


Bienvenidos

Mientras limpian la arena del coche por centésima vez y llenan los últimos días del verano con recuerdos bañados por el sol, inevitablemente empiezan a pensar en comprar útiles escolares y se preguntan cómo crecerá su hijo en el nuevo año escolar. Como padre, los retos y los triunfos de la adolescencia pueden ser estimulantes y afrontémoslo, a veces nos ponen de rodillas.

Uno de los factores más influyentes durante la adolescencia de un niño es mantener una relación fuerte y abierta con un padre. Cuando los padres crean un ambiente de apoyo y cuidado, los niños toman mejores decisiones. Aunque no siempre lo parezca, los niños realmente quieren escuchar las opiniones de sus padres.

La razón #1 que dan los niños para no beber o drogarse es que no quieren decepcionar a sus padres. Los niños que aprenden sobre los riesgos de las drogas de sus padres son significativamente menos propensos a consumir drogas.

El Alcohol es la droga más comúnmente usada y abusada entre los jóvenes en los Estados Unidos. hasta ahora, 1/3 de los estudiantes de Riverhead dicen que sus padres no han hablado con ellos sobre los peligros del alcohol.



Tómese su tiempo para hablar con su hijo sobre el alcohol, las drogas y la vapear a temprana edad. En el coche, durante una película, y señalar cuestiones relacionadas con el uso de sustancias para abrir la conversación.

Reconozca cualquier antecedente familiar con drogas o alcohol como lo haría con cualquier enfermedad crónica como la diabetes o la hipertensión arterial.

Escucha sin interrupción. Anime los pensamientos y sentimientos de su hijo. Si escuchas algo que no te gusta, no respondas con ira o castigo. Hable de sus sentimientos de una manera constructiva.

Sigue hablando. Una "Gran Charla" no es suficiente. Las discusiones en curso durante la infancia y la adolescencia son importantes para mantener las líneas de comunicación abiertas y las expectativas claras.

No son las preguntas que haces, es como haces las preguntas...

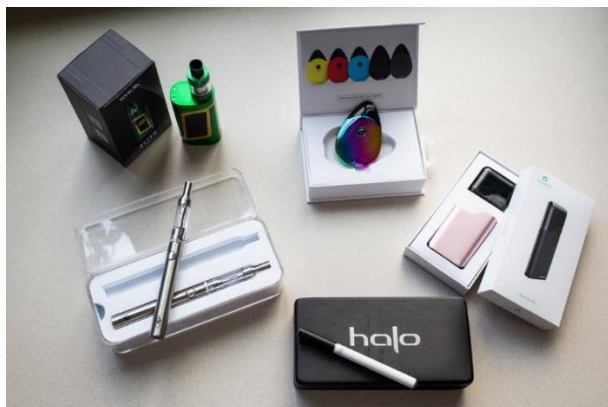
1. **Empezar con calma**
2. **Empezar casualmente**
3. **Elige un entorno tranquilo**
4. **Manténgase optimista**
5. **Cuida tu lenguaje corporal**
6. **Centrarse en los hechos**
7. **Evite las tácticas de miedo**
8. **Muestre a su hijo que está escuchando**
9. **Juego de roles cómo navegar por situaciones de la vida real**
10. **Apelar al sentido de auto-respeto de su hijo**

tendencias actuales

VAPING

Vapes, también conocido como cigarrillos electrónicos, es lo que el Cirujano General de los Estados Unidos lo llama una "epidemia" entre los adolescentes. La publicidad, redes sociales, tecnología atractiva y sabores han dado lugar a un aumento dramático en el uso de los jóvenes. Según el CDC, el uso de vapes en los adolescentes a incrementado un 78% en el año 2018.

Los estudiantes de Riverhead informan que el uso de vapes se ha normalizado en la escuela y que los dispositivos son fáciles de ocultar a los padres y maestros.



1 de cada 3 estudiantes de 8º grado de Riverhead reportaron que habían probado Vapear.

4 de cada 10 estudiantes de 8º grado de Riverhead creen que hay poco o ningún riesgo asociado con vapear.

1 de cada 5 graduados de Riverhead reportaron que usan estos dispositivos para vapear marihuana, aceite de hachís, dab, o cera.

-Riverhead CAP, "Prevention Needs Assessment RCSD 2018, grades 6th, 8th, 10th, and 12th."

"SON SÓLO SABORES."

La mayoría de los adolescentes creen que vapear es inofensivo y que en realidad no saben qué contiene el e-líquido. Sin embargo, 99% de e-líquido en el mercado contiene nicotina incluso cuando la etiqueta dice que es libre de nicotina.

Un cartucho de JUUL, la marca más popular entre los jóvenes, tiene la misma cantidad de nicotina que un paquete de cigarrillos. La nicotina es altamente adictiva y la exposición a la nicotina durante la adolescencia puede dañar el cerebro en desarrollo.



Los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, partículas ultrafinas, metales pesados y componentes orgánicos volátiles.

La falta de control de calidad, la falta de regulación de los productos, la comercialización incontrolada a los jóvenes y las desconocidas consecuencias a largo plazo para la salud por vapear han creado un entorno inseguro para los jóvenes.

El vapear no es una alternativa segura a fumar cigarrillos. Es otra forma en que las empresas se benefician de la adicción.

Las compañías de tabaco se refieren a la juventud como "Clientes Sustitutos."

A medida que la marihuana se legaliza para uso médico y recreativo en todo el país, las normas sociales están cambiando con la misma rapidez. Muchas personas comparan el consumo de marihuana con el consumo de alcohol. Lo que no ha cambiado es que al igual que el alcohol, la marihuana sigue siendo una droga. Cambia la forma en que pensamos, actuamos y sentimos. Sin embargo, la investigación ha demostrado que cuando la percepción del riesgo disminuye, el consumo de marihuana aumenta.

Para los jóvenes, los efectos de cualquier droga pueden ser más dramáticos ya que sus cerebros no se han desarrollado plenamente hasta la edad de 25 años. Los estudios han demostrado que el uso de la marihuana puede afectar las habilidades de pensamiento crítico de un adolescente, la memoria, la capacidad de aprender y tomar buenas decisiones, y puede afectar negativamente la salud mental de un joven.

**30 días de uso de la marihuana entre
Los alumnos de décimo grado de Riverhead
aumentaron de
17.9% en 2016 a 22.4% en 2018**

EL THC (tetrahydrocannabinol) es el ingrediente de alta producción que se encuentra en la marihuana. Con las nuevas tecnologías y una mayor demanda, los niveles de THC han aumentado de manera constante y pueden oscilar entre el 15% y el 30%.

Los dispositivos de vaping aumentan la potencia de la marihuana produciendo una "alta" más intensa sin los efectos nocivos. Los dispositivos permiten el uso discreto ya que no producen olores asociados con el uso de marihuana.



EL Dabbing implica una dosis concentrada de resina de THC de la planta. Por lo general es un aceite pegajoso o cera que se vapea usando una pluma larga, delgada que se asemeja a un estilete.



ALCOHOL

El 44% de los alumnos de 12º grado de Riverhead han bebido alcohol en los últimos 30 días.

El 28% de los alumnos de décimo grado de Riverhead bebieron alcohol en los últimos 30 días.

**El 27% de los estudiantes de 12º grado de Riverhead reportaron beber en exceso en las últimas dos semanas
(Consumo de 5 o más bebidas a la vez)**

El fácil acceso, la glorificación del consumo de alcohol, la presión de los compañeros y las actitudes permisivas de los padres hacen que el alcohol sea la droga número uno entre los jóvenes. El consumo de Alcohol por los jóvenes menores de 21 años siempre es inseguro, insalubre e ilegal. Los adolescentes que beben alcohol tienen un mayor riesgo de actividad sexual no planificada o no deseada, agresión o lesión, DWI, sobredosis de alcohol y dependencia del alcohol en etapas posteriores de la vida.

En la evaluación de necesidades de Prevención de 2018, los estudiantes de Riverhead reportaron que obtuvieron alcohol en las fiestas. Casi el 50% de los estudiantes de último año de secundaria informaron beber alcohol bebieron en casa con el permiso de sus padres o en la casa de un amigo con el permiso de los padres de su amigo.

En el Condado de Suffolk, los adultos mayores de 18 años que a sabiendas proporcionan o permiten que los menores consuman alcohol pueden ser arrestados y acusados de un delito menor en violación de la Ley de Acogida Social del Condado de Suffolk. Las sanciones incluyen multas de hasta \$1,000 y/o un año de cárcel.