que los padres y otros adultos cuidadores ayuden a los jóvenes a desarrollar una buena salud mental.

AUMENTAR

- La EDUCACIÓN del personal, jóvenes, familias y comunidades
- El ACCESO a la información y recursos de salud mental en escuelas y comunidades.
- ASOCIACIONES y COLABORACIÓN entre los distritos escolares, el Departamento de Salud Conductual del Condado y organizaciones comunitarias.
- Las oportunidades de DEFENSA para los jóvenes, padres y otras personas que se ven afectadas por enfermedades mentales.





REDUCIR EL ESTIGMA

ESTIGMA

El estigma, las creencias negativas o injustas que una persona o un grupo tiene sobre algo, es una barrera importante para que las personas obtengan ayuda tanto para desafíos de salud mental como por el uso de sustancias. Es posible que algunos jóvenes no busquen ayuda porque se sienten avergonzados o preocupados por ser juzgados. Los jóvenes también pueden minimizar cómo se sienten porque no quieren molestar o decepcionar a los adultos que se preocupan por ellos. Si bien nunca debemos presionar a alguien para que comparta sus sentimientos, siempre podemos asegurarle que nos preocupamos por él/ella y que queremos ayudarle.

Responder a los desafíos de las condiciones de salud mental y reducir el estigma asociado con las enfermedades mentales requiere de todos nosotros.



La buena noticia es que conocemos lo que funciona para apoyar a los jóvenes y su salud mental: **sentirse conectados** con la escuela, la familia y otras personas y organizaciones importantes. La conexión es un factor protector importante y se refiere a la sensación de ser cuidado y apoyado. Los jóvenes que se sienten conectados tienen menos probabilidades de experimentar resultados de salud negativos relacionados con el consumo de sustancias y la salud mental. Consulte los consejos al final de esta guía para conocer estrategias prácticas para aumentar la conectividad.



CONOZCA MÁS: Visite el sitio web del programa Wellness in Schools Program (WISP, Programa de Bienestar en las Escuelas de la Oficina de Educación del Condado de Contra Costa para obtener más información y recursos:https://bit.ly/SEL_CCCOE

CONSEJOS



"Como maestro y padre que trata con niños que consumen sustancias, me he encargado de educarme."

- Padre del Condado de Contra Costa

CONSEJOS PARA ADULTOS CUIDADORES

CONSEJO 1: ADQUIERA CONOCIMIENTOS SOBRE EL DESARROLLO CEREBRAL, LAS SUSTANCIAS Y LA SALUD MENTAL.



- Conviértase en un **experto en desarrollo cerebral.**
- Conviértase en un e**xperto en sustancias.**
- Conozca sobre los peligros del uso de sustancias y comparta lo que aprende con los jóvenes en su vida.
- Conozca sobre los **signos y síntomas** del trastorno por uso de sustancias y opioides y la intoxicación y dónde obtener ayuda en su comunidad.
- Conozca sobre los **signos de sobredosis,** capacítese en el rescate por sobredosis y tenga a mano el medicamento de rescate por sobredosis Nalaxone. Naloxone se puede comprar con o sin receta en la mayoria de las farmacias y generalmente está cubierta por un seguro médico.

CONOZCA MÁS EN https://cccmedscoalition.org/naloxone-availability

FUENTES RELACIONADAS:

- **National Institute on Drug Abuse (NIDA, Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas):** https://nida.nih.gov/research-topics/parents-educators
  La última información basada en la ciencia sobre el uso de drogas, la salud y el cerebro en desarrollo. Diseñada para los jóvenes y quienes los influyen—pardres, tutores, maestros y otros educadores—estos recursos inspiran el aprendizaje y fomentan el pensamiento crítico para que los adolescentes puedan tomar decisiones informadas sobre el consumo de drogas y su salud.

- **Partnership to End Addiction (Asociación para poner fin a la Adicción):** https://drugfree.org/
  Consejos para padres sobre cómo prevenir el uso de sustancias y orientación sobre cómo manejar la recuperación de la adicción. Incluye una línea gratuita para padres y un localizador de apoyo familiar, además de muchos otros recursos.

- **MADD Power of Parents (El Poder de los Padres) (Alcohol/Cannabis)**
  www.madd.org/the-solution/power-of-parents

CONSEJO 2: EXPLORE LOS VALORES Y CREENCIAS PERSONALES EN RELACIÓN CON EL CONSUMO DE SUSTANCIAS Y LA SALUD MENTAL.



- Cada persona tiene reglas o principios rectores para nuestras vidas que impactan nuestras propias acciones, así como nuestra visión de las acciones de los demás. Estos pueden provenir de nuestra familia, nuestras experiencias personales, nuestra cultura y/o nuestras propias creencias espirituales.
- Una cosa importante que los adultos pueden hacer es desafiar la creencia personal de que las drogas son "solo una parte del desarrollo del adolescente."

Como adultos que se preocupan por las vidas de los jóvenes, todos podemos trabajar para pasar de ver el consumo de sustancias en adolescentes como inevitable e irreversible a prevenible y remediable.

CONSEJO 3: HABLE TEMPRANO Y CON FRECUENCIA.

- Una conversación efectiva comienza prestando atención a las palabras que usamos y los mensajes que enviamos al joven que queremos apoyar. Esto incluye el uso de un lenguaje no estigmatizante y enfocado en la persona, como "una persona con un trastorno por uso de sustancias", en lugar de "un drogadicto".
- Designe un momento para hablar y tenga en cuenta el entorno. Los jóvenes pueden sentirse más cómodos hablando con usted sobre el uso de sustancias o la salud mental en privado que en un entorno grupal o viceversa.
- Anime a su hijo a hablar con usted mostrándose abierto y receptivo a lo que comparte y brindándole orientación cuando sea necesario.
- La hora de la comida y los viajes en automóvil pueden brindar oportunidades para conversar y generar confianza en un entorno individual o en grupo.·Permita que los jóvenes sean curiosos, hagan preguntas, compartan sus pensamientos y experiencias, y escuchen las opiniones y experiencias de los demás.
- Discuta los peligros de tomar cualquier pastilla que no estén seguros si proviene de una farmacia legítima y cualquier droga callejera, ya que puede estar mezclada con suficiente fentanilo para causar una sobredosis fatal.



CONOZCA MÁS EN https://cccmedscoalition.org/fentanyl-what-you-need-to-know/

Para los jóvenes que experimentan un desafío de salud mental o del uso de sustancias, un enfoque informado sobre el trauma y orientado a la recuperación nos invita a cambiar nuestra pregunta de "¿Qué te pasa?" a "¿Qué te pasó?" "¿Qué necesitas?"

- **FUENTES RELACIONADAS:**
  SAMSHA "Talk. They Hear You" Campaign (Campaña Habla. Ellos te escuchan)
  https://www.samhsa.gov/talk-they-hear-you

- **Aplicación móvil**
  https://www.samhsa.gov/talk-they-hear-you/mobile-application
  Recursos para abordar el problema del alcohol y otras drogas, incluida una aplicación móvil para prepararse para las conversaciones. La aplicación incluye iniciadores de conversación, formas de mantener la conversación y una sección de simulación de práctica interactiva.

Let's Talk Tobacco–One Conversation at a Time
(Hablemos del tabaco: una conversación a la vez)
https://bit.ly/TalkTobacco
Las tarjetas de Let's Talk Tobacco incluyen consejos para conversaciones productivas, recursos para padres y familias y más de 30 preguntas para comenzar una conversación.

CONSEJO 4: REDUZCA EL ACCESO EN CASA

- Si hay alcohol, cannabis/marihuana y/o tabaco en su hogar, asegúrese de que no estén al alcance de los jóvenes.
- Guarde bajo llave todos los medicamentos que necesite y deseche adecuadamente los que ya no necesite o estén vencidos.



CONOZCA MÁS sobre los sitios de eliminación de medicamentos en su área: https://cccmedscoalition.org/medication-disposal-resources/

- Trabaje con el médico de su hijo con respecto a las alternativas a los analgésicos recetados (opioides) para el control del dolor por lesiones relacionadas con el deporte, la extracción de muelas del juicio y cirugías menores.

CONSEJO 5: ACTÚE RÁPIDAMENTE PARA RESPONDER A POSIBLES DESAFÍOS DE SALUD MENTAL O USO DE SUSTANCIAS.

- Cuídese a sí mismo y a los demás utilizando y fomentando estrategias de autoayuda. Esto se aplica tanto a los jóvenes, como a los adultos cuidadores. La autoayuda, o el autocuidado, es personal, así que desarrolle su propio plan de autocuidado haciendo una lluvia de ideas sobre las personas y las actividades que mejoran su propia salud mental o física.

- Si su hijo consume alcohol u otras sustancias, utilice el enfoque de **Community Reinforcement and Family Training (CRAFT, Refuerzo Comunitario y Formación Familiar).**



CONOZCA MÁS EN https://drugfree.org/parenting-toward-recovery/.

- Busque ayuda profesional adecuada, si es necesario. Acceda a información de servicios sociales y de salud las 24 horas del día, los siete días de la semana, llamando al “211”desde cualquier teléfono. Además de llamar al 211, también puede acceder a información en el sitio web 211 Contra Costa.

Las víctimas de sobredosis por opioides pueden revivir con un medicamento conocido como naloxona o Narcan, si está disponible. Se anima a los padres y otros adultos cuidadores a conocer los signos de una sobredosis y tener naloxona a mano. La mayoría de las farmacias pueden proporcionarlo sin receta médica y está cubierto por la mayoría de las compañías de seguros médicos. Comuníquese con NCAPDA en info@ncapda.org o llamando al 925-480-7723 para obtener capacitación en rescate por sobredosis y para obtener información adicional sobre recursos.

"Todos necesitamos apoyo para esto (la salud mental de los adolescentes y el uso de sustancias) ¡y debemos apoyarlos juntos!

- Padre del Condado de Contra Costa

La Oficina de Educación del Condado de Contra Costa está trabajando en colaboración con las escuelas de todo el condado para capacitar al personal escolar y tener naloxona disponible para casos de emergencia.

Si se encuentra en una crisis y necesita ayuda de inmediato, llame al 211 o al 800-833-2900 o envíe un mensaje de texto con la palabra 'HOPE' al 20121 ahora. El hacerlo lo pondrá en contacto inmediato con un asesor del Centro de Crisis de Contra Costa.

PARTICIPANTES DEL PROYECTO

Equipo líder

DEBBIE BERNDT, Movimiento de Padres 2.0, https://parentmovement2-0.org/

SHAMEKA BOLDS, Salud comunitaria para asiáticos americanos / Proyecto Orgullo y Propósito www.chaaweb.org

JICARA COLLINS, Servicios de Salud de Contra Costa, https://cchealth.org/aod/

CLOVE CROSS, Coalición MEDS de Contra Costa, www.cccmedscoalition.org

MARISSA FRIAS, Programa de la Oficina de Educación del Condado de Contra Costa para la Prevención del Uso de Tabaco, www.cocoschools.org/tupe

EMILY JUSTICE, Programa de la Oficina de Educación del Condado de Contra Costa para la Prevención del Uso de Tabaco, www.cocoschools.org/tupe

HAYLEY LANE, Coalición MEDS de Contra Costa, www.cccmedscoalition.org

MARITZA MONTERROSA, Servicios de Alcohol y otras Drogas del Condado de Contra Costa, https://cchealth.org/aod/

APRIL ROVERO, Coalición MEDS de Contra Costa, www.cccmedscoalition.org y Coalición Nacional contra el Abuso de Medicamentos Recetados, www.ncapda.org

MARIELLA SANDING, Coalición MEDS de Contra Costa, www.cccmedscoalition.org

JAYME SHIPE, Servicios de Alcohol y otras Drogas del Condado de Contra Costa

CATHERINE TAUGHINBAUGH, www.cathytaughinbaugh.com

TUPE
TOBACCO-USE PREVENTION EDUCATION PROGRAM
CONTRA COSTA COUNTY Office of Education

MEDICATION EDUCATION MEDS COALITION CONTRA COSTA COUNTY AND DISPOSAL SAFETY
Saving Lives Through Collaborative Action

NCA PDA™
National Coalition Against Prescription Drug Abuse

Colaboradores de contenido

GINA BILLS, Servicios Juveniles de la Oficina de Educación de Contra Costa, https://bit.ly/YS_CCCOE

ASHLEY CIULLO, N.A.M.I. Contra Costa, https://www.namicontracosta.org/

DAVE FENDEL, Aprendizaje Socioemocional, Oficina de Educación del Condado de Contra Costa, https://bit.ly/SEL_CCCOE

ALEXIS GA, Programa de Bienestar en las Escuelas de la Oficina de Educación del Condado de Contra Costa, https://cchealth.org/dental/

ADE GOBIR, Programa de Bienestar en las Escuelas de la Oficina de Educación del Condado de Contra Costa, https://bit.ly/WISP_CCCOE

BLANCA GUTIERREZ, Centro de Crisis de Contra Costa, https://www.crisis-center.org/

JAIME RICH, MADD, Madres contra la Conducción en Estado de Ebriedad, https://madd.org/

MICHELLE SCHURIG, En su esquina: Iniciativa de Opioides para Adultos Jóvenes del Condado de Alameda, www.inyourcorneralameda.org

TOM TAMURA, Centro de Crisis de Contra Costa, https://www.crisis-center.org/