

Lo que los padres deben saber:

Datos de la encuesta SHARP para proteger a sus hijos



SHARP es **importante**.

La encuesta de Salud y Prevención de Riesgos de los Estudiantes de Utah (SHARP) es **la fuente de información más completa** sobre los retos y oportunidades a los que se enfrentan nuestros jóvenes, porque los datos proceden directamente de los propios estudiantes. Sabemos que los padres y cuidadores toman las mejores decisiones para sus hijos cuando disponen de la información que necesitan, en el momento adecuado. Este informe puede ayudarle a conocer los tipos de retos a los que se enfrenta su hijo, ayudarle a que pueda hablar de esos retos y **ayudarle a él a desenvolverse en el mundo** que le rodea.

A veces, la vida y la crianza de los hijos pueden resultar muy duras. Pero hemos aprendido, gracias a décadas de datos y a miles de niños de Utah, que la mayoría de las veces son las pequeñas cosas que se hacen en familia las que marcan la diferencia, como comer en familia, dormir lo suficiente y mantener conversaciones importantes.

Las experiencias de los estudiantes en el mundo real forjan familias y comunidades más fuertes.



Los datos de la encuesta SHARP nos ayudan a construir familias y comunidades más fuertes. Durante más de **20 años**, padres, escuelas, profesores, salud pública, coaliciones locales de prevención y líderes comunitarios han trabajado juntos para ayudar a los niños de Utah.



Campañas educativas para padres (como Familias fuertes, LiveOn de Utah, Los Daños de las Redes Sociales, Gray Matters, Padres Fortalecidos y Ve a través del Vapeo).

Obtenga más información en sharp.utah.gov



Intervenciones (como SafeUT, Abuelos de acogida, Proyecto de huertos para jóvenes y programas de mentores de jóvenes).



Política y legislación (como la eliminación de los productos de vapeo de sabores, la restricción de los lugares de venta de productos de vapeo, la ampliación de los servicios de salud mental y conductual, y ser **el primer estado del país** en proteger a los niños de los peligros de las redes sociales).



Coaliciones locales de prevención donde los padres pueden **participar activamente** en la creación de escuelas y comunidades más seguras para sus hijos.

Lo que hemos aprendido de los últimos datos de la encuesta SHARP: Los jóvenes de Utah indican tomarme mejores decisiones y sentirse mejor.

Los últimos datos de la encuesta SHARP muestran que los jóvenes de Utah están **tomando decisiones más saludables** y se **sienten más unidos** a sus familias y a la escuela. Esta es una señal de que lo que hacemos como padres y en nuestras comunidades **marca la diferencia** en la vida de nuestros hijos. Es una gran victoria, pero aún queda trabajo por hacer para resolver los problemas.



El alcohol

Las tasas de consumo de alcohol entre los jóvenes de Utah siempre han sido de **las más bajas del país**

3.8%

de los estudiantes declara haber bebido en los últimos 30 días, comparado al **12,5% a nivel nacional**.

10.9%

El número de estudiantes de Utah que experimentan con el alcohol continúa **teniendo una tendencia a la baja**.

Menos niños consumen drogas y alcohol.

Los datos de la encuesta SHARP muestran que hay menos estudiantes que consumen drogas y alcohol en **todos los grados**.



Obtenga más información en sharp.utah.gov



Las drogas

El número de estudiantes que han consumido marihuana alguna vez también **tiende a la baja de forma impresionante.**



El número de estudiantes que han consumido marihuana **disminuyó un 34,7%** desde la última encuesta (del 9,5% en 2023 al 6,2% en 2025).



Los que declararon haber consumido marihuana en los últimos 30 días **disminuyeron un 32,6%** (del 4,3% en 2023 al 2,9% en 2025).



El vapeo y productos del tabaco

Otro motivo de celebración es el descenso del consumo de vaporizadores entre los jóvenes de Utah. Hemos visto a un cambio profundo y emocionante en muy poco tiempo.



El número de estudiantes que experimentan con productos de vapeo **disminuyó un 33,6%** (del 12,2% en 2023 al 8,1% en 2025).



Alrededor de un **42% menos de estudiantes consumieron productos de vapeo** en los últimos 30 días (del 6,0% en 2023 al 3,5% en 2025).

La disminución del consumo de marihuana entre los jóvenes de Utah es algo que nos debe entusiasmar.



Es importante que los padres entiendan y hablen con sus hijos sobre cómo la marihuana disponible para los jóvenes de hoy es **mucho más potente** que la que experimentaron las generaciones anteriores. Incluso la experimentación casual con los actuales productos derivados de la marihuana **muestra efectos nocivos al adolescente**, su emocional y los expone a **un mayor riesgo de adicción.**

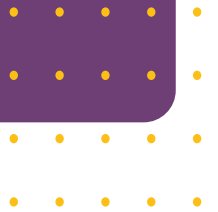
Sin embargo, queremos hacer conciencia a los padres sobre un tema cada vez más preocupante: las bolsitas de nicotina.



En los últimos años hemos observado un aumento al número de jóvenes que utilizan bolsas de nicotina. El número de **jóvenes de Utah que usaron una bolsita de nicotina para probar el tabaco por PRIMERA VEZ aumentó un 300% en todos los grados** (del 1,6% en 2023 al 3,4% en 2025).

Es importante que hable con sus hijos sobre los peligros de las bolsitas de nicotina y les ayude a tomar decisiones saludables estableciendo normas claras sobre su consumo, al igual que haría con el alcohol, la marihuana y el vapeo. **Las bolsitas de nicotina son tabaco sin humo y crean una adicción.**

Los datos de la encuesta SHARP muestran que los niños son menos propensos a experimentar con **cualquier** sustancia cuando sus padres han hablado de normas y expectativas claras sobre su consumo.



La salud mental está mejorando.

Los datos muestran una tendencia positiva en la salud mental de los jóvenes de Utah. **Menos estudiantes declaran tener síntomas de depresión.** Esto supone **un aumento del 55,8% de 2023 a 2025** en el número de estudiantes que declaran no tener síntomas de depresión. También descienden el número de estudiantes con síntomas altos o moderados de depresión.



Hemos observado **un descenso** del 28,4% en el número de estudiantes que han pensado seriamente en el suicidio entre 2023 al 2025 (del 17,6% al 12,6%).

Los planes de suicidio **disminuyeron para todos los grados** en un 28% de 2023 a 2025 (13,2% a 9,5%).

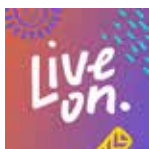
Los intentos reales de suicidio **disminuyeron para todos los grados** en un 23,3% de 2023 a 2025 (7,3% a 5,6%).



Estas son fantásticas mejoras en la salud mental y emocional de los estudiantes. Cada vez más estudiantes hablan con sus padres, amigos e incluso con los orientadores escolares cuando se sienten muy tristes o desesperanzados. Sin embargo, es importante seguir prestando apoyo a quienes tienen dificultades o corren peligro. El mensaje de hablar con alguien y pedir ayuda está llegando a los niños.

Puede ser difícil hablar con sus hijos cuando tienen dificultades. Lo más importante que deben saber los padres es que **no están solos**. Una de las mejores cosas que puede hacer como padre es asegurarse de que su hijo sepa que siempre está ahí para escucharle sin juzgarle, por grande o pequeño que sea el problema.

Hay muchos recursos a los que puede acudir en busca de apoyo.



La escuela y el aprendizaje son importantes para los jóvenes de Utah.

Más de la mitad de los estudiantes de Utah creen que lo que aprenden en **la escuela es importante para su vida futura** (51%) y el 37% de los estudiantes sienten que su trabajo escolar es **significativo e importante**.



Los profesores de Utah se merecen un gran aplauso. **Más del 60% de los estudiantes afirmaron que los elogios y el apoyo de sus profesores hacían de la escuela un lugar más positivo donde estar**. Esta es una clara señal de que los profesores de Utah marcan una verdadera diferencia en la vida de sus estudiantes.



Los padres son importantes y desempeñan un papel fundamental en el éxito de sus hijos.

No cabe duda de que usted influye **decisivamente** en la salud y el bienestar de su hijo.



Los datos muestran que la mayoría (**81,7%**) de los estudiantes afirman que sus padres **tienen normas sobre el tiempo frente a la pantalla** y normas sobre contenidos, aplicaciones y cuándo se pueden utilizar los dispositivos. Sin embargo, **sólo la mitad** dice que sus padres hacen cumplir las normas familiares sobre el tiempo frente a la pantalla, y casi **1 de cada 3** estudiantes afirma que sus padres nunca lo hacen. Estas normas ayudan en cuestiones importantes como dormir lo suficiente, terminar las tareas escolares y pasar tiempo con la familia.



El sueño

El sueño es esencial para un crecimiento sano durante la infancia (y sí, también durante la adolescencia). Los datos de la encuesta SHARP muestran una fuerte relación entre el tiempo de pantalla y la falta de sueño, los pensamientos suicidas, el consumo de sustancias y las calificaciones. Cuando los niños duermen lo que su cuerpo y su cerebro necesitan, sacan **mejores notas y gozan de mejor salud mental**. También son menos propensos a consumir sustancias como el alcohol o las drogas, y pasan menos tiempo frente a pantallas y dispositivos. De hecho, **el 85,4% de los estudiantes que duermen 8 horas o más cada noche sacan notas altas y sobresalientes**.



Comidas en familia

Es difícil de creer, **pero una de las cosas más importantes que hemos aprendido a lo largo de los años en el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Utah es la importancia de las comidas en familia.** Es muy sencillo, pero comer juntos en familia - tan a menudo como pueda- tiene un efecto positivo y duradero en el resto de la vida de su hijo.

Los datos muestran que el **60%** de las familias hacen al menos una comida juntos 5 o más veces por semana. Los niños que comen en familia con regularidad eligen alimentos más sanos, se sienten más unidos a sus familias y rinden más en la escuela.

Los jóvenes de Utah que comen al menos una vez a la semana con su familia son:

- Un **32%** menos probable de sentirse deprimido.
- Un **49%** menos probable de vapear.
- Un **34%** menos probable de plantearse el suicidio.

Empiece poco a poco: **la conexión crece con la constancia.** Empiece con unas pocas comidas a la semana que se adapten a los horarios de cada uno.



¿Cómo pueden los padres utilizar la investigación y los datos de la encuesta SHARP para construir familias más fuertes?

Nadie conoce a su hijo mejor que usted. Pero ser padre no es fácil y **ningún** padre tiene todas las respuestas o lo hace bien todo el tiempo.

- Obtenga más información sobre las cosas que los niños están experimentando, y lo que usted puede hacer como padre para ayudarles, en sharp.utah.gov.
- Visite la página **Familias Fuertes** para obtener consejos de expertos.
- Propóngase **conectar con su hijo** cada día; incluso 10 o 15 minutos de tiempo juntos pueden tener un impacto. Las comidas en familia son una forma estupenda de conectar.
- Haga preguntas y hable con su hijo sobre sus experiencias (o las de sus amigos) con los temas mencionados en este informe.
- Establezca expectativas claras en cuanto al consumo de sustancias, las pantallas y las horas de dormir.
- Recuerde a su hijo que está bien pedir ayuda cuando la vida se pone difícil.
- Y no tema pedir ayuda usted mismo si le preocupa la salud emocional o mental de su hijo. Hay muchos recursos gratuitos de ayuda: un buen punto de partida es llamar o enviar un mensaje de texto al 988. Es gratuito y confidencial.



Obtenga más información en sharp.utah.gov