

Una Vía de Comunicación para los Proveedores

La vía que se muestra aquí tiene como objetivo ayudar a los proveedores que atienden a jóvenes a comunicarse con los jóvenes en edad de escuela intermedia y secundaria sobre la prevención del consumo de sustancias. Es un complemento de la Guía de mensajes para proveedores **Ser sinceros: enmarcar la conversación sobre la prevención del consumo de sustancias en los jóvenes**. La Guía de mensajes incluye una descripción detallada de la vía y cómo se creó a partir de los aportes y las perspectivas de jóvenes y proveedores de servicios para jóvenes.

La vía comienza con pasos para **establecer confianza** y **obtener perspectivas** que proporcionan una base para la comunicación y deben revisarse en todo momento. Luego, los proveedores pueden construir sobre esta base para **enmarcar la comunicación**,

presentar el argumento compartiendo información convincente y **sugerir medidas** que los jóvenes pueden tomar en consonancia con la prevención del consumo de sustancias.

Si bien los proveedores de un centro comunitario de salud del comportamiento pueden usar esto para guiar su conversación con los jóvenes a los que atienden, un proveedor de atención primaria puede usar esto en una conversación con un joven que expresa su curiosidad sobre el consumo de sustancias, que indica estar presionado para usar sustancias o que usa sustancias en ocasiones.

Para obtener más información sobre el uso de la vía para comunicarse con los jóvenes sobre el consumo de sustancias, consulte la [Guía de mensajes](#).



ESTABLECER CONFIANZA

Construir una relación y establecer la confianza.

1. Cree un espacio seguro.
2. Sea auténtico.
3. Aborde la conversación de manera informal.
4. Escuche más de lo que habla.
5. Sea transparente y confiable.
6. Preste atención al lenguaje corporal.

NOTA: Consulte la página 9 de la [Guía de mensajes](#) para obtener más detalles.



OBTENER PERSPECTIVAS

Busque orientación y aportes de los jóvenes sobre lo que les importa.

1. ¿Qué es lo más importante para ti en tu vida? ¿Por qué?
2. ¿Qué es lo que más esperas para el próximo año (o después de graduarte, o después de eso)? ¿Por qué?
3. Cuando te enfrentas a una decisión difícil, ¿qué consideras o piensas más?

NOTA: Use la información de las respuestas a estas preguntas para seleccionar el marco de la conversación. Por ejemplo, si el joven responde hablando de sus planes para la escuela secundaria, la universidad o más allá, use el cuadro Futuro de la derecha. Consulte la página 11 de la [Guía de mensajes](#) para ver más detalles.



ENMARCAR LA COMUNICACIÓN



PRESENTAR LOS ARGUMENTOS



SUGERIR ACCIONES

Para obtener más detalles sobre estos pasos de la vía, consulte la [página 2](#).



ESTABLECER CONFIANZA



OBTENER PERSPECTIVAS



ENMARCAR LA COMUNICACIÓN

Elija el marco para la comunicación basándose en las perspectivas de los jóvenes.

El futuro

No permitas que el consumo de drogas y alcohol cambie o controle tus planes para el futuro.

Riesgo de adicción

El consumo de drogas y alcohol cambia partes de tu cerebro que afectan tu forma de pensar y actuar. Cuanto más los uses, más difícil será dejar de hacerlo, incluso si lo deseas.

Relaciones

(para escuela intermedia) Hay personas en tu vida que te importan. Y te esfuerzas por no decepcionarlas.

(para escuela secundaria) Hay personas en tu vida que te importan. Y te esfuerzas por hacerlas sentir orgullosas.

Actividades

Participar en deportes, música, pasatiempos u otras actividades puede ayudarte a entablar amistades, mantenerte en forma, ingresar a la universidad, recibir becas para la universidad y divertirte.

Autoafirmación

Te respetas a ti mismo y quieres tomar las mejores decisiones para ti. Confía en ti mismo y en tu decisión de no consumir drogas ni alcohol.

NOTA: Consulte la página 12 de la [Guía de mensajes](#) para obtener más detalles.



PRESENTAR LOS ARGUMENTOS

Seleccione evidencia para proporcionar razones convincentes para no consumir drogas o alcohol.

Impacto general

Comprar drogas y alcohol es ilegal para personas de tu edad y cuesta dinero.

El consumo de marihuana puede afectar tu capacidad para hacer actividades como estudiar, conducir un automóvil o practicar deportes.

Beber alcohol puede afectar tu memoria y tu forma de pensar y actuar.

Impacto en la salud física

El consumo de marihuana afecta directamente al cerebro.

Incluso las personas a las que un médico les receta analgésicos pueden volverse adictas.

La adicción a los analgésicos recetados puede ocurrir después de solo cinco días de uso.

Beber contribuye a más de 3500 muertes de personas menores de 21 años en los EE. UU. cada año.

Salud mental

El alcohol puede alterar tu estado de ánimo, energía y memoria y aumentar la ansiedad o la depresión.

La marihuana puede provocar confusión, ansiedad, miedo y desconfianza.

NOTA: Las declaraciones de evidencia se pueden usar con cualquier marco de mensaje. Deben seleccionarse en función del contexto de la comunicación y, si procede, de las sustancias específicas que se estén discutiendo. Consulte la página 13 de la [Guía de mensajes](#) para obtener más detalles.



SUGERIR ACCIONES

Seleccione una o más acciones para sugerir.

Explora formas alternativas de lidiar con el estrés.

Haz un compromiso o una promesa personales para evitar el alcohol y las drogas.

Habla con tus amigos y animalos a no consumir drogas ni alcohol.

Infórmate sobre las drogas y el alcohol.

Habla con alguien si te sientes tentado o presionado para usar drogas o alcohol.

NOTA: Las acciones enumeradas anteriormente se pueden usar con cualquiera de los marcos de mensajes o declaraciones de casos. Consulte la página 14 de la [Guía de mensajes](#) para obtener más detalles.

Este proyecto ha recibido el apoyo de los Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) del U.S. Department of Health and Human Services (HHS, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos) como parte de una asistencia económica de un total de USD 2 000 000, con financiamiento total de los CDC/el HHS. Los contenidos pertenecen a los autores y no representan necesariamente las opiniones oficiales ni la aprobación de los CDC/el HHS o del gobierno de los Estados Unidos.



NATIONAL
COUNCIL
for Mental
Wellbeing