



## ¿Cómo lo inscribo?

**Referencia:** Los adultos preocupados por el consumo de sustancias de su hijo (un estudiante) pueden referirlo a este programa. Consulte el proceso de referencia en la página 2.

**Incumplimiento de la política de la escuela:** En lugar de recibir una suspensión fuera de la escuela, los estudiantes realizarán una serie de sesiones de consejería individual o serán referidos a sesiones de consejería individual con un proveedor de atención médica. Los servicios dependerán del riesgo de trastorno por consumo de sustancias del estudiante.

## ¿Qué es el programa UpShift?

*UpShift* es un programa diseñado para jóvenes (de 12 a 19 años de edad) que están consumiendo sustancias

Utiliza un enfoque probado para disminuir el consumo de sustancias en la actualidad o prevenir el consumo de sustancias en el futuro

Incluye 2 o 3 sesiones de consejería individuales

Se enfoca principalmente en el consumo de alcohol, tabaco y marihuana

Involucra a los padres o tutores en el proceso



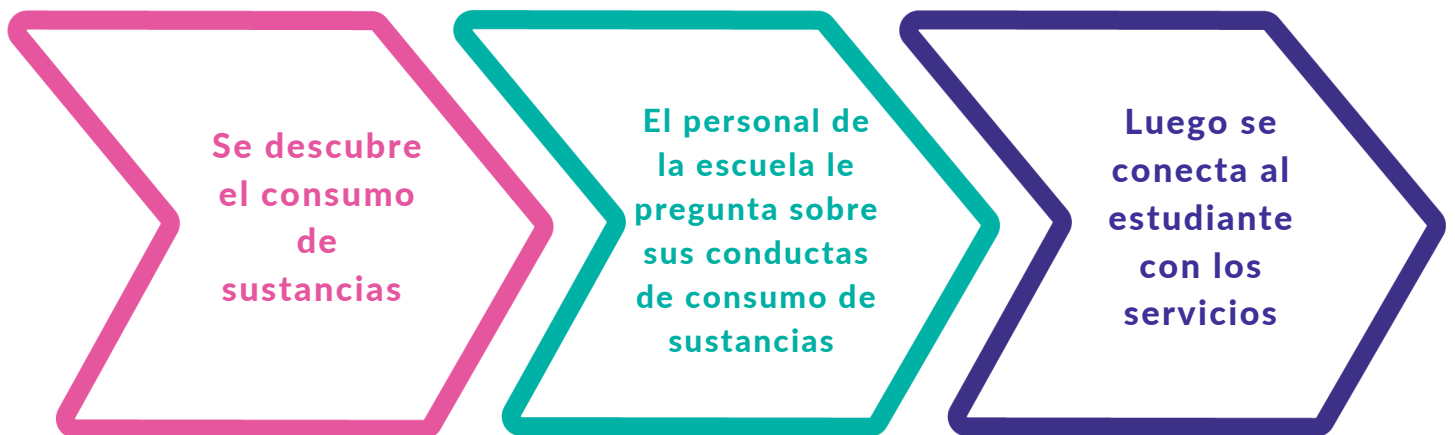
# Descripción del programa

## ¿CUÁL ES EL OBJETIVO PRINCIPAL DEL PROGRAMA?

Aumentar el acceso a los servicios de salud mental para los estudiantes que están consumiendo sustancias para ayudarles a estar saludables, obtener buenas calificaciones y prevenir el consumo de sustancias en el futuro.

## UPSHIFT ESTÁ DISEÑADO PARA AYUDAR A LOS JÓVENES A:

- Decidir por ellos mismos las ventajas y desventajas del consumo
- Identificar los motivos de su consumo
- Aprender nuevas destrezas que apoyen una conducta más saludable
- Asumir la responsabilidad de los cambios personales



## ¿LOS PADRES O LOS TUTORES PARTICIPAN?

La respuesta rápida es ¡sí! La última sesión del programa está diseñada para involucrar a los padres o tutores. Los estudiantes y los padres/tutores deben aceptar reunirse con el especialista de UpShift

## PROCESO DE REFERENCIA

Si le preocupa que su hijo (o estudiante) pueda estar consumiendo sustancias y le gustaría referirlo a este programa, comuníquese con:

- El coordinador líder de UpShift para su escuela
- El consejero de su hijo

## RECURSOS DE PREVENCIÓN PARA PADRES

No siempre puede parecer así, pero las investigaciones muestran que los padres y los tutores son la principal influencia en las decisiones que toman los jóvenes respecto al consumo de sustancias. A continuación le proporcionamos recursos confiables que ayudan a guiarle a través de estos temas y le dan consejos para hablar con su hijo sobre el consumo de sustancias.

### [Child Mind Institute](#)

Breve artículo que proporciona consejos para establecer normas claras con sus hijos acerca del consumo de sustancias y hablar abiertamente con ellos.

### [Partnership to End Addiction](#)

¿No está seguro cómo evitar el consumo de drogas o alcohol con sus hijos adolescentes? ¿Está preocupado acerca de un posible consumo? Consulte este sitio web con información de expertos para ayudarle a hablar con su hijo, aprender sobre el daño que produce el consumo de sustancias y otros consejos útiles de prevención. Recursos disponibles en [español](#).

### [A Vaping Guide for Parents \(Guía de vapear\)](#)

Guía para aprender más sobre qué es el vapeo, por qué les gusta a los jóvenes, cuáles son los riesgos para la salud y qué puede hacer para proteger a los jóvenes. La guía está disponible en [español](#).

### [Take Meds Seriously Oregon](#)

Sitio web diseñado para fomentar el uso, almacenamiento y desecho segura a fin de prevenir el uso incorrecto de medicamentos recetados. Sitio web disponible en inglés y [español](#).

### [Recursos de comunicación sobre el cannabis de la Autoridad de Salud de Oregon](#)

Los materiales se ofrecen en inglés y español.