



### Las estadísticas de West Chester... ...acerca del consumo de ALCOHOL

- El **57%** de los chicos conocen adultos que se han embriagado o drogado.
- El **2/3** de los casos de consumo de drogas y alcohol entre los adolescentes es debido al acceso que tienen a estas sustancias en el hogar.
- Los datos muestran un aumento de un **17%** de padres que proporcionan alcohol a sus hijos en edad de secundaria desde el año 2017.

#### ¿Por qué nos importa?

- El fácil acceso a las sustancias está directamente relacionado al consumo de las mismas entre los niños de edad escolar.\*
- Los adolescentes a quienes se les permite beber en el hogar, beben más cuando están fuera de su casa.\*

\*Estudios publicados por el Instituto Nacional de la Salud



#### Consejos de expertos

- Dígame a sus hijos por qué es importante esperar hasta los 21 años.
- Cuide su lenguaje. Las frases como “necesito o me merezco un trago” sugieren que el alcohol resuelve los problemas.
- Busque maneras saludables para celebrar las ocasiones especiales.
- Mantenga las bebidas alcohólicas bajo llave y controladas.
- Dé el ejemplo. Las acciones de los adultos influyen la conducta de los adolescentes. No hay duda.
- Déjele saber a sus hijos que la mayoría de los adolescentes en West Chester NO beben alcohol.

### ...Acerca del VAPING

- El porcentaje de vapeo en el Distrito de West Chester se redujo del 16% en 2017 al **12.5%** en 2019.
- El **65%** de los adolescentes que vapean usan nicotina. Es un **incremento del 45%** en los últimos 4 años.
- El **33%** de los jóvenes en el Distrito que vapean usan marihuana. Esta cifra se ha duplicado desde el 2017.

#### ¿Por qué nos importa?

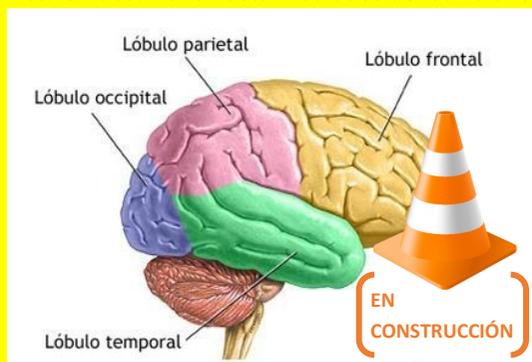
- Es preocupante el gran aumento en el consumo de nicotina y marihuana entre los adolescentes que vapean porque existe un mayor riesgo de adicción cuando se empieza a consumir a una edad temprana.
- La nube de humo típica de todos los vaporizadores proviene de los químicos que nuestros pulmones no son aptos de procesar.
- El vaporizador más popular, el JUUL, contiene 50mg de nicotina equivalente a un paquete entero de cigarrillos.
- Los cartuchos pueden tener mezclas de otras drogas aumentando el riesgo de adicción y la exposición a otros narcóticos.

#### Consejos de expertos

- Siga alerta. Recuérdele a los adolescentes que:
  - El negocio de las compañías de vaporizadores es la venta de nicotina.
  - La nicotina es muy adictiva.
  - Los jóvenes muchas veces son el blanco de estas compañías de vaporizadores que desean hacer clientes de por vida.

### EL CEREBRO DEL ADOLESCENTE

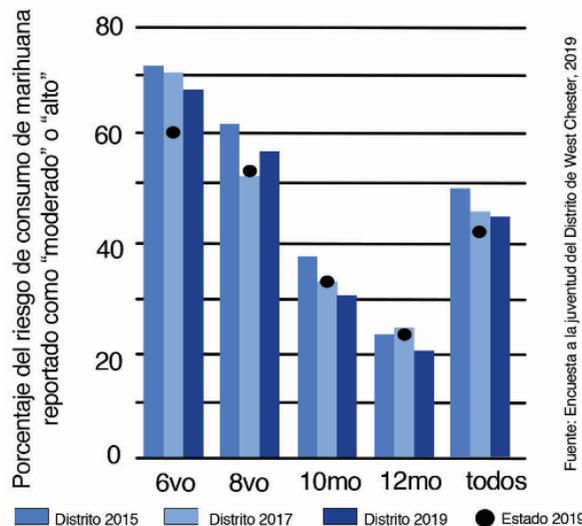
Está en desarrollo hasta mediados de los 20 años



Los cerebros jóvenes son más propensos a la adicción.

### ...Acerca de la MARIHUANA

- Los alumnos de grado 12 del Distrito de West Chester están **2 veces y media** más propensos a conducir después de consumir marihuana que de ingerir alcohol.
- El riesgo que los jóvenes en el Distrito asocian con el consumo de marihuana está decreciendo paulatinamente. Ha bajado un **12%** desde el 2013.



#### ¿Por qué nos importa?

- La legalización hace que el consumo de marihuana aparezca menos riesgoso. Pero sigue siendo increíblemente riesgoso para los adolescentes.
- El componente adictivo THC a veces se confunde con el CBD que no es adictivo y que también es derivado de la planta de cannabis.
- Los estudios prueban que la aceptación social lleva al aumento del consumo y de los comportamientos problemáticos relacionados con el mismo.
- La aceptación social reduce la posibilidad que los jóvenes pidan ayuda para ellos o para otros.

#### Consejos de expertos

- Mencionar a la marihuana en las conversaciones sobre el conducir intoxicado.
- Distinguir entre el componente no adictivo, el CBD, y el adictivo THC de la marihuana.
- Recordarle a los adolescentes que todas las sustancias adictivas son dañinas para los cerebros en desarrollo.

### ...Acerca de los MEDICAMENTOS con RECETA

- **3.3%** es el porcentaje de jóvenes que usan medicinas de venta libre para drogarse: esta cifra se ha casi triplicado en los últimos 2 años.

#### ¿Por qué nos importa?

- Los jóvenes que experimentan con medicinas de venta libre muchas veces también se arriesgan más en otras áreas.
- El porcentaje del consumo recreativo de medicamentos, que incluye a los opioides, aumenta considerablemente entre los 18 y los 24 años de edad.

#### Consejos de expertos

- Guardar bajo llave o desechar los medicamentos recetados.
- Encontrar un lugar cercano adonde desechar los medicamentos de manera segura. Visite este sitio web [www.chesco.org/2673/Medication-Drop-Off](http://www.chesco.org/2673/Medication-Drop-Off)
- Controlar las compras en línea de los adolescentes. Hay un **55%** más de adolescentes que compran medicamentos en línea.

### ...Acerca de la SALUD MENTAL

¡BRAVO! Todas las formas de acoso escolar en todos los grados decrecieron.

Aún así el **32%** de los jóvenes del Distrito se sienten tristes o deprimidos la mayoría de los días.



#### ¿Por qué nos importa?

- La ansiedad y la depresión pueden sugerir el posible consumo de drogas o pensamientos suicidas.

#### Consejos de expertos

- Usar palabras amables y validar los sentimientos cada día. Es una excelente manera de ayudar a estos fabulosos adolescentes en esta edad difícil.
- Dar a conocer a sus adolescentes estrategias saludables para enfrentarse a los problemas: pasar ratos al aire libre, escribir en un diario personal, hacer ejercicio y ejercitar conciencia plena.
- Enseñar a estar siempre agradecidos. Está demostrado que esto tiene un vínculo directo a la satisfacción en general de vida.



En los estudios compartidos por MADD® se ve que el **75% de los adolescentes** dice que los padres ejercen la mayor influencia en las decisiones que toman sobre las drogas, e incluso sobre el consumo de alcohol.

También dice que los niños comienzan a considerar las ventajas y las desventajas de beber alcohol a los **8 años**.

Está comprobado que cuando los padres expresan sus valores claramente, cuando en el hogar hay reglas claras y consecuencias, se reduce el riesgo de que los adolescentes beban alcohol.

**Sus hijos lo están escuchando.**



### Acuerdo entre padres e hijos

Reglas de la familia sobre el *Vaping*

---



---

Reglas de la familia sobre el consumo de alcohol

---



---

Reglas de la familia sobre el consumo de marihuana

---



---

Consecuencia al quebrantar una regla de la familia:

---



---



---



---

Yo prometo vivir de acuerdo con las reglas de mi familia. Firmar aquí:

---



---



---

¿Necesita más espacio? Escriba en otra hoja de papel.

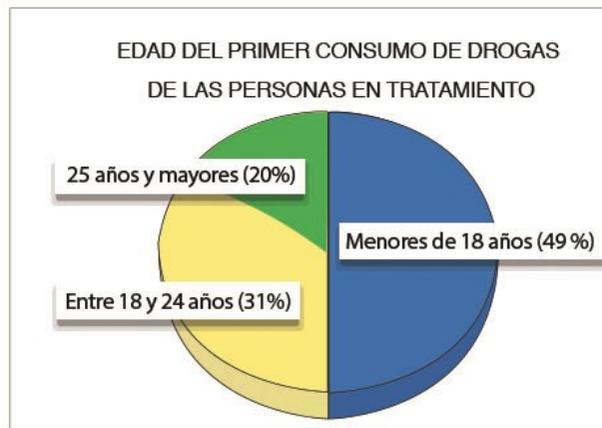
### ¿Desea prevenir la dependencia a las drogas?

El esperar unos pocos años reduce mucho la posibilidad de la dependencia al alcohol y otras sustancias adictivas.



### ¿Quiere pruebas?

La siguiente gráfica muestra que el **80%** de todas las personas en tratamiento por consumo de drogas comenzaron a usar sustancias adictivas antes de los 25 años (la edad cuando nuestros cerebros están completamente desarrollados). **Casi la mitad de las personas en tratamiento comenzaron a consumir antes de los 18.**



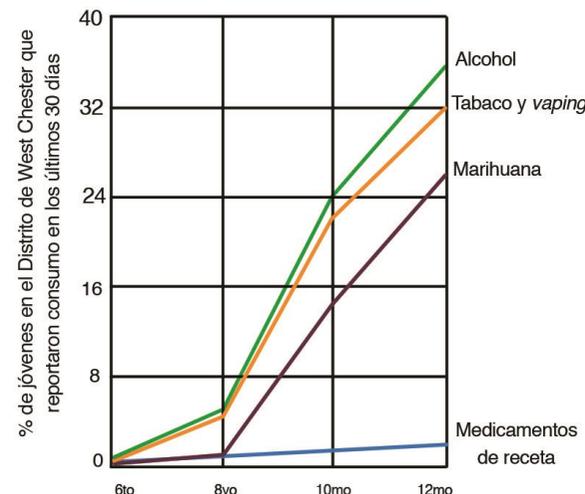
Fuente: Conjunto de datos de tratamiento SAMHSA 2017

### ¿Quiere CONOCER más o HACER más?

- Ayude al joven a encontrar sus estimulantes naturales: correr, saltar, trepar, salir al aire libre, cocinar, dibujar, escribir, crear algo, actuar, cantar, bailar, disfrutar la naturaleza. Pruebe una o todas las ideas de la lista.
- Visítenos en Facebook. Conozca hechos, mitos y obtenga consejos útiles para criar a niños resilientes. [facebook.com/WestChesterAreaCommunitiesthatCare](https://www.facebook.com/WestChesterAreaCommunitiesthatCare)
- Conecte a los jóvenes con servicios comunitarios que desarrollen sus aptitudes y que ayudan a todos los adolescentes a FLORECER. [www.wcthrive.org](http://www.wcthrive.org).
- Continúe hablando con sus hijos, aún cuando parece que no lo escuchan. Anótese y participe en una presentación de Power of Parents® de su zona.
- Fortalezca a toda su familia participando en programas para jóvenes, padres y para toda la familia en su área.

Para mayor información escriba a [mobilizer@wcctc.org](mailto:mobilizer@wcctc.org)

Tendencias de Conducta de los Jóvenes



### Las buenas noticias

Lea las estadísticas al revés: el **76%** de los alumnos de 10mo grado no beben con regularidad ni consumen productos con nicotina. Recuérdale a sus hijos los hechos: no todos los chicos lo hacen.

### La Encuesta a la juventud de Pensilvania

La Encuesta es a nivel estatal y se hace una vez cada dos años. Participan estudiantes en 6to, 8vo, 10mo y 12mo grado con el fin de proveer datos específicos a las comunidades para que éstas puedan diseñar e implementar estrategias de prevención que estén de acuerdo a las necesidades de cada comunidad.

*Communities that Care* (CTC, por sus siglas en inglés) se implementó junto al Distrito de West Chester en 1998 utilizando los datos de esta encuesta. Esta colaboración le permite a CTC estudiar las tendencias de conducta y la percepción que tiene la juventud sobre: alcohol, tabaco, marihuana, medicamentos de receta y salud mental.

Este breve resumen de las estadísticas de la encuesta ofrece valiosa información para mantener conversaciones intencionales y continuas con los jóvenes sobre el consumo de drogas. Para obtener más información llámenos.

[wcctc.org](http://wcctc.org)  
[mobilizer@wcctc.org](mailto:mobilizer@wcctc.org)  
 484-266-1690

La obra de *West Chester Area Communities that Care* es posible gracias a la subvención del Departamento de Drogas y Alcohol del Condado de Chester y CCRES.

¿Qué están haciendo sus hijos?

**VALE  
LA PENNA  
SABERLO**

Guía para padres para la prevención del consumo de drogas y alcohol entre los adolescentes

