

Visión y Compromiso™

22ª CONFERENCIA ANUAL
de promotoras y trabajadores comunitarios

3-5 de octubre del 2024
SHERATON LAX, LOS ANGELES

*“Promotoras
sembrando el camino
y dejando un legado de
transformación.”*

Promotores del equipo
de
Programas para Latine
de



**NORTH
MARIN
COMMUNITY
SERVICES**

**Bienvenidos al
taller:**

*"Los cafecitos como
estrategia de
educación
comunitaria para
prevenir el uso de
drogas."*



"Tomémonos un Cafecito y aprenda cómo hablar con sus hijos sobre el uso de sustancias"

Aprenderemos:

- ✓ La utilidad de los **cafecitos** como estrategia para educar a padres y cuidadores sobre el uso de sustancias o sobre cualquier tema de interés para la comunidad.
- ✓ El riesgo para la salud mental y física producido por el consumo de marihuana, vapeadores y fentanilo.
- ✓ Cómo supervisar e iniciar conversaciones con los jóvenes sobre el uso de sustancias.

¿Qué es un Cafecito?

Es una reunión informal en la casa de un promotor o un conocido, para conversar sobre temas que interesan a la comunidad. En NMCS hacemos cafecitos para educar y tener una conversación abierta sobre drogas, en el marco de la prevención del uso de sustancias.

Sirven para:

- ▶ Educar a la comunidad sobre temas específicos
- ▶ Dar Información a la comunidad sobre recursos disponibles
- ▶ Prevención en salud

A personas que:

- ▶ Hablan español
- ▶ Viven en lugares aislados
- ▶ Sin importar estatus migratorio



Impacto de los Cafecitos en la comunidad latina en Novato y San Rafael 2019 - 2024



Años	# de Cafecitos	# de asistentes	Han hecho cambios
2019	12	92	90
2020	7 (zoom)	64	44
2021	7 (zoom)	61	61
2022	6 (zoom)	60	53
2023	5	66	63
2024	6	83	78



La experiencia de NMCS con los Cafecitos

Para la comunidad:

- ✓ Conocimiento sobre diferentes sustancias y el acceso que los jóvenes tienen.
- ✓ Cambios en las pautas de comunicación y supervisión con los hijos.

“Fui por mi nieto y toda la información que recibí se la conté a mi hija y entre las dos hablamos con los niños del tema de las drogas”.

Participante de un Cafecito en 2024

Los promotores:

- ✓ Puente para conectar a la comunidad
- ✓ Lideran los cafecitos
- ✓ Vencen sus propios miedos
- ✓ Proponen cambios

La pandemia trajo cambios y retos:

- Utilizar zoom
- Hacer presentaciones con PPT
- Buscar información más actualizada
- Encontrar participantes





Estadísticas del uso de sustancias de la encuesta: California Health Kids Survey – CHKS Novato y San Rafael

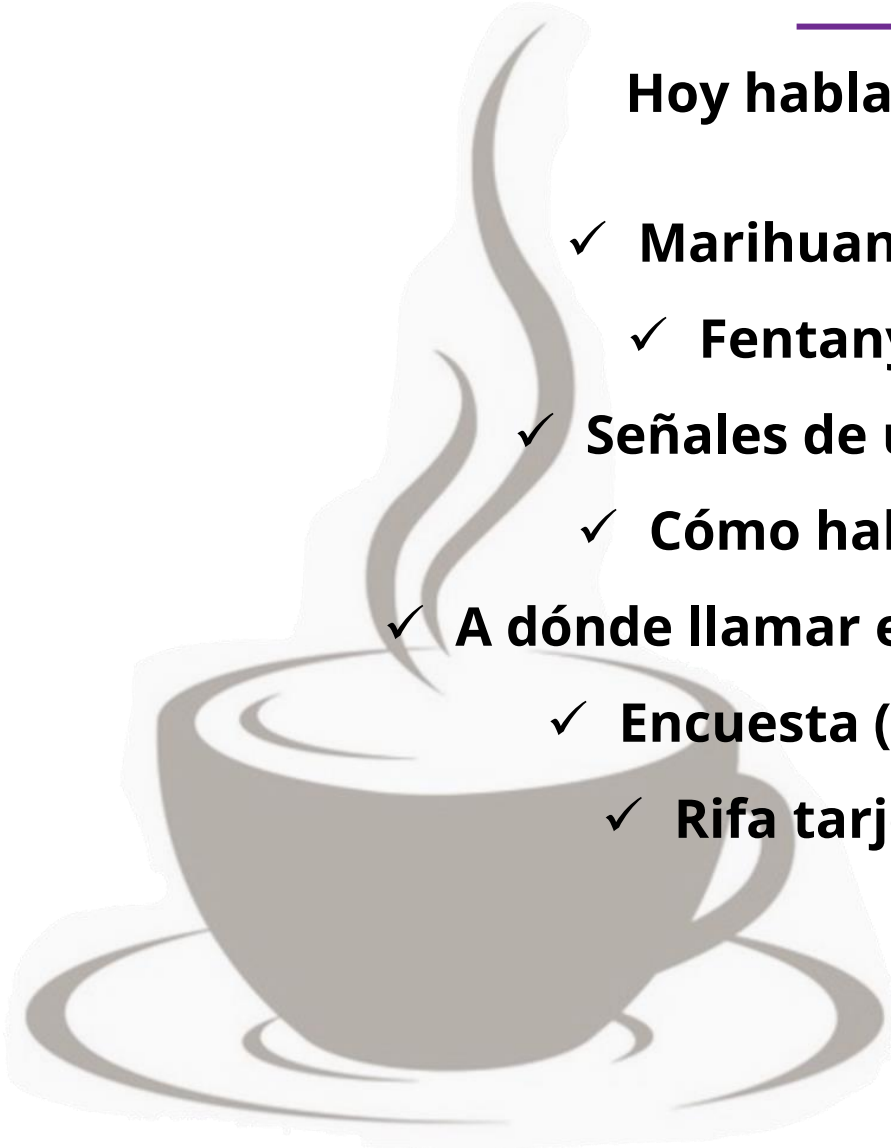
Sustancias	2017-2019	2020-2021	2021-2022
Alcohol	7mo: 4% 11ro: 35%	7mo: 2% 11ro: 20%	7mo: 8% 11ro: 28%
Marihuana	7mo: 3% 11ro: 29%	7mo: 1% 11ro: 16%	7mo: 4% 11ro: 30%
Medicación recetada para dolor, pero usada para drogarse	7mo: N/A 11ro: 2%	7mo: 0% 11ro: 10%	7mo: n/a 11ro: 5%
Otra droga o pastilla ilegal	7mo: 2% 11ro: 1%	7mo: 1% 11ro: 1%	7mo: 4% 11ro: 5%
Uso de otra droga	7mo: 4% 11ro: 30%	7mo: 1% 11ro: 16%	7mo: 5% 11ro: 19%



Bienvenidos al Cafecito

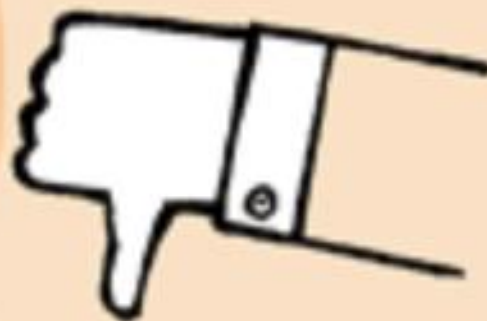
Hoy hablaremos sobre:

- ✓ **Marihuana y vapeadores**
- ✓ **Fentanyl - Fentanilo**
- ✓ **Señales de uso de sustancias**
- ✓ **Cómo hablar con su hijo**
- ✓ **A dónde llamar en caso de emergencia**
- ✓ **Encuesta (Survey Monkey)**
- ✓ **Rifa tarjetas de regalo**





verdadero
o falso





La marihuana es natural

- Se promueve como NATURAL porque es una planta.
- Mezclada con diferentes ingredientes químicos para lograr efectos más duraderos y abaratar el costo de producción.
- En cigarrillo o vapeador tiene hasta 400 agentes químicos cancerígenos como arsénico y alquitrán.



LA MARIHUANA AFECTA AL MANEJAR



CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS:
debido a que los efectos
son inmediatos, alteran la
percepción o disminución
de la atención.



- Después del alcohol, la marihuana es la droga más usada ligada a manejar bajo influencia de sustancias.
- La marihuana impide la coordinación, la percepción y causa dificultades para reaccionar con rapidez.
- Cuando se mezcla marihuana y alcohol, el riesgo es aún mayor.
- El efecto de la marihuana dura entre 4 y 6 horas después de haberla consumido.

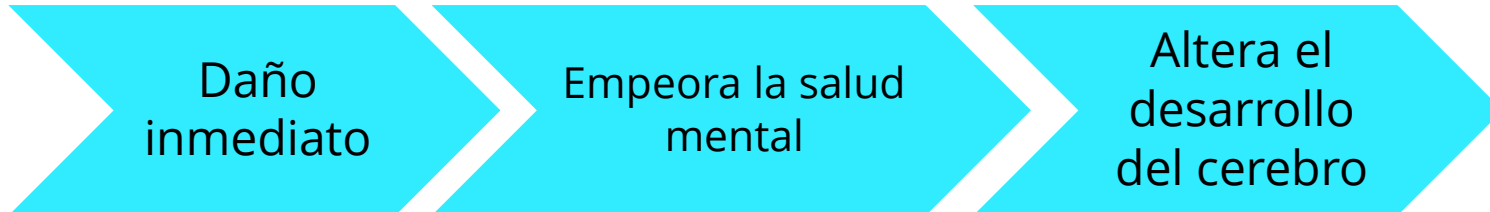




La marihuana no es una droga tan peligrosa



- Problemas de aprendizaje, concentración, juicio para tomar decisiones, ansiedad, depresión y riesgo de psicosis.
- Causa dificultades para respirar, episodios de bronquitis crónica.





La marihuana no produce adicción

- En consumidores mayores de 18 años, 1 de cada 10 se vuelven adictos.
- Para consumidores menores de 18 años la probabilidad es de 1 de cada 6.





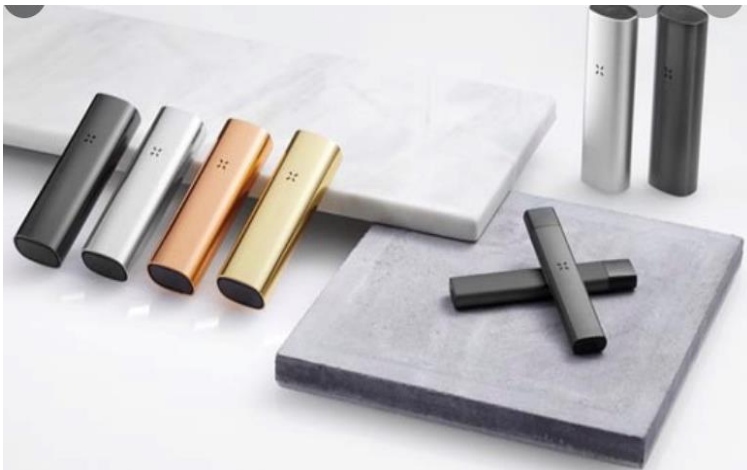
Preguntas y comentarios



¿Alguno de ustedes puede reconocer estos objetos?



En el mercado se consiguen vapeadores desde \$7





El Vapeo, los jóvenes y el COVID

EL VAPEO, LOS JÓVENES Y EL COVID

Producido por:
Ivanhoe Broadcast News
y
Child Trends News Service

Financiado por una subvención de la National Science Foundation

Cuántos cigarrillos en un vapeador



1 Pack of Cigarettes
=20 mg of nicotine
=20
CIGARETTES



1 Suorin pod
=90 mg of nicotine

≈90
CIGARETTES



1 JUUL pod
=41.3 mg of nicotine

≈41
CIGARETTES



1 PHIX pod
=75 mg of nicotine

≈75
CIGARETTES

This product contains nicotine, which is a highly addictive substance



La nueva epidemia: Fentanilo o Fentanyl



"El fentanilo y otros opioides sintéticos son las drogas más frecuentemente involucradas en las muertes por sobredosis. Puede ser mortal hasta en pequeñas dosis. Más de 150 personas mueren cada día por sobredosis relacionadas con opioides sintéticos como el fentanilo."

Fentanyl o fentanilo

- Medicamento similar a la morfina. 50 y 100 veces más potente.
- El fentanilo ilegal se vende como polvo, gotas vertidas sobre papel secante, golosinas, goteros para los ojos, vaporizadores nasales, pastillas que parecen medicamentos opioides recetados.
- Se mezcla con otras drogas como cocaína, heroína, metanfetamina y MDMA.
- La alta potencia del fentanilo aumenta el riesgo de sobredosis, especialmente si la persona que consume drogas no sabe que el polvo o la pastilla que usa contiene fentanilo.
- La naloxona y Narcan son medicamentos que se pueden administrar para revertir una sobredosis de fentanilo. Pero debe aplicarla alguien que sepa cómo, llamar al 911 o llevar a la persona al hospital inmediatamente.



¿Qué efecto tiene el fentanilo en el cerebro y en el cuerpo?

El cerebro se adapta a la droga y su sensibilidad disminuye, lo que hace que resulte difícil sentir placer con otra cosa que no sea la droga.

Puede sentir:

- felicidad extrema
- sedación, somnolencia, adormecimiento

Efectos:

- confusión
- náuseas
- estreñimiento
- pérdida del conocimiento

EFFECTOS DEL ABUSO AL FENTANILO



DEPRESIÓN



EPISODIOS DE LLANTO



IDEAS DE SUICIDIO



CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO



ANSIEDAD E IRRITABILIDAD



ALUCINACIONES



Impacto del uso de sustancias en la salud de los jóvenes

- El uso regular en jóvenes puede causar daños permanentes en el cerebro porque es un órgano que aún está en desarrollo, hasta los 25 años.
- Son más propensos a generar adicción en la edad adulta.
- Abandono escolar.

En la salud mental tiene efectos aún más graves:

- Psicosis
- Trastornos de ansiedad.
- Depresión severa.



¿Qué podemos hacer los padres?





¿QUÉ PODEMOS HACER LOS PADRES?

- Programe un tiempo exclusivo para su adolescente durante la semana para hacer actividades juntos.
- Dígales frecuentemente que los ama
- Estar pendiente de nuestros hijos, supervisarlos y atender las señales.
- Cree oportunidades para que su hijo contribuya con la familia de manera importante. Muéstrole aprecio por sus esfuerzos.
- Conozca a los amigos de sus hijos y a los padres también.
- Comparta con ellos sus experiencias: éxitos, fracasos y obstáculos que ha tenido que superar en su vida.
- Escúchelo siempre y con respeto. Pregúntele su opinión sobre temas.



¿Cómo sabemos si un joven está usando sustancias

Comportamiento

- Faltar a clases
- Cambios de temperamento
- Cambio de amigos
- Conducta defensiva
- Resistencia a las reglas
- Aislamiento
- Pérdida de iniciativa

Qué busco

- Encendedores
- Cucharas
- Empaques pequeños
- Agujas/jeringas
- Espejo
- Bongos
- Pitillo, popote (para inhaler polvos)
- Papel aluminio
- Vapeadores
- Bolsitas con pastillas

Dónde busco

- **Lugares donde se puedan seconder cosas pequeñas.**
- Control remoto
- Ventiladores de A/C
- Zapatos
- Detrás de cuadros y posers
- Costuras de peluches
- Plantas o Jardin afuera de la casa.

Hable con sus hijos

- Hable con sus hijos desde una edad temprana y muy seguido sobre los peligros de beber alcohol o consumir alguna droga cuando son menores de edad... la conversación es más efectiva cuando ocurre antes de que experimenten.
- Sea responsable, **sea un buen ejemplo.**
- Comenten experiencias que conozcan en su entorno. La escuela, un amigo o vecino.





Plan de Conversación

**Pregúntele qué piensa,
qué sabe... y escúchelo**



¿Cuándo?

- Escoja el momento apropiado.
- Hable con frecuencia.

¿Cómo?

- Con la verdad
- Al punto
- Dígale que vaya con usted cuando tenga preguntas.

¿Qué?

- Efectos, peligro al cerebro



Ayúdelos a resistir la presión de los amigos

Cómo decir "NO"

- ✓ ¡No gracias, yo no uso drogas!
- ✓ No gracias, eso no es lo mío
"That's not my thing"
- ✓ No quiero perder la confianza de mis padres y caer arrestado.
- ✓ No gracias, no me gusta el olor/sabor

Fijar una clave para salir de una situación o lugar

- ✓ "El suéter está en la lavadora"
- ✓ "Vamos a visitar a mi tío"...



Líneas directas 24/7 para crisis de salud mental

- **Emergencia de salud mental: 988**
- **www.988lifeline.org**
- **Línea Nacional Directa de Violencia Doméstica:
1-800-799-7233**
- Línea Directa de Prevención de Suicidio Local:
415-499-1100
- Para Mensajes de Texto para Crisis: Envíe MHA al
741741

¿Qué temas llevarían ustedes a un Cafecito?



¡Gracias!

