

Padre a Padre

by Tricia Williams

El otoño es la temporada de cambio. Nueva escuela y maestras, nuevas actividades, amigos, decisiones y retos. Estos cambios pueden ser vistos como obstáculos – o oportunidades – para poder mantenerse conectado con sus hijos.

Cuando sus hijos crecen y entran la secundaria y preparatoria, el círculo de sus amigos también crece. Se pueden estar juntando con jóvenes que no conoces y también con los padres de los jóvenes que no conoces. Mire esto como una oportunidad de hablar con su joven y conocer nuevas personas y cosas en la vida de su joven. Es muy importante conocer los amigos de su hijo para que usted sepa con quien se junta y con quien esta pasando su tiempo. Anime a que su hijo a invitar a sus amigos a su casa a ver una película, jugar juegos, comer o nada más para ir a su casa. Si ellos no manejan, ofrezca recogerlos de su casa o llevarlos a donde ellos quieran.

Haga un esfuerzo para platicar con otros padres.

Llámeles por teléfono o búselos en los eventos de la escuela y hable con ellos. Platique con los padres sobre las reglas que debe seguir su joven; por ejemplo, a que hora el/ella debe estar en casa, un adulto siempre debe de estar en casa cuando invite a sus amigos, no debe de tener acceso al alcohol hasta los 21 años, y nunca puede usar las drogas. También pregunte cuales son las reglas de sus hijos de ellos. Lo mas apoyado que se sienta, lo mejor es para que usted pueda cumplir con sus reglas y las consecuencias para sus jóvenes.

Jóvenes que comunican regularmente con sus padres tienen menos probabilidad de usar alcohol y drogas. Siéntase feliz de los cambios que trae el otoño y las retas que vienen con saber que *los padres son la influencia mas poderosa* en la vida de sus hijos.

Para mas ideas en ser un a positive influencia para sus hijos vaya al la pagina www.mcyaf.com o www.laantidruaga.com.

Vigile a su joven

Observando a su joven es una manera efectiva e importante para ayudar a su joven mantenerse libre del alcohol y drogas, aunque usted no sospeche que el/ella este usando drogas y alcohol. Sabiendo de las actividades que su hijo participe, usted esta tomando un paso muy importante en que su joven este libre de drogas y alcohol. Jóvenes que no estén vigilados regularmente son 4 veces más probables en usar drogas comparado con los jóvenes que son vigilados regularmente.

Al observar su joven, a veces causa conflicto con que su joven no se sienta independiente. El/ella talvez se sienta resistente en los intentos que usted hace en averiguar detalles de donde estén. No deje que esto lo impide a alcanzar su meta en vigilar su joven. El/ella talvez acepte la idea mas

fácil si usted le explique que esto es para su bien o presentarlo como un interés en el/ella y las cosas que el/ella le gusta hacer envés de presentarlo como tener control sobre el/ella.

Cuatro Reglas de Vigilar:

1. Sepa donde esta su joven a cualquier momento. Asegúrele que usted pregunta porque el/ella le importa y lo quiere y no porque no le tiene confianza.
2. Conozca a los amigos de su joven personalmente. Conozca sus caras y sus voces. Hable con ellos cuando es posible – sin forzar la conversación.
3. Averigüe los planes de su joven. Una forma fácil de preguntar esto es durante la cena. ¿“Cuales son tus planes para mañana?” ¿Fácil verdad?
4. No deje que su joven este sin supervisión adulta por mucho tiempo. Las horas después de la escuela (3-6pm) son las horas mas peligrosas de que un joven este solo. El aburrimiento y la presión de los amigos pueden convencer a los jóvenes en usar drogas o alcohol. Si usted u otro adulto que tenga confianza no puede estar con su joven después de la escuela, averigüe que programas o actividades puede participar su joven.

Un Dato con Rapidez

did you know?



All the above contain the same amount of absolute alcohol!

21.6% de jóvenes del grado 10 en el Distrito 207 y 33.9% de jóvenes de grado 12 reportan tomar 5 o mas bebidas alcohólicas a la misma vez en las ultimas 2 semanas.

Fuente: 2009 Illinois Youth Survey N=2484

Fuente: 2009 Partnership for a Drug-Free America

8 Razones Populares en Porque los Jóvenes Usan el Alcohol y Drogas

No hay solo una razón porque los jóvenes usan el alcohol y drogas. En el libro *How to Keep Your Teenager Out of Trouble and What to Do if You Can't (Como mantener a tu joven fuera de problemas y que hacer si no puedes)*, Dr. Neil I. Bernstein escribe detalles de los asuntos y influencias de los jóvenes y su uso de alcohol y drogas. Es importante que los padres entiendan estas razones y hablar con sus hijos sobre los problemas de usar drogas y alcohol.

- **Otras Personas** — Los jóvenes ven a personas usando varias sustancias. Ellos ven a sus padres o otros adultos tomando alcohol, fumando, y a veces abusando de otras sustancias. También, la escena social de los jóvenes a veces incluye el uso de alcohol y fumar marihuana.
- **Media Popular** — Según un estudio del 2003, 42% de jóvenes están de acuerdo que las películas y programas de televisión a veces enseñan que usar drogas esta bien. Sin sorpresa, jóvenes de 12-17 años que han visto 3 o mas películas que son calificadas "R", son 7 veces mas probables de fumar cigarrillos, 6 veces mas en usar marihuana, y 5 veces mas en tomar alcohol, comparado con jóvenes que no ven películas clasificadas "R", que son para adultos. (Amy Khan 2005).
- **Escapar y Medicarse ellos mismos** — Cuando jóvenes se sienten tristes y no pueden encontrar salida saludable para

manejar su frustración o no encuentran un confidente, pueden recurrir a las drogas o el alcohol para ánimo.

- **Aburrimiento**— Jóvenes que no pueden tolerar estar solos, se les hace difícil mantenerse ocupados, o absolutamente necesitan son candidatos para abusar drogas.
- **Rebelión** — Jóvenes con rebeldía escogen diferentes sustancias para usar dependiendo en su personalidad. Las razones por que los jóvenes usan drogas es tan complejo como ellos mismos.
- **Gratificación Instantánea**— Las drogas y alcohol trabajan rápido. Los resultados iniciales se sienten muy bien. Los jóvenes usan las drogas porque piensan de los efectos inmediatos y un atajo a la felicidad.
- **Falta de Confianza** — Muchos jóvenes tímidos que les falta confianza reportan que harían cosas que normalmente no harían cuando están bajo la influencia de alcohol y drogas. Este es una parte de la atracción a las drogas y el alcohol para jóvenes que tienen poca auto-estima.
- **Desinformación** — Talvez la causa más evitable del uso de sustancias es información incorrecta del alcohol y drogas. Educa a tu joven para que ellos sepan los datos reales y los peligros del uso de drogas.

Para leer el artículo completo:

[www.drugfree.org/Parent/UnderstandingTeens/Articles/Why Teens Try Alcohol and Drugs.aspx](http://www.drugfree.org/Parent/UnderstandingTeens/Articles/Why%20Teens%20Try%20Alcohol%20and%20Drugs.aspx)



¿Que puedes esperar y aprender de la parte "Quién Supo" de nuestra campaña este año escolar? ¡Mucho! Actividades para la hora de comer y juegos para los estudiantes, participación de nuestros maestros, y los pósters nuevos en las escuelas con mensajes positivos para los estudiantes, padres, y maestros.

¿Quién Supo? es un proyecto que ayuda a corregir las malas percepciones que tienen los estudiantes sobre el alcohol, tabaco y drogas. Los estudiantes usualmente sobreestiman el porcentaje de la cantidad de amigos que toman alcohol o fuman. La influencia de amigos y percepción tienen mayor poder en las decisiones de un joven.

¿Quién Supo? les da un numero exacto o un porcentaje de estudiantes que NO usan alcohol o tabaco. **Enfoca en un número positivo de estudiantes que eligen hacer decisiones sanas.**

Pregunte a su joven de los pósters y sus mensajes y de las actividades en la hora de comer. No nada mas es para que usted se asegure que están recibiendo estos mensajes pero es oportunidad para tener una conversación de tomar alcohol y fumar cigarrillos. Mantenga las líneas de comunicación abiertas con su joven. **Los estudiantes reportan que los padres son la fuente #1 que ellos mas creen sobre los temas de alcohol, tabaco y drogas.**

Para mas información, visite nuestra pagina del Internet: www.mycaf.com o puede llamar a Peggy Brosnan, RN, BSN al (847)858-8907.

Member of:



Community Anti-Drug
Coalitions of America

MCYAF: Margaret Polovchak, Directora
2720 S. River Rd. Suite 128, Des Plaines, IL 60018
847-858-7090
margaret@mcvaf.com

MaineSource Newsletter
Editor: Cheryl DeYoung
Designer: Ana Holthouse

Pagado por MCYAF através de los fondos de ONDCP, SAMHSA y el Depto de Servicios Humanos