

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

Linea 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)

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

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

Linea de Crisis via Texto • Text HOME to 741741

Linea 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.suicidepreventionlifeline.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.

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.

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 12º 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 8º al 12º 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 6º 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 12º 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 6º y 12º grado. Los alumnos de sexto grado reportaron haber tomado medicinas que no habían sido recetadas para ellos; los del 12º 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.