

Criando Adolescentes Saludables y a Salvo

HACIENDO LAS CONEXIONES

Ayude a guiar a los adolescentes a enfrentar los retos del:

- Uso de Sustancia
- Estrés/Salud Mental
- Noviazgo y Relaciones Sanas



Los padres y otros adultos son el mejor apoyo.

CONEXIONES

Para los adolescentes, hay conexiones entre el abuso de sustancias, salud mental y las relaciones sanas.

Los desafíos en un área pueden llevar al impacto en otra.

Los años de escuela secundaria son cuando los adolescentes exploran nuevos intereses, hacen nuevas amistades e intentan actividades nuevas. Estos años son cuando ellos empiezan a definir quiénes son y su lugar en el mundo. Es una época emocionante y desafiante, llena de incertidumbres con sus altas y bajas.

Información estadística de los alumnos de Arlington demuestra que muchos de nuestros jóvenes están enfrentándose al estrés, ansiedad y depresión, y que algunos están en relaciones no sanas. En un esfuerzo de sentirse mejor, algunos han recurrido a las drogas, alcohol y otros mecanismos no muy sanos para enfrentar esas situaciones.

Muchos jóvenes son capaces de enfrentarse exitosamente a los retos que llegan con los años de adolescencia, aprendiendo de sus errores, creciendo con madurez, mientras a otros les cuesta.

Lo que Usted Debe Saber

- Los adolescentes que sufren de problemas de salud mental tales como la depresión y ansiedad son más propensos a usar drogas o alcohol.
- Los adolescentes que experimentan violencia en el noviazgo son más propensos a estar deprimido, usar alcohol u otras sustancias, tener pensamientos de suicidio o intentarlo.
- Síntomas depresivos son un efecto común del uso de alcohol y algunas drogas; el uso continuado puede conducir a la depresión.



¿Qué experiencias tienen los adolescentes de Arlington?

En la primavera del año 2017, la Asociación de Arlington para Niños, Jóvenes, y Familias hizo una encuesta a los alumnos de las escuelas secundarias usando la Encuesta del CDC de Conductas de Riesgo en los Jóvenes. Los resultados pueden sorprenderlo.*

● Estrés y Salud Mental

- El 70% de los adolescentes de Arlington reportan que se sienten estresados por la escuela a menudo o muy a menudo.
- Desde el 2013, ha aumentado el número de jóvenes que reportaron sentirse tristes o desesperanzado por dos o más semanas durante el año pasado en todos los niveles escolares; el mayor aumento fue entre los chicos del 12° grado, de un 29% en 2013 a un 37% en 2017.
- El 13% de chicos en los grados 8-12 que reportan depresión, bebieron alcohol tres o más días en los últimos 30 días.

● Noviazgo Sano y Violencia en las Relaciones

- Casi el 50% de estudiantes mujeres en los grados 8, 10 y 12 reportaron haber sido acosadas sexualmente en la escuela.
- El 25% de estudiantes femeninas en los grados 8, 10 y 12 indicaron que alguien con quien ellas salieron las degradó o les llamaron con apodosos; El 20% indicó que una pareja con la que salieron hizo contacto sexual no deseado con ellas.
- De las chicas de 8° al 12° grado que experimentaron violencia física en una relación, más de la mitad - 59% - reportó síntomas depresivos.

● Uso de Sustancias

- Desde el 2013, más estudiantes en los grados 6, 8 y 10 están utilizando medicamentos de venta libre para drogarse. El mayor aumento fue entre los del 6° grado - del 2% en 2013 al 11% en 2017, alcanzando el nivel de uso de los alumnos de escuela secundaria.
- El uso de marihuana en los últimos 30 días ha aumentado entre los estudiantes de secundaria desde el 2013. Lo más destacable es el uso por los alumnos del 12° grado, el cual subió de 22% hace cuatro años a 27%.
- El uso inapropiado de los medicamentos ha aumentado desde 2013, destacando especialmente entre los de 6° y 12° grado. Los alumnos de sexto grado reportaron haber tomado medicinas que no habían sido recetadas para ellos; los del 12° grado reportaron haber usado Xanax y Aderall que no había sido recetado para ellos.

*CDC-Centro de Prevención y Control de Enfermedades, por sus siglas en inglés.

(Los resultados completos de YRBS los puede encontrar en: www.apcyf.org.)

Conozca las Señales

La buena noticia es que los padres cuidadosos y otros adultos pueden ser una influencia positiva, y pueden ayudar a prevenir o reducir los comportamientos no saludables en adolescentes.

A veces es difícil distinguir entre la angustia y cambios de humor típicos del adolescente y las señales de estrés/ problemas de salud mental, uso de sustancias o el estar en una relación enfermiza. Si su adolescente exhibe alguno de los comportamientos siguientes, preste atención y tome las medidas necesarias si los comportamientos se prolongan o parecen empeorar.

Cambios en la personalidad o en el comportamiento

- Falta de interés en la escuela, deportes u otras actividades que solían ser importantes
- Aislamiento de familiares o amigos
- Baja súbita de sus calificaciones o grados
- Cambios emocionales – sentirse triste, temeroso, irritable o argumentativo
- Cambios en los hábitos del sueño

Cambios en salud física

- Falta de energía y motivación
- Cambio en hábitos de alimentación
- Ejercicio en exceso
- Muchos dolores de cabeza y de estómago
- Aspecto descuidado – falta de interés en la ropa, higiene personal o apariencia

Lo que Usted Puede Hacer

Empiece a tomar tiempo para hablar. Una manera poderosa de ayudar a los jóvenes a que tomen decisiones que los mantengan seguros y que sean sanas, es tener una relación fuerte y cercana con los padres y otros adultos de confianza.

Nunca es tarde para fortalecer las relaciones y abrir las líneas de comunicación. Siga estas pautas.

- Haga tiempo para hablar
- Escuche – sin juzgar
- Haga preguntas abiertas para entender más
- Reconozca y dé validez a los sentimientos
- Hable de expectativas y límites
- Mantenga la calma sin importar lo que su adolescente le diga
- Apóyense mutuamente

Puede encontrar ideas adicionales de cómo tener conversaciones con su adolescente acerca de temas difíciles en: www.apcyf.org. Para mayores informes y recursos, vea el panel siguiente.

Donde obtener ayuda

Arlington se preocupa... y tiene los recursos para ayudar a los adolescentes y a las familias a encontrar el apoyo que necesitan.

LÍNEAS TELEFÓNICAS DE EMERGENCIA

Servicios de Emergencia del DHS, Arlington • 703-228-5160

Línea Directa de Crisis Link, Regional • 1-800-273-TALK (8255)
or 703-527-4077 • Text CONNECT to 85511

Respuesta Regional para Niños en Crisis
• 1-844-N-Crisis (844-627-4747)

Línea de Esperanza, Nacional • 1-800-SUICIDE (784-2433)

Línea de Vida para LGBTQ • 1-866-488-7386

Línea de Crisis via Texto • Text HOME to 741741

Línea Directa de Violencia Sexual y Domestica de Doorways
• 703-237-0881

OTROS VÍNCULOS ÚTILES EN LA RED (INTERNET)

Salud Mental

National Alliance on Mental Illness (NAMI) • www.nami.org • 800-950-NAMI (6264)

SAMHSA Suicide Prevention Lifeline • www.suicidpreventionlifeline.org
• 1-800-273-TALK (8255)

SMYAL (Regional LGBTQ Youth Suicide Prevention and Support)
• www.smyal.org • 202-546-5940

Arlington Children's Behavioral Healthcare Services • 703-228-1560

Uso de Sustancias

Second Chance • www.secondchancearlington.org/ • 571-206-8085

Arlington Public Schools Substance Abuse Counselors
• <https://www.apsva.us/office-of-student-services/substance-abuse-counselors/>
• 703-228-6061

Relaciones Sanas

Project PEACE • <http://health.arlingtonva.us/project-peace/dating-abuse>
• 703-228-1678

Promoting Awareness | Victim Empowerment (PAVE)
• www.shatteringthesilence.org • 1-877-399-1346

Otros Vínculos Útiles

Arlington Public Schools

- <https://www.apsva.us/counselors/>
- <https://www.apsva.us/mental-health-services/>
- <https://www.apsva.us/office-of-student-services/psychological-services/>
- 703-228-6005 (for general information)

Arlington Partnership for Children, Youth and Families
• www.apcyf.org • 703-228-1667

Ayudando a padres de familia y encargados legales a guiar a los adolescentes a enfrentar los desafíos del uso de sustancias, estrés/salud mental y relaciones sanas en el noviazgo.



www.secondchancearlington.org



<http://health.arlingtonva.us/project-peace/dating-abuse>



www.apcyf.org



www.READYcoalition.org



Este folleto fue financiado por la Coalición READY de Arlington.