



# HERRAMIENTAS DE PREVENCIÓN PARA FAMILIAS LATINAS DURANTE COVID-19<sup>1</sup>

## LA ESCENA

Alrededor de 55 millones de niños en los Estados Unidos están siendo directamente afectados por las nuevas reglas de distanciamiento social debido al COVID-19 y no están asistiendo a la escuela porque están cerradas como resultado del coronavirus.<sup>2</sup> El aislamiento, el miedo, la falta de apoyo, la falta de acceso a servicios de salud y la presión que enfrentan los padres Hispánicos y Latinos son innumerables, dejando a los niños con muchas preguntas, confusión y en muchos casos solos.

Según la encuesta Nacional Sobre el Consumo de drogas y Salud del 2018, NSDUH, (por sus siglas en Inglés)<sup>3</sup> entre hispanos con un trastorno por uso de sustancias:

**2 de cada 5 reportan problemas con el consumo de drogas ilícitas.**

**7 de cada 9 reportan problemas con el uso de alcohol.**

**1 de cada 6 reportan problemas con el consumo de drogas ilícitas y el alcohol.**

Desafortunadamente, el abuso de sustancias continúa y hasta aumenta a medida que enfrentamos esta pandemia del COVID-19. Cuando los padres y los proveedores de cuidado consumen alcohol y drogas, los niños sufren y enfrentan un alto número de factores de riesgo, de acuerdo con la Revisión Actual sobre el Abuso de Drogas (Current Drug Abuse Reviews),<sup>4</sup> estos niños también tienen más probabilidades de experimentar un bajo rendimiento en la escuela, problemas emocionales y de comportamiento, baja autoestima, mayor riesgo de abuso físico, verbal o sexual, un mayor riesgo de desarrollar ansiedad o depresión, **un inicio más temprano de experimentación con drogas o alcohol, y una mayor probabilidad de volverse adictos, una vez que comienzan a usar drogas o alcohol.**

Para aprender más sobre nuestro Centro Hispano Latino de Capacitación y Asistencia Técnica en Prevención, visite <https://pttcnetwork.org/centers/national-hispanic-latino-pttc/home>

1 Centers for Disease Control and Prevention <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

2 National Center for Education Statistics; <https://nces.ed.gov/>

3 2018 National Survey on Drug Use and Health: Hispanics, Latino or Spanish Origin or

Descent (<https://www.samhsa.gov/data/report/2018-nsduh-hispanics-latino-or-spanish-origin-or-desce>)

4 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3676900/>

5 <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/substance-abuse/Pages/Drug-Abuse-Prevention-Starts-with-Parents.aspx>

## LA SOLUCIÓN DE PREVENCIÓN

La prevención del abuso de sustancias comienza cuando los padres aprenden a hablar con sus hijos sobre temas difíciles. Para apoyar a los niños y evitar el uso de abuso de sustancias en el hogar, los padres pueden:<sup>5</sup>

- Hablar honestamente con sus hijos sobre las decisiones saludables y los comportamientos riesgosos.
- Aprender sobre los efectos nocivos de las drogas.
- Ayudar a sus hijos a tomar buenas decisiones y a escoger buenas amistades.
- Enseñarles a sus hijos diferentes maneras de decir "¡No!"
- Sea claro. Las acciones hablan más que las palabras. Los niños notan la diferencia entre lo que los padres dicen y lo que hacen.
- Sea un ejemplo a seguir. Los niños prestan atención sobre cómo los padres usan el alcohol, el tabaco y las drogas en el hogar, en su vida social y en otras relaciones.
- No beba alcohol y maneje. Tener un conductor designado cuando consume alcohol envía un mensaje muy importante a los niños sobre seguridad y responsabilidad.
- Guarde bajo llave el alcohol, los medicamentos recetados, las drogas ilegales y los artículos de limpieza.
- Establezca rutinas y reglas consistentes. Ayúdelos a fomentar amigos positivos y actividades saludables.
- Encuentre tiempo para hacer cosas juntos, como comer en familia, es un buen momento para hablar y aprender sobre lo que está sucediendo con su familia.
- Evite programas de televisión, películas y videojuegos que celebren el tabaco, el alcohol y las drogas. Como es difícil escapar de los mensajes negativos que se encuentran en la música y la publicidad, hable con su hijo sobre la influencia que estos mensajes tienen en nosotros.

Además, puede visitar los siguientes sitios web para obtener más COVID-19 e información de apoyo.

### Línea telefónica de ayuda en casos de desastre de SAMHSA

Gratuito: 1-800-985-5990 (español e inglés)

Mande un texto en Español: Envíe "Háblanos" al 66746

Mande un texto en inglés: "TalkWithUs" al 66746

(TTY): 1-800-846-8517

inglés:

<http://www.disasterdistress.samhsa.gov>

Español:

<https://www.samhsa.gov/disaster-distress-helpline/espanol>

### Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA

Gratuito: 1-800-662-HELP (24/7/365)

Servicio de información sobre el tratamiento en inglés y Español)

Sitio web: <http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

### Línea Vital Nacional de Prevención del Suicidio

Gratuito: 1-888-628-9454

inglés: 1-800-273-TALK (8255)

(TTY): 1-800-799-4TTY (4889)

Español:

<https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>

inglés:

<http://www.suicidepreventionlifeline.org>

### Localizador de Servicios de Tratamiento de Salud Mental de SAMHSA

Sitio Web: <https://findtreatment.gov>