

Tarjetas De Discusión

- Los datos, preguntas e iniciadores de conversación en las tarjetas de discusión pueden ayudarle a tener conversaciones informadas y cariñosas con su hijo(a).
- Use las tarjetas como guía para aprender información, establecer límites y compartir expectativas sobre cada tema.
- Permita que su hijo(a) comparta sus experiencias y haga preguntas.



GUIDE
Inc.
guideinc.org

Las Conversaciones Continuas Importan

¡Esta no es una conversación de una sola vez!
Mantenga líneas abiertas de comunicación y consulte
frecuentemente con su hijo(a).

Consejos para una Discusión Saludable

- **Hable** temprano y frecuentemente con su hijo(a)
- **Escuche** sin juzgar
- **Establezca** expectativas claras y sea consistente
- **Esté atento(a)** a los cambios en el estado de ánimo, actividades o amistades de su hijo(a)
- **Conozca** quiénes son los amigos de su hijo(a) y dónde pasan el tiempo
- **Asegúrese** de que su hijo(a) sepa que es más fácil decir no que dejarlo después
- **Informe** a su hijo(a) que es más susceptible a la adicción que los adultos
- **Aprenda** sobre los peligros del uso de sustancias y sus preocupaciones



Para obtener más recursos, visite guideinc.org/talk

El Alcohol Sigue Siendo La Droga De Elección Para Los Jóvenes.

Beber alcohol siendo menor de edad puede llevar a resultados desfavorables.



- **Más de 90%** de todas las bebidas alcohólicas consumidas por jóvenes se consumen a través del consumo excesivo de alcohol (consumo excesivo de alcohol en menos de 2 horas).
- La mayoría de los alcohólicos en los Estados Unidos **comenzaron a beber antes de los 18 años**.
- El cerebro no está completamente desarrollado **hasta los 25 años**.
- Los jóvenes que comienzan a beber **antes de los 15 años** tienen cuatro veces más probabilidades de desarrollar dependencia al alcohol más adelante en la vida
- El alcohol contribuye a las tres principales causas de muerte entre los jóvenes: lesiones no intencionales, homicidios y suicidios.

Para obtener más recursos, visite guideinc.org/talk

Preguntas para comenzar la conversacion

¿Qué piensas que son las consecuencias del consumo de alcohol en menores de edad?

¿Cuáles son las expectativas de nuestra familia sobre el consumo de alcohol?

¿Cómo obtienen acceso al alcohol los jóvenes?

¿Estás interesado(a) en beber?

¿Cómo responderías a un compañero que te presiona para que bebas?

Los padres son la razón #1 por la que los jóvenes eligen NO beber.

Para obtener más recursos, visite guideinc.org/talk

El Mal Uso De Medicamentos Recetados No Es más Seguro Que Las Drogas Ilícitas.



El mal uso de medicamentos recetados incluye:

- Tomar el medicamento de otra persona
- Usar el medicamento de forma diferente a como fue recetado
- Tomar medicamento para drogarse
- Mezclar medicamento con alcohol u otras sustancias

¿Sabía usted?

- Los opioides recetados representan el 30% de todas las sobredosis de opioides.
- El mal uso de medicamentos recetados es uno de los problemas de drogas de más rápido crecimiento en los Estados Unidos, especialmente entre los adolescentes.
- Los medicamentos no utilizados o vencidos deben desecharse adecuadamente, a través de programas de devolución de medicamentos o siguiendo las pautas de la FDA, para reducir el riesgo de mal uso o sobredosis.

El mal uso de medicamentos recetados es dañino para el cerebro en desarrollo y puede poner a los jóvenes en mayor riesgo de desarrollar un trastorno por uso de sustancias como adultos.

Para obtener más recursos, visite guideinc.org/talk

Preguntas para Comenzar la Conversación

¿Cuáles son los peligros del mal uso de medicamentos recetados?

¿Cómo responderías si alguien te ofreciera a compartir su receta contigo?

¿Los niños en tu escuela están tomando medicamentos que no les pertenecen?

ESTÉ VIGILANTE
de los medicamentos en su hogar.

La mayoría de los jóvenes que hacen mal uso de medicamentos recetados han reportado obtenerlos de amigos o familiares que dejan los medicamentos sin seguridad en casa.

Para obtener más recursos, visite [**guideinc.org/talk**](https://guideinc.org/talk)

El Suicidio Es Prevenible

¿SABÍA USTED?

- El suicidio es la **TERCERA causa principal de muerte** para personas de 10-25 años.
- **Cada 6 horas**, alguien muere por suicidio en Georgia.
- **UNO de cada CUATRO** jóvenes ha considerado seriamente intentar suicidarse.

Las señales de advertencia de suicidio pueden incluir:

- Hablar sobre o hacer planes para el suicidio
- Expresar desesperanza sobre el futuro
- Retirarse de actividades, amigos y familia
- Cambios en el estado de ánimo como aumento de agitación, irritabilidad o agresión
- Aumento del uso de alcohol o drogas
- Regalar posesiones preciadas



Mantener una comunicación abierta puede ayudar a mantener seguro(a) a su hijo(a).

Busque ayuda si está preocupado(a) por la salud mental de su hijo(a).

988 Suicide & Crisis Lifeline | Llame o envíe mensaje de texto al 988 | 988lifeline.org

Para obtener más recursos, visite guideinc.org/talk

Qué Debe Hacer Durante una Crisis

#BeThe1To (Sea la persona que) previene el suicidio con estos pasos de acción de 988 Suicide & Crisis Lifeline y SAMHSA.

1. Pregunte

Pregunte directamente sobre pensamientos y planes suicidas.

Recuerde preguntar y escuchar de manera sin prejuicios.

2. Esté Presente

Dedique tiempo para mantenerse conectado(a). Limite el aislamiento tanto como sea posible.

3. Manténgalos Seguros

Dedique tiempo para mantenerse conectado(a). Limite el aislamiento tanto como sea posible.

4. Ayúdelos a Conectarse

Establezca un plan de seguridad con su hijo(a) para momentos cuando se encuentren en crisis.

5. Haga Seguimiento

Verifique cómo se sienten. Los estudios han mostrado una reducción en el suicidio cuando se mantuvo la conexión.

El Uso del Tabaco Es La Principal Causa De Muerte Prevenible En El Mundo.

- Casi **9 de cada 10** adultos que fuman cigarrillos diariamente **probaron fumar por primera vez antes de los 18 años.**
- Los jóvenes que usan múltiples productos de tabaco están en **mayor riesgo** de desarrollar **dependencia a la nicotina** en la edad adulta.
- El uso de tabaco en la adolescencia está vinculado a problemas con **atención, aprendizaje, estado de ánimo y control de impulsos.**
- **5.4% de estudiantes de secundaria básica y 10.1% de estudiantes de secundaria superior** reportan uso actual de tabaco.
- En los últimos 30 días, **85% de estudiantes de secundaria superior y 74% de estudiantes de secundaria básica** que usaron productos de tabaco reportaron usar un producto de tabaco con sabor.

¿Cuál es el daño?

- Adicción a largo plazo
- enfermedad pulmonar
- cáncer

EFFECTO EN EL CEREBRO

La nicotina en los productos de tabaco puede reconectar el cerebro para desear más de la sustancia y crear una adicción a la nicotina.

Para obtener más recursos, visite guideinc.org/talk

Preguntas para Comenzar la Conversación

¿Estás consciente de los efectos a largo plazo del uso de tabaco?

¿Cómo podrías responder a un compañero que te ofrezca un producto de tabaco?

¿Cómo crees que tus compañeros ven el uso de tabaco?

¡Recuerde hablar frecuentemente con su hijo(a) sobre el uso de sustancias!

**Georgia Tobacco Quit Line:
1-877-270-STOP (7867)**

Para obtener más recursos, visite guideinc.org/talk

¿Cuáles Son Los Hechos Sobre El Vapeo?

- Los datos actuales muestran que aproximadamente 17% de estudiantes de secundaria superior en Georgia reportaron usar cigarrillos electrónicos.
- 1 cartucho de vapeo equivale a 20 cigarrillos en términos de nicotina.
- Las etiquetas de productos de vapeo pueden reportar niveles de nicotina por debajo de la realidad hasta en un 172%.
- Los cigarrillos electrónicos son el producto de tabaco más comúnmente usado entre los jóvenes.
- 97% de adolescentes que vapean reportan usar un vapeo con sabor.
- Los adolescentes que vapean tienen más probabilidades de comenzar a fumar cigarrillos tradicionales comparados con aquellos que no usan cigarrillos electrónicos.
- Los dispositivos de cigarrillos electrónicos pueden parecerse a cigarrillos regulares, cigarros o pipas, mientras otros parecen memorias USB, bolígrafos u otros dispositivos cotidianos.

¡No es solo vapor de agua!

Los vapeos no solo emiten vapor de agua inofensivo. Los vapeos emiten aerosol, que puede contener químicos dañinos como nicotina y saborizantes como diacetilo, un químico vinculado a una enfermedad pulmonar grave.

¿Cuál es el daño?

- ADICCIÓN
- 4 VECES MÁS PROBABILIDADES DE FUMAR CIGARRILLOS
- EXPOSICIÓN A QUÍMICOS TÓXICOS

Para obtener más recursos, visite guideinc.org/talk

Preguntas para Comenzar la Conversación

¿Crees que el vapeo es dañino para tu salud?

¿Crees que el vapeo es más seguro que fumar cigarrillos?

¿Crees que es fácil comprar un vapeo?

¿Alguna vez te has sentido presionado(a) a vapear?

¿Por qué crees que los niños de tu edad vapean?

Si su hijo(a) necesita apoyo para dejar de vapear, hay ayuda disponible.

Para obtener más recursos, visite guideinc.org/talk

El Uso Recreativo De Marihuana Es Ilegal En Georgia

La marihuana es la **razón #1** por la que los adolescentes son admitidos para tratamiento de abuso de sustancias en los Estados Unidos.

La marihuana es la **droga ilegal más** común involucrada en fatalidades de automóviles.

La marihuana tiene el **menor riesgo percibido** entre las drogas ilícitas con 12% para estudiantes de 12º grado.

El extracto de marihuana promedio contiene **más del 50%** de THC. Niveles más altos de THC significan **mayor probabilidad de adicción.**

Las personas que comienzan a consumir marihuana antes de los 18 años tienen entre **4 y 7** veces más probabilidades que los adultos de desarrollar un consumo problemático.

Efecto en el Cerebro



THC es un químico que altera la mente en la marihuana. Mezclar marihuana y alcohol afecta gravemente el juicio llevando a comportamientos riesgosos.

¿Cuál es el Daño?

- Dificultad para pensar y resolver problemas
- Problemas con memoria, atención y aprendizaje
- Coordinación afectada
- Decline en el rendimiento escolar
- Aumento del riesgo de problemas de salud mental

Para obtener más recursos, visite guideinc.org/talk

Preguntas para Comenzar la Conversación

**¿Qué piensas sobre la
marihuana?
¿Qué dirías si te ofrecieran
marihuana?**

**¿Cuándo y por qué podrías
sentirte inclinado(a) a usar
marihuana?**

**¿Los niños en la escuela
hablan sobre la marihuana?
¿Qué dicen y creen?**

**¿Cómo crees que la
marihuana es vista en
nuestra comunidad?**

Encuentre apoyo a través de Partnership to End Addiction en drugfree.org/get-support

Para obtener más recursos, visite guideinc.org/talk