

ENCONTRANDO AYUDA PARA EL CONSUMO DE SUSTANCIAS: UNA GUÍA PARA JÓVENES



El consumo de sustancias es común y puede afectar a los jóvenes y a sus familias de muchas maneras. Puede comenzar por curiosidad, como una forma de afrontar el estrés o por el deseo de encajar, pero a veces resulta difícil manejarlo por cuenta propia. Si te preocupa tu consumo, no estás solo.

Hay apoyo disponible, y buscar ayuda puede marcar una verdadera diferencia. Esta guía está diseñada para ayudarte a dar los primeros pasos hacia la reducción o poner fin al consumo de sustancias y a encontrar el apoyo que necesitas.

7 PASOS PARA REDUCIR O DEJAR EL CONSUMO DE SUSTANCIAS

Esta información es basada en [Five action steps for quitting an addiction](#), *Overcoming Drug Addiction*.

1 Decide que quieres cambiar

- Sé **honesto** contigo mismo sobre cómo la adicción afecta tu salud, tus estudios, tu trabajo y/o tus relaciones.

Acción: Anota 1 razón por la que quieres que tu vida cambie.

Por ejemplo:

- *Quiero que mis padres vuelvan a confiar en mí.*
- *Estoy cansado de meterme en problemas en la escuela.*
- *Quiero mejorar mi salud.*



2 Díselo a un adulto de confianza ➡

- No tienes que hacer esto solo. Busca a alguien en quien confíes para que te ayude en tu camino. **Habla con:**

- Un padre, cuidador o familiar
- Un maestro, entrenador o consejero escolar
- Otro adulto de confianza

Acción: Puedes empezar diciendo: "No estoy bien y necesito ayuda."



3 Haz un plan sencillo

- No necesitas un plan perfecto, solo un punto de partida.

- **Plan a corto plazo**

- Pregúntate:

- ¿Qué estás intentando dejar o reducir?
- ¿Qué situaciones actúan como detonantes para ti?
- ¿Qué puedes hacer cuando surgen los antojos? Alternativas saludables pueden incluir: hacer ejercicio, escribir, hablar con alguien, etc.

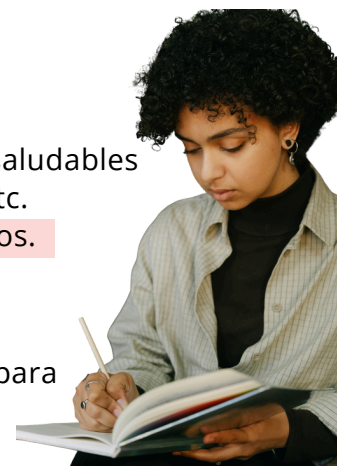
Acción: Anota 3 alternativas seguras que utilizarás cuando surjan los antojos.

- **Plan a largo plazo**

- Ponlo por escrito:

- Establece metas específicas y medibles, con fechas o límites para tu consumo de sustancias o tu comportamiento.
- ¡Celebra cada vez que logres una meta!

Acción: Anota 2 metas y las fechas en las que planeas alcanzarlas.



ENCONTRANDO AYUDA PARA EL CONSUMO DE SUSTANCIAS: UNA GUÍA PARA JÓVENES



4

Reduce los detonantes o “triggers”

- Los detonantes son eventos o circunstancias externos que pueden causar o contribuir a los antojos. Estos pueden incluir personas, lugares, situaciones sociales o emociones negativas, tales como el pánico, la desesperanza o el diálogo interno negativo que aumentan los deseos de consumir.

Intenta:

- Evitar los lugares donde haya sustancias o comportamientos dañinos
- Alejarte de las personas que fomentan el consumo
- Modifica tus rutinas para evitar las ganas de consumir
- Eliminar contactos o redes sociales que aumentan los antojos

Acción: Identifica un detonante que puedas evitar o reducir esta semana.



5

Solicita apoyo continuo

- Reducir o dejar el consumo de sustancias lleva tiempo y funciona mejor con apoyo.

El apoyo puede ser proporcionado por:

- Familiares o amigos
- Grupos de apoyo
- Mentores, entrenadores o líderes comunitarios
- Apoyos culturales o basados en la fe

Acción: Elige a una persona con la que puedes comunicarte semanalmente.



6

Vive un día a la vez

- No necesitas dejar las sustancias de una sola vez. Ese podría ser el objetivo final, pero puedes empezar simplemente con el día que tienes por delante.
- **¡Celebra los pequeños logros!**

Acción: Al final de cada día, anota 1 cosa que hiciste bien para evitar el uso de sustancias.

7

Si recaes, no te rindas

- Las recaídas ocurren, pero NO significan un fracaso.
- Lo que importa es el progreso. Reducir o dejar de consumir sustancias es un proceso, no una línea recta. **Si pasa/pasas una recaída:**
 - No lo ocultes
 - Díselo a alguien
 - Retoma tu plan

Acción: Llama a un adulto de confianza si sientes las ganas de usar sustancias. Utiliza técnicas de distracción u otra estrategia de afrontamiento hasta que pase el impulso.



RECUERDA

El consumo de sustancias puede alterar el funcionamiento de tu cerebro, dificultando que te sientas bien sin ellas. Sin embargo, con tiempo y apoyo, tu cerebro puede sanar. Puedes cambiar, y pedir ayuda demuestra valentía.



ENCONTRANDO AYUDA PARA EL CONSUMO DE SUSTANCIAS: UNA GUÍA PARA JÓVENES



AYUDA Y RECURSOS CONFIABLES

En cualquier momento, puedes obtener ayuda **profesional** para reducir o dejar el consumo de sustancias.

Asistencia de emergencias y crisis

Llama al **911** - Emergencias o problemas médicos como una sobredosis

Llama o envía un mensaje al **988** – apoyo emocional y de crisis 24/7

Envía tu código postal al **435748** (HELP4U). SAMHSA es una línea de ayuda nacional gratuita y confidencial disponible 24/7, que te envía por mensaje de texto una lista de centros locales de tratamiento para la salud mental y el uso de sustancias, grupos de apoyo y organizaciones comunitarias.



Opciones de apoyo cerca de ti:

findtreatment.gov

Recurso confidencial y anónimo para localizar centros de tratamiento para trastornos mentales y por uso de sustancias en los Estados Unidos y sus territorios.

[Safe project](#)

Encuentra apoyo y tratamiento para ti o un ser querido

[Find Support](#)

Atención médica y apoyo para la salud mental, las drogas o el alcohol

[Narcotics Anonymous \(NA\)](#)

Apoyo de grupo para el uso de drogas

[Alcoholics Anonymous \(AA\)](#)

Apoyo de grupo para el consumo de alcohol

[Línea para dejar de fumar](#)

Apoyo para dejar de fumar y vapear - Llama al 1-800-QUIT-NOW (784-8669)

[SMART Recovery](#)

Apoyo basado en la ciencia para jóvenes y adultos

[Al-Anon](#) / [Alateen](#)

Apoyo de grupo para familias y adolescentes afectados por el consumo de otra persona

[Nar-Anon](#)

Apoyo de grupo para familias afectadas por el uso de drogas

Otros apoyos

Consejero escolar, trabajador social o una clínica de salud

Programas comunitarios para jóvenes

[Plan de apoyo para el uso de sustancias](#)



Esta información es basada en *Understanding Addiction to Support Recovery*, *BIH – National Institute on Drug Abuse*, *Five action steps for quitting an addiction*, *The first step to overcoming drug abuse and addiction*.



refugees.org
refugee-youth.org
ucresourcecenter.org

 **U.S. COMMITTEE**
FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS