



El regreso a clases suele ser un período muy ajetreado tanto para jóvenes como para sus padres. Entre las compras de útiles escolares, la coordinación de los horarios escolares y la selección de alimentos saludables, apenas queda tiempo para entablar conversaciones sustanciales con nuestros hijos. Hasta parece ser más fácil enviarles un mensaje de texto o un correo-e. Dichos medios sociales y los dispositivos móviles serán convenientes, pero no conllevan el impacto de una conversación cara a cara, sobre todo cuando se trata del abuso de drogas. De hecho, **hablar con nuestros chicos directa y abiertamente sobre los difíciles temas como fumar, alcohol, drogas y demás comportamientos arriesgados es clave en la prevención de tomar decisiones nocivas para la salud, a menudo peligrosas.**

Los padres de familia vienen a ser maestros de toda la vida para sus hijos y es a través de nuestras palabras y acciones que los jóvenes aprenden y procuran tomar decisiones aptas para un estilo de vida saludable. Lo que nosotros decimos –y lo que hacemos– ¡sí importa! ...Entérese, conozca más en: [SAMHSA.gov](http://SAMHSA.gov)

Mes de recuperación de adicción al alcohol y las drogas

## National Alcohol & Drug Addiction Recovery Month

El mes de septiembre marca la 25 celebración anual del MES DE RECUPERACIÓN.

El mes de recuperación representa el fomento de las ventajas y los beneficios de prevenir, tratar y recuperarse del uso de sustancias nocivas, felicita a las personas en recuperación y reconoce a aquellos que contribuyen y prestan sus servicios a la par de pregonar el mensaje: “**sí es posible recuperarse**”.

Para la salud del comportamiento, *la prevención funciona, el tratamiento es efectivo, y la gente puede, y logra, recuperarse.*

Si conoce a alguien recuperándose de alguna adicción, tómese un momento para felicitarle por reclamarse la vida y dé gracias a quienes hacen posible dicha recuperación... a los proveedores sanitarios que ofrecen sus servicios de prevención, tratamiento y recuperación.

Para informarse sobre los servicios del Condado de Washington, indague en las páginas Internet: [Addiction Services y Mental Health Services](#).



## HABLE CON SUS HIJOS ACERCA DE LAS DROGAS Y EL ALCOHOL

Las familias de hoy día afrontan muchos retos. Al volver los niños y jóvenes a clases o a la universidad se presenta una buenísima oportunidad de iniciar una conversación con ellos sobre tomar decisiones respecto a un estilo de vida saludable. Sobre todo acerca de cómo evitar las drogas y el alcohol. No es que queramos ser demasiado dramáticos... pero se trata de vida o muerte. Empero, ¿cómo ayudar a los hijos a decir ‘no’ a las drogas y al alcohol cuando hay tanta presión por decir “sí”? Siéntense juntos, hablen, deles consejos...

- **No temas decir ‘no’:** a veces, nuestro temor a una reacción negativa por parte de nuestras amistades, o aun de desconocidos, nos priva de hacer lo que sabemos que es correcto. Pareciera que “todos lo están haciendo” cuando no es así. No dejes que otra gente tome tus decisiones. Si hay alguien que te presiona para hacer algo que no es bueno para ti, tienes todo el derecho de decir ‘no’, el derecho de no dar explicaciones, y el derecho de alejarte.
- **Conéctate con tus amistades y evita la presión negativa de compañeros:** presta atención, fíjate con quién andas. Si frecuentas la compañía de los que en su mayoría toma alcohol o usa drogas para estar *en onda*, sería mejor hacer nuevas amistades. **No hace falta seguirles la corriente para ir en contra de lo corriente.**
- **Acércate a tus padres u otros adultos:** a medida que creces, es muy importante tener a gente en quien poder depender para hablar con ellos acerca de la vida, los desafíos de ésta y de tus decisiones sobre el alcohol y las drogas. La oportunidad de beneficiarse en base a las experiencias de otras personas pone las cosas en su debida perspectiva y resulta sumamente valioso.
- **Conéctate con tus padres, disfruta la vida y haz lo que te gusta –no añadas alcohol o drogas a la fórmula:** aprende a disfrutar de la vida y de la gente en tu vida, SIN la necesidad de meterle alcohol o drogas. A menudo eso de decir “qué aburrido estoy” es sólo un pretexto. Sal y busca actividades en la escuela y en la comunidad como en la música, deportes, en las artes o en un empleo de medio tiempo. O como voluntario, excelente manera de apreciar una perspectiva noble de la vida.
- **Edúcate sobre el alcohol y las drogas:** no debes confiar en los mitos y malos entendimientos que andan por ahí entre tus amistades y el Internet. Lo mejor es tomar decisiones correctas y para ello hay que mantenerse educado.
- **Sé un ejemplo positivo, un buen mentor:** no olvides, *¡lo que haces es más importante que lo que dices!* Estás poniendo el cimiento de tu vida y el curso y dirección a seguir... pero, ¿a dónde?
- **Hay que hacer planes:** mientras hacer planes para ir a la fiesta o para salir con los amigos, haz asimismo planes. Protégete de antemano, sé astuto. No seas víctima de quienes tomen alcohol o drogas. Cerciórate que si se te ofrece, hay alguien a quien puedas llamar de día o de noche, no importa. Y recomienda lo mismo a tus amistades.
- **Alza tu voz / habla / toma control:** toma la responsabilidad de tu vida, tu salud, y tu seguridad. Habla del mal que el alcohol ocasiona a los jóvenes y a la comunidad; anima y recomienda que tus compañeros también hablen de ello.

Extraído de: [drugfreenevadacounty.org/news/page2](http://drugfreenevadacounty.org/news/page2)  
(Libre de drogas, Condado de Nevada)



## CENAR CON LA FAMILIA: PROTECCIÓN CONTRA EFECTOS DEL CIBER BULLYING

Como 1 en 5 jóvenes sufren algún tipo de acoso en línea, es decir, acoso cibernético –*ciber bullying*– lo cual pudiera tener un efecto serio sobre la salud y el comportamiento mental. Sin embargo, un estudio reciente indica que al cenar juntos como familia podría de hecho ayudar a proteger contra ciertos efectos negativos causados por dicho acoso.

En una investigación nueva publicada en la revista *JAMA Pediatrics* (pediatría, revista de la Asociación Médica Estadounidense) los investigadores llevaron a cabo una encuesta de 18,834 estudiantes entre las edades de 12 y 18 años de 49 escuelas del medio oeste. Sus resultados mostraron una relación positiva entre el acoso cibernético y problemas de ansiedad, depresión y lastimarse a sí mismo, así como abuso de drogas como beber alcohol con frecuencia o tomar fármacos recetados.

Curiosamente, estos mismos investigadores descubrieron que cuando los adolescentes cenan en familia se disminuye el efecto del acoso cibernético. La información recogida muestra que cuando no hay cena familiar, se incrementa el índice de problemas de este tipo de acoso, pero con cuatro o más cenas a la semana con la familia resulta en menos efectos.

“Mientras más frecuentes sean estas cenas, mayor es el contacto familiar y con ello se facilita la dirección y el apoyo por parte de los padres, así

como la comunicación abierta tanto con los padres y hermanos; vienen oportunidades para que el adolescente exprese los problemas e inquietudes según vayan surgiendo”, anotan los escritores del estudio.

Quienes realizaron el estudio reconocen que sus hallazgos no concluyen que el acoso en sí mismo es suficiente para aumentar el riesgo de problemas en la salud mental y el comportamiento, y que la cena familiar no es necesariamente apta para proteger contra tales dificultades puesto que existen otros factores en el desarrollo del adolescente que pueden jugar un papel en la manera que le afecta.

Es probable que al cenar con la familia se presente el medio por el cual puedan los jóvenes hallar un sentido de liberación y que se beneficien al expresar y comunicar sus problemas a los suyos porque está, en efecto, interactuando con ellos. Buen argumento para ver que las cenas en familia son más que sólo un motivo para comer.

Alexandra Sifferlin, Sept. 2014

[HEALTH MENTAL HEALTH/PSYCHOLOGY](#)  
[SALUD MENTAL y PSICOLOGÍA](#)

“Las encuestas de los adolescentes indican que los padres pueden marcar una enorme diferencia de influencia en la percepción de sus hijos acerca del tabaco, alcohol o drogas ilegales”, dice Pamela S. Hyde, administradora de SAMHSA. “Aunque en realidad la mayoría de los padres sí están hablando con sus hijos adolescentes sobre los riesgos del cigarrillo, el alcohol y demás drogas, demasiados se pierden la vital oportunidad que estas conversaciones prestan para ser influencia en la salud y el bienestar de los chicos. Los padres deben iniciar pláticas adecuadas a la edad referentes a dichos problemas en cada etapa de su desarrollo a fin de cerciorarse que sus hijos tomen las decisiones correctas.”

“Hable... le escuchan”, es la nueva campaña publicitaria nacional de SAMHSA para animar a los padres con ideas y recursos que fomentan la conversación con sus hijos de nueve años de edad y mayores sobre los peligros del alcohol como menores. Dicha campaña presenta una serie de anuncios públicos en TV, radio e impresos tanto en inglés como español para mostrar a los padres cómo aprovechar el momento para hablar con sus hijos acerca del alcohol. Más datos de la campaña en: [www.underagedrinking.samhsa.gov](http://www.underagedrinking.samhsa.gov)





## BÚHOS SABIOS EMPRENDEN VUELO

La campaña de este boletín *Prevention Matters* titulada ‘Sea la mayoría con sabiduría’ ha dado muy buen inicio. Dicha campaña tiene por base los resultados de la encuesta del 2012 de las Normas positivas de la comunidad de Oregon.

Dicha encuesta mostró que los adultos tienen una percepción errónea de lo que es tomar alcohol como menor de edad. Por ej., un 86% de los adultos concuerdan que tomar tiene un impacto negativo en la juventud, y no obstante, creen que sólo un 21% de los demás adultos piensan igual.

Los mensajes en post revelan que la

mayoría de los adultos de Oregon se preocupa por los menores que toman, que quisieran que no bebieran alcohol, y de hecho, casi todos tienen una mentalidad saludable contra el tomar.

Partiendo de un fundamento sólido como éste que comparte convicciones, puede surgir una nueva historia que adelante el desarrollo en nuestra comunidad tanto de normas positivas como de comportamientos saludables.

Busque los búhos ‘*Wise Majority*’ con sus respectivos mensajes en las bancas de camiones y en los camiones mismos del Condado de Washington.

Octubre, mes nacional de prevención de sustancias nocivas, es una observancia que se centra sobre la manera que la prevención juega un papel para fomentar comunidades seguras y saludables: <http://www.samhsa.gov/prevention/nationalpreventionmonth>

Para más información sobre **Prevention Matters!**, (¡La prevención importa!) comuníquese con Rebecca Collett: [mail to:Rebecca\\_collett@co.washington.or.us](mailto:Rebecca_collett@co.washington.or.us): 503-846-4918.

Vea más acerca de los esfuerzos de prevención del Condado de Washington, visite el sitio de nuestras Coaliciones locales de prevención de drogas y alcohol:

**[Beaverton Together – HEY!](#)**  
**[Tigard Turns the Tide – Tualatin Together](#)**

O bien, visite nuestro nuevo sitio: **[Prevention Matters](#)**

## ¿SABÍA USTED ?

Como 1 de 4 accidentes mortales entre adolescentes tiene que ver con conducir y tomar alcohol como menores de edad. **MADD** (siglas en inglés de ‘madres contra conducir en estado de ebriedad’).

70% de jóvenes menores de edad que fallecieron por accidente al conducir y tomar no usaban el cinturón de seguridad. (**MADD**)

Entre las cifras demográficas, la raza blanca resultó con el mayor porcentaje (edades 12 a 20 años) por tomar alcohol como menores de edad durante el mes anterior: 30%. Los asiáticos con el menor porcentaje: 16% (según **SAMHSA**: Administración del abuso de sustancias y servicios de salud mental).

Entre los tomadores de alcohol, menores de edad (12 a 20 años), 31% pagó por su bebida la última vez que bebieron –incluyendo 8% que compraron el alcohol ellos mismo y 22% que dio el dinero a alguien para comprarlo.

Entre quienes no pagaron por el alcohol que bebieron, 37% lo obtuvo de una persona de edad legal para tomar; 21% lo recibió de sus padres o de sus guardianes u otro familiar adulto. **SAMHSA**

