

Medidas para reducir el impacto del consumo de sustancias por parte de los padres o de los miembros del hogar en los jóvenes

Recomendaciones del Dr. Marc Fishman, consultor de MACS y psiquiatra especializado en adicciones.

¡Anímese a hablar del tema! Mantenga una comunicación abierta con los jóvenes sobre las sustancias, esté al tanto de sus actividades y bríndeles información sobre los daños y riesgos del consumo de sustancias.

Intente que los niños no presencien el consumo de sustancias ni situaciones de intoxicación.

Adopte una postura clara y firme: los jóvenes no deben comenzar a consumir sustancias antes de los 21 años.

Si sospecha que otra persona que está en contacto con niños podría tener problemas relacionados con el consumo de sustancias, intente alentarla a buscar ayuda o a realizarse una evaluación.

Aunque digan "**pero todo el mundo lo hace**...", en realidad, eso no es cierto:

58% de los estudiantes del último año de secundaria no ha consumido ninguna sustancia en el último mes[1]

31% nunca han consumido sustancias en su vida[1]

Llame al 211, presione 1

Si sospecha que algún joven que conoce podría tener problemas de consumo de sustancias, intente convencerlo de que obtenga ayuda. Aunque es posible que los jóvenes *aún* no estén preparados para recibir ayuda, consulte con un profesional para que le aconseje cómo ayudarlos a dar ese paso.

¿Es usted un profesional de la salud y tiene preguntas?

855-337-MACS

www.marylandMACS.org

MACS
Maryland Addiction Consultation Service

1. Levy et al. Trends in Substance Nonuse by High School Seniors: 1975–2018. Pediatrics. 2020.