

# TU SALUD IMPORTA



Este recurso fue desarrollado por ESD 123 en asociación con el Departamento de Salud de WA. Visite [www.esd123.org/services/student-support](http://www.esd123.org/services/student-support).

## RECURSOS LOCALES

Comprehensive Healthcare Línea de Crisis  
509-792-1747

My Friends Place (refugio para jóvenes sin hogar)  
509-438-0079

Chaplaincy Cork's Place (duelo y pérdida):  
509-783-7418

SARC (apoyo a víctimas de agresiones):  
509-374-5391

### Salud mental/Usos de sustancias:

- ◆ Comprehensive Healthcare: 509-412-1051
- ◆ Catholic Charities: 509-946-4645
- ◆ Lutheran Community Services: 509-735-6446
- ◆ Tri-Cities Community Health: 509-545-6506
- ◆ Lourdes Counseling Center: 509-943-9104

Para obtener más ayuda y conectarte con recursos locales en todo el estado, marca el 2-1-1 o visite [www.wa211.org](http://www.wa211.org).

*¿Quién más te puede ayudar?*

· Consejero escolar · Maestro · Entrenador · Hermano/a · Familiar

Teen Link Línea de ayuda para adolescentes 866-TEENLINK (833-6546) [www.teenlink.org](http://www.teenlink.org)

Línea de ayuda y recuperación de Washington (consumo de sustancias, apuestas, salud mental) 866-789-1511

Aplicación Quit Vaping  
[www.doh.wa.gov/quit](http://www.doh.wa.gov/quit)

Si te preocupa tu seguridad inmediata o la de otros, LLAMA AL 911.

Línea Directa de Agresión Sexual: 800-656-HOPE (4673)

[www.thetrevorproject.org](http://www.thetrevorproject.org)

Línea de Crisis LGBTQ del Proyecto Trevor: 866-488-7386

[www.1800runaway.org](http://www.1800runaway.org)

Runaway Safe Line: 800-RUNAWAY (786-2929)

Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 800-273-8255

Línea de Crisis: [www.crisisconnections.org](http://www.crisisconnections.org)  
866-4-CRISIS o envía un mensaje de texto con la palabra "HEAL" al 741-741

## Habilidades de Afrontamiento

[youcanwa.org/cope-with-stress](http://youcanwa.org/cope-with-stress)

La vida puede arrojar mucho en nuestro camino. Por eso es tan importante cuidarse. Trata algunas de estas ideas para obtener habilidades de afrontamiento útiles:

- ❖ Sal a caminar o ve a manejar
- ❖ Ora o medita
- ❖ Escucha música
- ❖ Se creativo: dibuja o baila
- ❖ Limpia y organiza tu entorno
- ❖ Trata ejercicios de respiración profunda

# ¿CUÁLES SON LOS HECHOS

**HECHO #1** El humo de la marihuana es peligroso para los pulmones y contiene químicos tóxicos que pueden causarte problemas, incluyendo el cáncer.



**HECHO #2** La marihuana puede ser adictiva, como cualquier otra droga psicoactiva.

**HECHO #3** La marihuana puede afectar tu juicio, causando que hagas cosas de las que te arrepentirás.

**HECHO #4** El uso regular de marihuana puede hacer que recordar cosas sea más difícil.



**HECHO #5** La marihuana afecta muchas de las habilidades necesarias para conducir con seguridad y otras tareas, y estos efectos pueden durar hasta cuatro horas. La investigación también ha demostrado un vínculo entre el uso frecuente de marihuana y el aumento del comportamiento violento.

## Desarrolla tus habilidades de rechazo

[www.youthnow.me/youth-teens/friend2friend](http://www.youthnow.me/youth-teens/friend2friend)

- 1** Dá una razón para decir “No”. Sé honesto. Algunas razones pueden ser: “Me pueden suspender del equipo” o “No uso alcohol ni otras drogas”.
- 2** Usa el lenguaje corporal correcto. Tu lenguaje corporal debe coincidir con tus palabras. Haz contacto visual, párate erguido y usa una voz firme. No mires al suelo, no mires hacia otro lado, no hables en voz baja ni muestre que estás nervioso.
- 3** Expresa tu preocupación por aquellos que te intentan persuadir. En el caso de amigos que han decidido beber, podrías decir cosas como “Me entristecería mucho si te pasara algo”.
- 4** Sugiere algo más. Trata de persuadir a tus amigos para que hagan algo divertido que sea más seguro o saludable.
- 5** Toma acción. Si tus amigos aún intentan convencerte de que hagas algo que no quieres, simplemente retírate. Así sabrán que no vas a cambiar de opinión.

## Cómo ayudar a un amigo que está usando drogas:

A veces, las personas pueden recurrir a las drogas para hacer frente al estrés. Recuerda la empatía: ponte en su lugar.

### Puedes...

- Sentarte con ellos en el almuerzo
- Decir “Hola” o sonreír
- Hacerles saber que estás ahí para ellos

### Qué decir...

- ¿Está pasando algo?
- ¿Estás bien?
- Noto que has estado diferente.