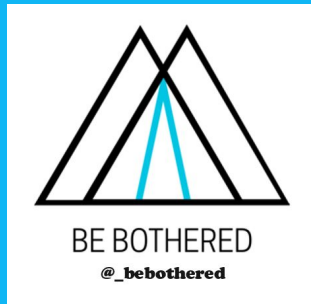




Movimiento 'Be Bothered'

Prevenir el uso de menores de edad con drogas y alcohol en el condado de Sacramento.



¿Quienes
somos?

- **The Be Bothered Movement** fue creado por jóvenes adultos que trabajan arduamente para prevenir el uso de tomar alcohol y marihuana en el condado de Sacramento. Juntos estamos reformando en cómo la comunidad ve el uso de tomar y usar marihuana en menores de edad.
- Fundado por el departamento de salud y servicios a humano y alcohol y drogas del condado de Sacramento.



Sandie Burgess
Asistente del programa
sandie@connectccp.org



Maribel Carrazco Padilla
Asistente del programa
maribel@connectccp.org



Sarah Newton-Scott
Directora del programa
sarah@connectccp.org

Personal asignadas del centro colaborativo del instituto de salud pública.

Agenda

- Bienvenidos, Introducirce
- ¿Porque toman los niños/as y usan marihuana?
- ¿Porque es un problema?
- ¿Que pueden hacer las familias?
- Actividad: Contestar preguntas difíciles.
- Actividades: Crear un plan de acción!
- Be Bothered Movement: Como participar.
- Clausura

¿Porque los
jóvenes
toman alcohol
y usan
marihuana?



¿Porque los
jóvenes
toman alcohol
y usan
marihuana?

- La razon principal:
 - **El aburrimiento**



¿Porque los
jóvenes
toman alcohol
y usan
marihuana?

- **Existen varios Factores:**

- La comunidad
- El individuo
- Compañeros
- Familia
- Escuela



¿Porque es un problema?



Alcohol es la
substancia con más
problemas entre los
jóvenes dentro del
condado de
Sacramento.

Porcentaje de jóvenes en el condado de Sacramento que han tratado alcohol o más de una vez en sus vidas:

Una bebida entera	Septimo Grado	Noveno Grado	Grado 11
0 veces	91%	76%	60%
1 vez o mas	9%	24%	40%

¿Porque es un problema?

- El alcohol es usada más por jóvenes que ninguna otra droga en el condado de Sacramento.
- 9% de los jóvenes que toman alcohol empiezan en el séptimo grado.
 - Uno de siete jóvenes se embriaga
 - o Toman más de 5 bebidas en un senton.

¿Porque es el Alcohol un problema?

Preocupaciones de la salud y seguridad.

- Desarrollo del cerebro
 - Dano permanente
 - Reduce la memoria y la habilidad de aprendizaje
- Habilidad de tomar buenas decisiones.
- Embarazos y enfermedades transmitidas sexualmente
- Intoxicación por alcohol
- Cancer

Cada año que los padres restringen el consumo de tomar reduce la adicción, cuestiones cognitivas y otros problemas de salud.

Marijuana es el nuevo problema dentro de los jóvenes aquí en el condado del Sacramento

Porcentaje de jóvenes en el condado de Sacramento que han tratado alcohol o más de una vez en sus vidas:

	Septimo grado	Noveno grado	Grado 11
0 veces	95%	83%	70%
1 vez o mas veces	5%	17%	30%

¿Porque es la marihuana un problema?



- La marihuana se mantiene en el cuerpo por varios días e incluso semanas.
 - El examen se puede hacer con tan solo saliva, orina, sangre y pelo.
- Contiene altos niveles de THC (por sus siglas en inglés)

¿Porque es la marihuana un problema?

Preocupaciones de la salud y de seguridad.

- Efectos físicos
- Desarrollo del cerebro
- Salud Mental
- intoxicacion
- Adiccion



¿Porque es un problema?

- **Problemas legales para el Joven**
- **Problemas legales para el Adulto**



¿Que pueden hacer las familias?

- **Científicos indican que los niños con menos probabilidad de tomar alcohol y usar marihuana es cuando sus padres están presentes en sus vidas. Los hijos dicen que cuando los padres muestran desaprobación ante el uso de drogas y alcohol a menores de edad es más probable que no opten por usar.**
- **Las familias pueden PREVENIR el uso de drogas y consumo de alcohol entre menores de edad.**

¿Que pueden hacer las familias?

- Esté al tanto de estas señales:

- Cambio de humor
- Problemas en la escuela
- Rebelion
- Cambia de amistades
- Una actitud de “nada me importa”
- Encuentra alcohol y drogas
- Problemas de salud o de salud mental.

- Para la marijuana:

- Irritante e inquieto
- Cambios en el apetito
- Ansias de comer
- Problemas al dormir y de humor

(Los síntomas pueden durar más de dos semanas después desde la última vez que uso)



¿Que pueden hacer las familias?



- Sea un ejemplo positivo
- **Apoye a sus hijos/jóvenes y hay que darles el espacio de crecer**
- **Este activo en la comunidad!**

Hable con sus hijos

Consejos para platicar con sus hijos sobre el alcohol y la marihuana :

- Pequeñas conversaciones son mejores que no hablar.
- Escoja tiempos informales sin distracciones, como durante la hora de la cena.
- Empiece a platicar con ellos a una tierna edad como a las 9 años y continúa a través de la infancia. Consulte con ellos cada 6 meses.
- Encomie a su hijo hablar con usted. Hágales saber que siempre está ahí para ellos. Hay que proveerles un lugar seguro y feliz
- Muestre desaprobación a menores de edad tomando o usando marihuana. Desarrolle reglas dentro de la familia, como por ejemplo no subirse en un carro con alguien que esté manejando bajo la influencia.

Hable con sus hijos

Consejos para platicar con sus hijos sobre el alcohol y la marihuana :

- Muestre que usted es una fuente de buena información acerca del alcohol y marihuana. Provea información confiable que puedan usar para tomar mejores decisiones. Además comparta la consecuencias.
- Dígale que usted pone mucha atención por si su hijo empieza usar marihuana y alcohol. Ya que muchos jóvenes usan más cuando nadie se da cuenta.
- Desarrolle destrezas en sus hijos para que eviten tomar alcohol o usar marihuana entre menores de edad.
- Si su hijo se enfada, hable con ellos sin interrumpir y en verdad presten atención. Al terminar la conversación, pregunteles, ¿Como estas? recuerda que puedes venir hacia mi para cualquier cosa.

Preguntas Dificiles

- **Me invitaron a una fiesta, ¿puedo asistir?**
- **¿Que tal si mis amigos me preguntan si quiero tomar o usar marijuana?**
- **¿Acaso tu tomaste o usaste cuando eras joven?**
- **¿Porque usas mariajuana o tomas alcohol?**
- **Tu usas marihuana y bebes alcohol. ¿Porque yo no?**
- **¿Porque es el alcohol y la marijuana malo para mi?**



Preguntas Dificiles

- **Me invitaron a una fiesta, ¿puedo asistir?**

Pregúntele a su hijo si un adulto estará presente en la fiesta o si cree que los niños beberán alcohol o usaran marihuana. Recuérdele a su hijo que incluso estar en una fiesta donde hay menor consumiendo alcohol y usando marihuana puede causarle problemas. Refuerce sus reglas sobre el alcohol / marihuana y describa el comportamiento que espera.

- **¿Que tal si mis amigos me preguntan si quiero tomar o usar marijuana?**

Ayude a su hijo a decir "no" trabajando con él o ella en pensar en una manera de manejar esta situación, ya sea simplemente diciendo: "No, no bebo ni uso marihuana" o "Le prometí a mi madre (o papá) que no bebería ni usaría marihuana".

- **¿Acaso tu tomaste o usaste cuando eras joven?**

Si bebió o usó marihuana cuando era adolescente, sea honesto. Reconozca que fue arriesgado. Haga hincapié en que ahora sabemos mucho más sobre los riesgos para los niños que beben o usan marihuana. Dé un ejemplo de un momento doloroso que ocurrió debido a su consumo de alcohol o marihuana.

Preguntas difíciles

- **¿Porque tomas y usas marihuana?**

Haga una distinción entre el consumo de alcohol y marihuana entre niños y adultos. Explique sus razones para beber o usar marihuana: para mejorar una comida, compartir buenos momentos con amigos o celebrar una ocasión especial. Señale que si elige beber o usar marihuana, siempre es con moderación. Tenga en cuenta que algunas personas no deben beber ni usar marihuana en absoluto, incluidos los jóvenes menores de edad

- **Tu usas marihuana y bebes alcohol. ¿Porque yo no?**

Recuerde a su hijo que el consumo de alcohol y el uso de marihuana es ilegal y por una buena razón. Señale que los adultos están completamente desarrollados mental y físicamente para que puedan sobrellevar el beber alcohol y usar marihuana. Sin embargo, las mentes y los cuerpos de los niños todavía están creciendo, por lo que el alcohol y la marihuana pueden tener un mayor efecto en su juicio y salud.

- **¿Porque es el alcohol y la marihuana malo para mi?**

No intente asustar a su hijo ni decirle: "No podra controlarlo". En cambio, dígame a su hijo que el alcohol y la marihuana pueden ser perjudiciales para su cerebro en crecimiento, interfieren con el juicio y puede enfermar. Una vez que los niños escuchan los hechos y sus opiniones sobre ellos, es más fácil para usted hacer reglas y hacerlas cumplir.

¿Que puedo
hacer you?

Crea un plan de acción!

- Tómese 5 minutos para llenar los siguientes pasos de como usar un plan de acción. Empezando con ¿Que hacer? ¿Cómo lo voy hacer? ¿Para cuando?
- Por ejemplo puede escribir que iniciara una conversación con sus hijos y hablará acerca de las reglas o puede que anote que hablara del asunto con algún otro padre.

My Underage Drinking and Marijuana Use Prevention Action Plan!

What Will I Do?	How Will I Do It?	When Will I Do It?
<i>Talk with my daughter about house rules for marijuana.</i>	<i>At a family dinner.</i>	<i>Within 7 days.</i>
<i>Join a community group and help organize alcohol free events.</i>	<i>Look for opportunities through church or school. Join Families ACT!</i>	<i>Within two months.</i>

Be Bothered Movement

Favor de llenar la evaluación para entrar a una rifa y ganarse una tarjeta de regalo a Starbucks \$10

- <https://www.surveymonkey.com/r/JCNZVV9>

¿Como puedo participar?

- Email bebothered@connectccp.org and we will send you additional information.

¿Preguntas?

Contactenos:

Sarah Newton-Scott

sarah@connectccp.org

Sandie Burgess

sandie@connectccp.org

Maribel Carrazco Padilla

maribel@connectccp.org

916-498-6960

Be Bothered Movement

www.bebotheredmovement.com

Follow us on Instagram @_bebothered or on Facebook

Referencias

- Healthy California Kids Survey.
<https://calschls.org/reports-data/public-dashboards/secondary-student/>
- Talk. They hear you. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA).
www.underagedrinking.samhsa.gov
- A Parent's Guide to Preventing Underage Drinking. The Governor's Prevention Partnership.
www.preventionworksct.org
- [Alcohol and Drug Prevention Services Strategic Plan, July 2014-June 2019.](#) Sacramento County Department of Health and Human Services, Division of Behavioral Health Services, Alcohol and Drug Services.
- Sacramento County Coalition for Youth:
www.sacramentosccy.org, including videos such as:
 - [A Parent's Survival Guide to Adolescent Alcohol Use](#)