

# Recursos sobre el uso de sustancias en los jóvenes

## Apoyo durante las crisis

### Línea de Ayuda de MA en cuanto al uso de sustancias

800-327-5050  
Orientación sobre el tratamiento gratuita  
24 horas al día, 7 días a la semana  
Servicios para jóvenes y adultos jóvenes  
<https://helplinema.org/for-parents/>

### Línea de Texto en Caso de Crisis

Textea "HOME" al 741741  
Gratis; 24 horas del día, 7 días de la semana

### Línea de Ayuda para la Prevención del Suicidio

988 o 800-273-8255  
Gratis; 24 horas del día, 7 días de la semana

### The Trevor Project

866-488-7386  
Línea 24 horas al día, 7 días a la semana  
para jóvenes LGBTQ+

### Samariteens

800-252-TEEN (8336)  
Gratis; 24 horas del día, 7 días de la semana para adolescentes  
atendido por adolescentes de lunes a viernes de 3 a 9PM, y los fines de semana de 9AM a 9PM

## Apoyo local

### Servicio de Referencias INTERFACE

Referencias gratuitas para servicios de asesoramiento para pacientes ambulatorios  
888-244-6843 L-V 9AM-5PM

### Behavioral Health Partners MetroWest

Referencias gratuitas en el área de MetroWest  
8440-528-6800 L-V 9AM-5:30PM  
Centro de búsqueda de servicios sociales y de salud <https://metrowesthub.findhelp.com/>

### Centro de Recursos para Adultos Jóvenes Tempo

Servicios para adultos jóvenes en transición a la edad adulta; edades de 17 a 24  
Framingham, 508-879-1424

### OUT MetroWest

Programas para jóvenes LGBTQ+  
508-875-2122 [www.outmetrowest.org](http://www.outmetrowest.org)

### Programa Rise en JRI

Servicios gratuitos de Narcan, sobredosis, prevención y reducción de lesiones; se atienden mayores de 18 años  
Framingham, 508-935-2960

### Programa YARMC en SMOG

Programa de recuperación residencial ubicado en Framingham, para hombres de 18 a 24 años. 508-872-4853

## Fumar/vapear

### QuitWorks

Asesoramiento y recursos telefónicos gratuitos las 24 horas, los 7 días de la semana, para mayores de 12 años  
800-QUIT-NOW (llamar)  
855-DEJELO-YA (línea en español)  
[mass.gov/quitting](http://mass.gov/quitting) (inscribirse en línea)

### Truth Initiative

Programa gratuito de mensajes de texto para ayudar a adolescentes y adultos jóvenes a dejar de vapear  
Textea "DITCHVAPE" al 88709  
<https://truthinitiative.org/>

### My Life, My Quit (Es Mi Vida, Lo Dejo Ya)

Programa gratuito de mensajes de texto para ayudar a adolescentes y adultos jóvenes a dejar de vapear  
Textea "Start My Quit" al 36072  
Llama al 855-891-9989  
<https://ma.mylifemyquit.org/>

### Adolescentes libres de humo (Smokefree Teen)

Herramientas y recursos gratuitos para dejar de fumar, para adolescentes de 13 a 17 años  
Textea "QUIT" al 47848  
Visita <https://teen.smokefree.gov/>

### quitSTART

Aplicación móvil gratuita para dejar de fumar

**PRACTICA LAS 6 D's**

Diferentes situaciones pueden "desencadenar" la necesidad de consumir sustancias. Las 6 D pueden ayudarte con esos impulsos.

- DEMORA (con reloj)
- HACER ALGO MÁS (con montaña)
- RESPIRACIÓN PROFUNDA (con persona meditando)
- DIALOGAR CON AMIGOS (con tres personas)
- DIRIGIR LA ENERGÍA POSITIVAMENTE (con rayo)
- BEBER AGUA (con botella)

Información adaptada de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts.

## Reuniones de apoyo

### Alcohólicos Anónimos

<https://alcoholicsanonymous.com/>

### Narcóticos Anónimos

<https://www.na.org/meetingsearch/>

### SMART Recovery

<https://www.smartrecovery.org/>

## Programas en los hospitales

### Programa ASAP en el Boston Children's Hospital

Programa de adicción y uso de sustancias para adolescentes (ASAP)  
617-355-2727

### Programa ARMS en el MA General Hospital

Servicio de Gestión de Recuperación de Adicciones (ARMS)  
617-643-4699

### Clínica CATALYST en BMC

Centro de Tratamiento de Adicciones para Adolescentes/Adultos Jóvenes que Consumen Sustancias (CATALYST)  
617-414-6655  
[www.bmc.org/catalyst-clinic](http://www.bmc.org/catalyst-clinic)

## Otros programas

### Bachilleratos de recuperación

Escuelas alternativas financiadas por el estado  
Boston – Beverly – Springfield – Brockton – Worcester  
[www.dow.mass.edu/sfs/rhs/](http://www.dow.mass.edu/sfs/rhs/)

### Para obtener más información sobre los siguientes recursos, visita:

[www.helplinema.org/for-parents/](http://www.helplinema.org/for-parents/)

- Asesoramiento ambulatorio
- Tratamiento para jóvenes asistido por medicamentos
- Gestión y estabilización de la abstinencia en los jóvenes
- Tratamiento residencial para personas jóvenes
- Tratamiento residencial para jóvenes/adultos jóvenes en edad de transición
- Comunidades de recuperación
- Programas universitarios de recuperación

Para obtener más información o capacitaciones gratuitas sobre Narcan, comuníquese con Natick 180 al 508-647-6623  
[natick180@natickma.org](mailto:natick180@natickma.org)