

# Vamos a hablar

# BOLETÍN

## REGRESO A CLASES

Otoño  
de 2022

## No seas una isla

Si está preocupado por su hijo o sospecha del uso de sustancias, recurra a un profesional para obtener apoyo. Nunca tiene que estar solo. Hay profesionales esperando su llamada. Para obtener más ayuda y conectarse con recursos locales en todo el estado, marque el 2-1-1 o visite [www.wa211.org](http://www.wa211.org).

### Ayuda para su hijo:

- Si su hijo vapea o fuma, visite [teen.smokefree.gov](http://teen.smokefree.gov). Para obtener recursos que le ayuden a dejar de fumar o vapear, consulte la app de quitSTART o envíe el mensaje de texto "Quit" al 47848
- Línea de ayuda de recuperación del estado de Washington, ayuda las 24 horas para el abuso de sustancias y la salud mental 1-866-789-1511
- Teen Link: Ofrece un especialista en pares que puede hablar con su hijo adolescente sobre lo que sea que tenga en mente. Anime a su hijo adolescente a llamar, enviar mensajes de texto o chatear, 1-866-TEENLINK (833-6546)

Es esa época del año nuevamente que los padres aman y temen. Al comenzar la temporada de regreso a la escuela, es importante prestar atención a la salud mental de su hijo tanto como a su salud física. El acoso cibernético, el suicidio y las autolesiones son solo algunos de los temas que causan preocupación a los padres a medida que comienza el año escolar, y el uso de sustancias puede estar relacionado con todos estos.

Algunos jóvenes prosperan frente al cambio, pero para otros, puede ser una situación difícil de navegar. Esté atento a las señales de angustia en sus adolescentes a medida que hacen la transición a un nuevo grado, deporte o grupo de amigos. Puede ayudarlos a controlar el estrés monitoreando los cambios de humor, los patrones de sueño y observando las señales de aislamiento. Especialmente dado que el uso de sustancias puede ser una salida para muchos jóvenes. Ayúdele a alentar mecanismos de afrontamiento saludables, como mantener un horario equilibrado que incluya ejercicio, comidas nutritivas y dormir lo suficiente. También ayúdeles a mantenerse conectados con apoyos sociales positivos y modele formas saludables de controlar el estrés.

## Otras cosas que los padres pueden hacer para ayudar a esta transición:

1. Enseñe habilidades de rechazo ante la presión de grupo (más información en la siguiente sección)
2. Mantenga la comunicación abierta
3. Manténgase involucrado y
4. Conozca los signos del uso de sustancias y los problemas de salud mental (consulte las oportunidades de aprendizaje al final de este boletín)



## Un mensaje de nuestro personal del Centro de Seguridad

La coordinadora del Centro Regional de Seguridad de ESD 123, Shelby Jensen, comparte las siguientes tendencias que los padres y tutores deben tener en cuenta al comenzar el año escolar.

En primer lugar, está **la aplicación BeReal**. A continuación, hay un enlace a 'Lo que los padres deben saber sobre 'BeReal'. Ha visto un repunte durante el verano. Mire el video en el enlace para más información BeReal App.

En segundo lugar, está Cyberflashing. Si bien esto no es "nuevo" por decir, quería asegurarme de que todos estemos al tanto de lo que es ya que también está experimentando un repunte.

Recientemente volvió a estar en las noticias, ya que un piloto se negó a despegar hasta que la persona o personas que lanzaron fotos desnudas se detuvieron. Es ilegal en un par de estados. Esta es otra forma en que los jóvenes intimidan a otros también. Los estudiantes pueden evitar que esto suceda apagando sus Airdrops en sus teléfonos iPhones o poner sus configuraciones a "solo contactos". Como adulto, es posible que desee asegurarse de que su configuración esté desactivada o a "solo contactos" también.

### Implemente el 'Plan X':

Este plan le da a su hijo una salida de una mala situación. Funciona así: si su hijo adolescente está en una situación difícil con sus amigos, simplemente le envía un mensaje de texto con la letra "X". Al recibirlo usted, inmediatamente le llama y dice que hay una emergencia familiar y que necesita recogerlo. Para que el "plan X" funcione, los padres deben prometer que no harán preguntas ni juzgarán a su hijo.



## Presión de grupo

Para la mayoría de los jóvenes, volver a la escuela causa todo tipo de emociones, desde la emoción hasta el miedo y la ansiedad. Para los adolescentes y preadolescentes, las emociones pueden aumentar e incluso causar estrés debido a la presión de los compañeros. Especialmente pasar de la escuela primaria a la secundaria o de la escuela intermedia a la escuela secundaria. No es sorprendente que los años de la adolescencia sean cuando la mayoría de los niños comienzan a experimentar con el uso de sustancias. Le recordamos que sea un padre alerta y proactivo en esta temporada de regreso a la escuela para mantener a sus hijos adolescentes a salvo de las drogas y el alcohol. Ya sea que tenga un hijo en la escuela intermedia o secundaria, adviértalo de los peligros de la presión de los compañeros. Es un problema importante en el sistema escolar y es parte de la razón por la que los niños suprimen sus verdaderas emociones. No se detenga en advertir a su estudiante, pero también de las herramientas útiles para ayudar a evitar la presión de los compañeros.

### 5 estrategias de rechazo por presión de grupo

1. **Di "No"** – Di estas palabras para salir de la situación de presión de grupo y repítete el momento en que te preguntan.
2. **Alejarse**– Use esta estrategia para salir de una situación de presión de grupo. Una mejor idea: proponga una alternativa a la acción poco saludable.
3. **Invierta la presión:** vuelva a presionar a la persona que lo está presionando.
4. **Indique el hecho:** recuerde las consecuencias o lo que podría suceder.



# ¡COMUNÍCATE SÉ UN PADRE ACTIVO!

## **Reafirme su postura sobre las drogas y el alcohol:**

Incluso si ha hablado con su hijo sobre los peligros de las drogas y el alcohol, es importante que escuche el mensaje nuevamente. Asegúrese de que entiendan las consecuencias.

**Abra las líneas de comunicación:** La importancia de comunicarse con su hijo no puede ser exagerada. Un diálogo regular y abierto hará que los niños sean más propensos a hablar con usted sobre la presión y el estrés de los compañeros, el tipo de factores que pueden conducir al consumo de drogas. Puede fomentar la comunicación mediante la regularidad sentándose a cenar en familia y revisando la tarea y los proyectos escolares. Anime a los niños a invitar a sus amigos, para que sepa más sobre otras personas con las que pasan su tiempo.

**Fomente las actividades:** Apoye el interés y la participación de su hijo en actividades como deportes, clubs escolares o tocar un instrumento musical. Se sabe que muchas actividades extracurriculares tienen efectos positivos en las calificaciones, la capacidad de atención y el comportamiento de los estudiantes. Las actividades después de la escuela mantendrán a los niños involucrados en algo positivo mientras están fuera del salón de clases y también proporcionarán un incentivo para mantenerse saludables. Si su escuela carece de una actividad en particular en la que su hijo expresa interés, investigue lo que ofrecen en los centros comunitarios locales. Los estudios muestran que los niños que se mantienen activos son menos propensos a consumir drogas y alcohol.

**Métase en sus asuntos:** Puede parecer que está invadiendo su privacidad, pero como padre, es aconsejable revisar regularmente el teléfono de su hijo, buscar en su habitación y saber con quiénes están saliendo.

**Estén presentes/cenen juntos:** La investigación muestra que los adolescentes que constantemente cenar con sus familias tienen menos probabilidades de beber alcohol, fumar cigarrillos o usar drogas. A la mayoría de los adolescentes no les gusta hablar de sus sentimientos a sus padres, simplemente porque son sus padres. Los padres pueden creer que cuanto más grandes son sus hijos, menos quieren estar cerca de ellos, pero no todos son iguales. Algunos adolescentes quieren estar en presencia de sus padres, pero no son capaces de expresarlo. Las redes sociales pueden influir en los adolescentes para que crean que pasar tiempo con sus padres no es "genial". ¡Recuérdelos su lugar en su vida!

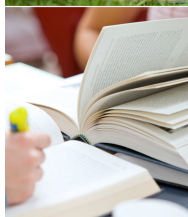
## **Preste atención a los pasatiempos y actividades favoritas de su hijo adolescente:**

Pero no se detenga allí; intente participar en esas actividades con su hijo. Incluso puede idear actividades para participar en familia, tales como:

- Días de campo familiares
- Crear obras de arte en familia
- Ver deportes
- Dejar que los niños ayuden con la cena
- Recuerde, cualquier tiempo de calidad es tiempo de buena calidad.



Los adolescentes de 12 a 17 años que participan en actividades extracurriculares tienen menos probabilidades de consumir alcohol, cigarrillos y drogas ilícitas, según la Encuesta Nacional sobre el Uso de Drogas y la Salud (NSDUH).



# Aprenda a iniciar una conversación sobre salud mental.

Comprender cómo hablar sobre la salud mental, al igual que hablar sobre el uso de sustancias, es probablemente una de las cosas más importantes que hará como padre. Al comenzar estas conversaciones, es importante hablar desde un lugar de empatía y expresar cuidado. Es mejor evitar lenguaje sobre una enfermedad en concreto como ansiedad, depresión o bipolaridad y mejor decir "Estoy preocupado por ti", "Estoy aquí para ti" o "¿Podemos hablar de lo que está pasando contigo?"

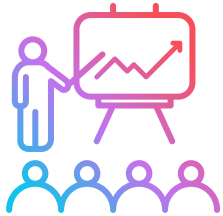


Usted quiere que su hijo sepa que usted está ahí para ellos en cada paso del camino. Los enfoques suaves pueden ser de gran ayuda para generar confianza con su hijo, para que estén más dispuestos a abrirse sobre temas delicados. Obtenga más información asistiendo a uno de nuestros cursos de primeros auxilios de salud mental para jóvenes.

## PRIMEROS AUXILIOS DE SALUD MENTAL PARA JÓVENES

Este curso está diseñado para enseñar a los padres, familiares, cuidadores y otros cómo ayudar a un adolescente (de 12 a 18 años) que está experimentando un desafío de salud mental o adicciones o está en crisis. Los primeros auxilios de salud mental para jóvenes están diseñados principalmente para adultos que interactúan regularmente con los jóvenes. El curso presenta desafíos comunes de salud mental para los jóvenes, revisa el desarrollo típico de la adolescencia y enseña un plan de acción de 5 pasos sobre cómo ayudar a los jóvenes en situaciones de crisis y no crisis.

*El ESD 123 está proporcionando estos cursos de forma gratuita a nuestra comunidad. Los siguientes cursos en Inglés serán*



### Primeros auxilios de salud mental juvenil:

- **26 de octubre - 8:00 AM to 4:30 PM**  
Para registrarse use el enlace <https://bit.ly/3CITQ6K>
- **10 de mayo - 8:00 AM to 4:30 PM**  
Para registrarse use el enlace <https://bit.ly/3SFZ6HG>

Estos cursos son ofrecidos en persona en nuestra oficina de ESD 123, localizada en la 3924 W Court St en Pasco. Si esta interesado en tomar este curso en español, puede ponerse en contacto con Monica Garcia (509) 405-0132.

¿Conoce los signos del consumo de drogas entre los adolescentes u otro comportamiento de riesgo? Los jóvenes y los adultos jóvenes (en la universidad) están expuestos a numerosos factores de riesgo que otros grupos de edad no experimentan de la misma manera. Aunque los estudiantes pueden estar lejos de casa para ir a la escuela, hay maneras de identificar si su hijo está luchando con el abuso de sustancias. ¡Oculto a plena vista es una presentación que puede ayudar a identificar esos signos!

¿Qué es **Oculto a la Vista**? ¡Los años de la adolescencia pueden ser difíciles! Los indicadores del consumo de drogas en los adolescentes, los problemas de salud mental, las relaciones poco saludables, la trata de personas y otros factores de riesgo pueden ocultarse a plena vista, y es fácil de pasar por alto para los padres y otros adultos. ¡Todos los adultos aprenden de manera diferente al igual que los jóvenes! ¡Esta presentación brinda una oportunidad única para involucrarse con la presentación a través de este evento interactivo de dos partes!

## OCULTO A PLENA VISTA

### DETALLES DEL EVENTO:

Los participantes caminarán a través del dormitorio de un adolescente, simulado y tratarán de identificar más de 70 elementos, que pueden indicar comportamientos problemáticos o de riesgo. Después de caminar por el dormitorio del adolescente, los asistentes participarán en una presentación y discusión que cubrirá identificación y discusión de elementos y cómo pueden indicar un problema o comportamiento de riesgo; tendencias y datos populares de la juventud local; herramientas para ayudar a lidiar con los años de la adolescencia y puntos de discusión para conversaciones familiares.

### todos los próximos eventos comienzan a las 6:00 PM:

- 10 de octubre: Kennewick- Park Middle School\*
- 11 de octubre: Kennewick- Southridge HS\*
- 12 de octubre: Burbank- Burbank HS\*
- 13 de octubre: Centro Comunitario Othello Lighthouse
- 16 de noviembre: Sunnyside- Nuestra Casa

*Debe tener 21 años para asistir.*

\*Interprete disponible