



# LA PREVENCIÓN EMPIEZA EN CASA



El consumo de drogas y alcohol tiene más probabilidades de provocar el abandono escolar, conductas delictivas, lesiones o la muerte.

Encuesta sobre factores de riesgo y protección en las escuelas medias de Nueva Jersey: Informe Estatal 2023



Guía para Padres sobre la Prevención del  
Uso de Sustancias y la Salud Mental



Prevention Coalition  
of Monmouth County

AN AFFILIATE OF prevention first



# Tabla de Contenidos



La Comunicación es Clave ... Hablando con tus Hijos	4
Desarrollo Cerebral	7
Experiencias Infantiles Adversas (ACES)	8
Redes Sociales... Consejos de Seguridad en Internet e Impacto en la Salud Mental	9
Qué Necesita el Proveedor	10
Recursos en el Condado de Monmouth	11
Líneas Directas y de Ayuda	
Intervención en Crisis de Salud Mental/Uso de Sustancias	
Servicios de Asesoramiento sobre Salud Mental/Uso de Sustancias	
Coalición para la Prevención del Condado de Monmouth	14
Youth Time to Shine	15



# La Comunicación es Clave



Hablar con tus hijos sobre el consumo de sustancias es una de las cosas más importantes que puedes hacer como padre/tutor. Con tu orientación, los jóvenes pueden aprender y compartir los mismos valores y creencias que sus padres/tutores a través de comportamientos modelados. Cuando los padres/tutores están constantemente presentes en la vida de sus hijos, pueden trabajar para preparar a los jóvenes para todos los diferentes tipos de situaciones a las que pueden enfrentarse en su infancia.

## Hablando con tus Hijos

Ser padre/tutor puede ser difícil, ya que la propia experiencia influye en la manera de comunicar puntos de vista diferentes, pero como padre/tutor podemos hacer cosas para aliviar la tensión de las conversaciones difíciles. El objetivo es interactuar positivamente con tu hijo y permitirle que se comunique libremente. Esto demostrará a los niños que valoras sus opiniones, lo que hará más probable que ellos valoren las tuyas.

### Hablando con Niños Pequeños

- Habla con tu hijo en un tono cálido y comprensivo para que se sienta cómodo compartiendo.
- Habla sobre cómo mantenernos sanos y seguros cuidando nuestro cuerpo y nuestros sentimientos.
- Habla de la presión de grupo y de cómo puede afectar sus decisiones, y que debemos dejarnos guiar por nuestros valores.
- Utiliza preguntas abiertas para que los niños puedan compartir sus opiniones.

### Hablando con Adolescentes

- Los niños mayores hacen preguntas más difíciles y desean respuestas detalladas, así que ten preparada información sobre el tema que vas a tratar.
- Valida sus pensamientos y sentimientos y afirma su importancia.
- Intenta no sermonear a tu hijo adolescente sobre el uso de sustancias; en su lugar, dale la oportunidad de compartirlo para que la conversación vaya en ambas direcciones.



**Está bien no saberlo todo; no dudes en ponerte en contacto con nosotros para recibir más información y recursos en [www.pcofmc.org](http://www.pcofmc.org).**



## Escuchar: El Superpoder de un Guardián



Al hablar con tus hijos y escuchar sus pensamientos y opiniones, obtendrás información sobre los posibles factores de riesgo en la vida de tus hijos. Dar a los jóvenes la oportunidad de compartir de forma constante permite que la conversación se produzca con facilidad y libertad.

### ¿Qué son los Factores de Riesgo?

Los factores de riesgo son características que causan una mayor probabilidad de resultados sociales, sanitarios y financieros negativos.

(SAMHSA, 2019)

### Algunos Factores de Riesgo Potenciales Incluyen:



### ¿Qué son los Factores de Protección?

Los factores de protección son cosas que una persona puede hacer o tener que pueden disminuir la probabilidad de problemas y/o les ayuda a aprender y entender formas saludables de hacer frente a la situación. (SAMHSA, 2019)

### Algunos Posibles Factores de Protección Incluyen:



El objetivo es que los factores de protección superen cualquier factor de riesgo potencial para garantizar que los jóvenes tengan las herramientas que necesitan para tomar decisiones saludables.



## Hablando con Adultos Jóvenes

El cerebro humano sigue desarrollándose hasta los 26 años. Para los jóvenes a veces puede resultar confuso entender que, aunque una sustancia se considere 'legal', no significa que sea menos perjudicial para los consumidores. Por ejemplo, una persona puede beber alcohol a los 21 años, pero eso no disminuye sus efectos nocivos para la salud.

Tras la legalización del consumo recreativo de cannabis, tanto los adolescentes como los adultos jóvenes muestran una menor percepción del riesgo de daño en relación con el consumo de marihuana. (Mennis et al., 2023)

A la edad de 18 años, los jóvenes son legalmente capaces de tomar decisiones por sí mismos, sin embargo, sus cerebros no están completamente desarrollados y necesitan orientación para tomar algunas decisiones. Cuanto antes inicien las familias la conversación, más herramientas tendrán los jóvenes para tomar decisiones responsables.



## Salud Mental

Nuestra salud mental influye en nuestra capacidad para manejar el estrés, interactuar con los demás y tomar decisiones (SAMHSA, 2023). Es importante cuidar nuestra salud mental porque puede afectar a la toma de decisiones cuando se trata del consumo de sustancias. También es importante conocer los signos de una crisis de salud mental y/o de consumo de sustancias porque sus síntomas son similares.



### Signos de Trastornos Mentales

- Evita las interacciones sociales
- Cambios de humor
- Cambios en el apetito
- Dificultad para concentrarse
- Sueño interrumpido
- Cansancio frecuente
- Incapacidad para concentrarse
- Pérdida de interés en las actividades diarias
- Comportamiento inusual

### Señales de Uso de Sustancias

- Retraído o deprimido
- Menos motivado
- Silencioso o reacio a comunicarse
- Hostil, enfadado, poco cooperativo
- Engañoso o reservado
- Incapacidad para concentrarse
- Hiperactivo o inusualmente eufórico
- Ojos rojos o dilatados
- En contraste parafernalia para el uso de sustancias

<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107552>

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/substance-use-and-mental-health>



# Desarrollo Cerebral



Los adolescentes son más propensos a:

- Actuar por impulso, sin pensar antes de actuar
- Malinterpretar las señales sociales y las emociones.
- Comportarse de forma peligrosa o arriesgada



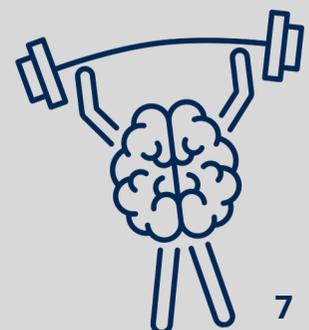
El uso de sustancias en la adolescencia puede provocar cambios cerebrales que tienen un impacto significativo y duradero en importantes regiones del cerebro. El uso de sustancias en la adolescencia puede causar daños cerebrales en regiones esenciales para la motivación, la memoria, el aprendizaje, el juicio y el control del comportamiento.

Aunque el cerebro de los jóvenes no esté completamente desarrollado, eso no significa que sean incapaces de tomar buenas decisiones o de distinguir entre el bien y el mal. El desarrollo cerebral influye en el proceso de toma de decisiones, así como en la comprensión de las consecuencias a largo plazo de las acciones.

Cuanto menor sea la exposición a sustancias a lo largo de los años de formación, mejor será para que los jóvenes mantengan un desarrollo cerebral saludable.



Comprender el desarrollo del cerebro de un joven puede ayudar a los tutores a entender el comportamiento de los adolescentes. Esto también puede ayudar a encontrar medios más eficaces para que los jóvenes hagan frente a las cosas, desde los factores estresantes cotidianos hasta los problemas más graves a los que puedan enfrentarse.





# Experiencias Infantiles Adversas (ACE's)

Según el CDC (Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades), las experiencias infantiles adversas (ACE, por sus siglas en inglés) son acontecimientos potencialmente traumáticos que ocurren en la infancia. Las ACE pueden cambiar el desarrollo del cerebro y están relacionadas con problemas crónicos de salud, enfermedades mentales y abuso de sustancias en la edad adulta. Estos acontecimientos potencialmente traumáticos pueden causar sufrimiento médico, mental y social de por vida. Un acontecimiento traumático se define como un suceso que puede causar un choque emocional y un dolor graves y duraderos.

Alrededor del 64% de los adultos de Estados Unidos declararon haber experimentado al menos un tipo de ACE antes de los 18 años.

CDC 2024

Se estima que hasta 1,9 millones de casos de cardiopatías y 21 millones de casos de depresión podrían haberse evitado previniendo las ACE.

CDC 2024

Si encuentras que la comunicación no está funcionando, y sientes que necesitas ayuda adicional para ti o tu hijo, hay recursos disponibles para ti y tu familia. Las siguientes páginas le proporcionarán una lista de los recursos que puedas necesitar en todo el condado de Monmouth.



# Tipos de ACE's



Maltrato Físico



Abuso Emocional



Abuso Sexual



Violencia Doméstica



Abuso de Sustancias de los Padres



Enfermedad Mental



Suicidio o Muerte



Familia Encarcelada o Delito

# Redes Sociales

Las redes sociales son una forma estupenda de comunicarse con los demás, compartir fotos, actualizar a la gente sobre nuestras vidas y ver cómo están los demás.

Sin embargo, existen algunos riesgos de seguridad para nuestros hijos y para nosotros. Entre ellos están los contenidos inapropiados, el ciberacoso, los estafadores, el malware y los depredadores en línea.

Los controles parentales pueden ayudar a mantener a los niños más seguros en internet impidiendo el acceso a contenidos nocivos, regulando el tiempo que pasan en línea y supervisando con quién se comunican.

## Seguridad en Internet

La seguridad en internet se refiere a las políticas, procesos y buenas prácticas para mantenerse seguro en línea.

**Las publicaciones son para siempre**

Nunca se puede garantizar que un post se borre de internet. Aunque no puedas verlo, el ordenador lo guarda internamente o alguien puede haber guardado una captura de pantalla.

**Utiliza contraseñas seguras**

Una contraseña segura no debe incluir ningún dato personal y debe ser una mezcla de números y letras de entre 12 y 14 caracteres. Asegúrate de no compartir nunca estas contraseñas. Utilizar contraseñas distintas para sitios web diferentes también puede ser útil.

**Limita la información personal en línea**

No se debe publicar ninguna información personal como nombre, edad, dirección, número de teléfono, número de seguridad social y otros detalles de su vida que puedan ser utilizados por depredadores en línea. Hay que ser consciente de que lo que se comparte en internet puede estar al alcance de cualquiera.

## Impacto en la Salud Mental de los Jóvenes

- El ciberacoso es habitual en las redes sociales y las personas que lo han sufrido tienen más probabilidades de sufrir problemas de autoestima, depresión y ansiedad.
- El miedo a perderse de algo (FOMO en inglés) se refiere a la sensación o percepción de que los demás se divierten más, viven mejor o experimentan cosas mejores. Este sentimiento aumenta la soledad y disminuye la autoestima.
- Los filtros utilizados en las redes sociales han provocado en los jóvenes problemas de imagen corporal.



[www.bark.us](http://www.bark.us)

**Escanea este código QR o visita el sitio web para obtener más información sobre la seguridad en internet**

[https://enough.org/stats\\_internet\\_safety](https://enough.org/stats_internet_safety)

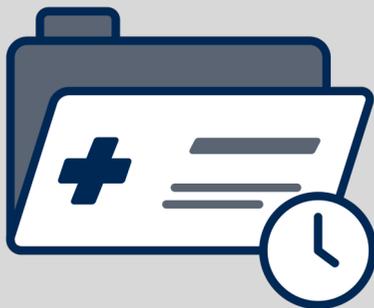
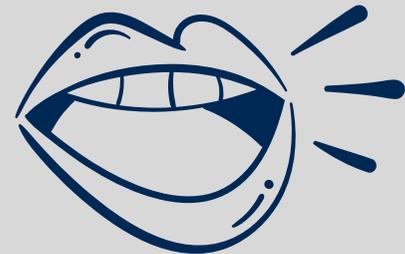
---

# Qué Necesita el Proveedor



Ten a mano la tarjeta del seguro cuando hables con un profesional de salud. Si no tienes seguro, pregunta por el costo y si se ofrece una escala móvil de tarifas.

Prepárate para compartir con el proveedor cualquier información relevante que pueda ser importante (por ejemplo, antecedentes de pensamientos suicidas, uso de sustancias o cualquier otra preocupación importante).



Comparte con el proveedor el historial médico del joven, como los servicios de salud mental que haya recibido en el pasado. Comprender el pasado puede ayudar al proveedor a ver qué ha funcionado y qué no.

Indícale al proveedor la mejor forma de ponerse en contacto con tu hijo/a en caso de que quiera hacerlo.



Crea metas con tu hijo/a para que cuando vaya al proveedor, todos estén en la misma página sobre lo que el joven puede trabajar.

# Recursos en el condado de Monmouth

## Líneas Directas y de Ayuda [Bilingüe]

<p><b>988 Lifeline</b> <b>Llama al 988</b></p> <p>Esta línea directa ofrece apoyo emocional gratuito y confidencial a personas en crisis o con problemas emocionales las 24 horas del día, los 7 días de la semana.</p>	<p><b>Monmouth ACTS Navigation System</b> <b>732-683-8959</b></p> <p>Punto de entrada a cualquier recurso de servicios humanos en el condado de Monmouth</p>
<p><b>Caring Contact (24/7)</b> <b>908-232-2880 or envía la palabra "heart" al 741-741</b> Apoyo al bienestar emocional</p>	<p><b>Disaster Mental Health</b> <b>877-294-HELP (4357)</b></p> <p>Agencia de referencia para personas que buscan servicios de salud mental</p>
<p><b>REACHOUT</b> <b>(The Boys Town National Hotline)</b> <b>800-488-3000 or envía la palabra "VOICE" al 20121</b></p> <p>Niños, adolescentes y padres que necesitan ayuda; Un número de crisis, recursos y derivación para niños y padres. Adolescentes de 25 años o menos y familias</p>	<p><b>2nd Floor Youth Hotline</b> <b>1-888-222-2228 (llamada/mensaje)</b> Apoyo a la solución de problemas para jóvenes de 10 a 24 años</p>
<p><b>NJ Connect for Recovery</b> <b>855-652-3737</b></p> <p>Proporciona ayuda para la adicción al uso de sustancias para todas las edades</p>	<p><b>NJ MentalHealthCares (NJMHC)</b> <b>866-202-HELP (4357)</b></p> <p>Recursos/información sobre salud mental para todas las edades</p>
<p><b>The New Jersey Quitline</b> <b>1-800-784-8669</b></p> <p>Línea directa para dejar de fumar (Inglés)</p>	<p><b>The New Jersey Quitline</b> <b>1-855-335-3569</b></p> <p>Línea directa para dejar de fumar (Español)</p>
<p><b>Mindright Chatline</b> <b>Envía mensaje al 886-886</b></p> <p>Ayudar a jóvenes en riesgo de 18 años o menos a recuperarse de un trauma</p>	

## Grupos de Autoayuda [Bilingüe]

<p><b>Alcohólicos Anónimos</b> <b>908-687-8566</b> <b>www.NNJAA.org</b></p>	<p><b>Nar-Anon</b> <b>877-424-4491</b> <b>todas las edades</b></p>	<p><b>Al-Anon/ALATEEN</b> <b>973-744-8686 NJ line</b> <b>Para menores de 18 años</b></p>
---	--	--

## Salud Mental/Intervención en Crisis por Uso de Sustancias [Bilingüe]

---

Nombre	Ubicación	Número Telefónico
<b>Servicios Móviles de Respuesta y Estabilización Infantil Preferred Behavioral Health Group</b>	591 Lakehurst Rd. Toms River, NJ 08755	<b>877-652-7624</b>
<b>Centro de Detección de Crisis de Centra State Healthcare</b>	901 W. Main St. Freehold, NJ 07728	<b>732-780-6023</b>
<b>Centro de Detección de Crisis del Centro Médico de Monmouth</b>	300 Second Ave. Long Branch, NJ 07740	<b>732-923-6999</b>
<b>Hackensack Meridian Health Ocean Medical Center Centro de Detección de Crisis</b>	425 Jack Martin Blvd. Brick, NJ 08724	<b>732-836-4664</b>
<b>Southern Ocean Medical Center Centro de Detección de Crisis</b>	1140 Route 72 Manahawkin, NJ 08050	<b>609-978-8972</b>
<b>Alianza de Nueva Jersey contra el Daño Cerebral (BIANJ)</b>	825 Georges Road, 2nd floor New Brunswick, NJ 08902	<b>Teléfono: 732-745-0200 Línea Directa: 1-800-669-4323</b>

## Servicios de Asesoramiento en Salud Mental/Usos de Sustancias (Rehabilitación de Pacientes Internos y Ambulatorios, Desintoxicación y Asesoramiento en Salud Mental) [Bilingüe].

---

<b>New Hope Foundation, INC. (varias sedes)</b>	80 Conover Rd. Marlboro, NJ	<b>800-705-4673</b>
	2 Monmouth Ave., Suite 2 Freehold, NJ 07728	<b>732-308-0113</b>
	Philip House, 190 Chelsea Ave., Long Branch, NJ 07740	<b>732-870-8500</b>
<b>GenPsych</b>	940 Cedar Bridge Rd. Brick, NJ 08724	<b>855-436-7792</b>
<b>Healy Counseling Associates</b>	1310 Hooper Ave., Suite 1 Toms River, NJ 08753	<b>732-797-0400</b>
<b>Ocean Mental Health Services, INC.</b>	160 Route 9 Bayville, NJ 08721	<b>732-349-5550</b>
<b>Ocean Township Community Services, INC.</b>	601 Deal Rd. Ocean, NJ 07712	<b>732-531-2600</b>
<b>Preferred Behavioral Health Group</b>	1500 NJ-88, Brick Township, NJ 08724	<b>732-367-4700</b>
<b>Riverview Booker Behavioral Health Center</b>	661 Shrewsbury Ave. Shrewsbury, NJ 07702	<b>732-345-3400</b>
<b>Saint Barnabas Behavioral Health Center</b>	1691 Route 9 CN 2025 Toms River, NJ 08754	<b>732-914-1688</b>

# Coalición para la Prevención del Condado de Monmouth



La Coalición de Prevención del Condado de Monmouth (PCMC) es un foro para los miembros de la comunidad y organizaciones con el propósito de trabajar juntos para reducir el uso indebido de sustancias en el Condado de Monmouth. La Coalición de Prevención del Condado de Monmouth existe para mejorar las estrategias de prevención del uso/abuso de sustancias a través de la concienciación, la educación y la defensa para lograr un cambio a nivel comunitario.

Para más información, póngase en contacto con el personal del PCMC en el  
732-663-1800 x2710

**¡Usted puede ser parte del cambio  
para ayudarnos a crecer en la  
prevención del uso de sustancias  
en el condado de Monmouth!**

**¡ÚNETE HOY!**

Escanea el código QR y rellena  
un formulario de afiliación



PCMC

Formulario de Afiliación

**¡Sigue nuestras cuentas en las  
redes sociales para obtener más  
información y recursos!**

Prevention Coalition of  
Monmouth County



@pcofmc

Prevention Coalition of  
Monmouth County



#### Fuentes:

- <https://www.cdc.gov/aces/about/index.html>
- <https://www.cdc.gov/healthyyouth/substance-use/hrsu.htm#:~:text=Youth%20who%20use%20high%20risk,mental%20health%20problems%20and%20suicide.>
- <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/20190718-samhsa-risk-protective-factors.pdf>

#### Imágenes:

- <https://www.legalshield.com/wp-content/uploads/2023/05/blended-family-group-sitting3-800-compressed.png>

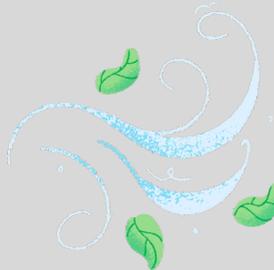


**¿Tu hijo quiere ser parte de un grupo que no sólo es divertido, pero también impactante? ¡Es hora de unirse a Youth Time to Shine!**

Youth Time to Shine/Youth Tobacco Action Group es un esfuerzo de colaboración entre miembros jóvenes y facilitadores para poner en práctica nuestra misión de acabar con el uso juvenil de vapeadores, otros productos del tabaco y otras sustancias, promoviendo al mismo tiempo el bienestar mental y físico.

**Hechos Recientes**

**“Let’s Clear The Air”** - - Una serie de cinco videos con jóvenes que hablan de la salud mental, los efectos del abuso de sustancias, los recursos de ayuda, etc.



YT2S Application

**Guía de Recursos**- Una tarjeta infográfica de doble página con diversos recursos basados en las necesidades que los miembros han observado en sus escuelas.

**Cestas de Transición** - Cada año, los miembros solicitan donaciones y preparan cestas de artículos de higiene y confort para ayudar a que los de recuperación se sientan apoyados en su transición a una vida independiente.



YT2S Webpage



**Conferencias de Liderazgo** -Los miembros pueden asistir a varias conferencias a lo largo del año, como la NJPN Statewide Event, CADCA y Lindsey Meyer Teen Institute Summer. Todas ayudan a fomentar las conexiones con estudiantes de todo el mundo y a desarrollar habilidades para llevarlas de vuelta a sus comunidades.



Recursos para Jóvenes de MC

**Visite nuestras redes sociales para ver más:**



Incorruptible Monmouth  
Youth Time to Shine



@incorruptible.monmouth



Prevention Coalition  
of Monmouth County  
AN AFFILIATE OF preventyon first



# prevention first

A Division of Preferred Behavioral Health Group



Prevention Coalition  
of Monmouth County  
AN AFFILIATE OF prevention first