

Las Reglas Importan

En los deportes y los juegos hay reglas. Hay reglas de manejo para los que manejan. Y no se les olvide de la Regla de Oro. Desafortunadamente, no tenemos un libro de reglas para los jóvenes, pero cuando se trata de criar jóvenes sanos, las reglas no importan.

Jóvenes necesitan reglas para que hagan buenas decisiones. Las reglas dan apoyo y estructura cuando los jóvenes se involucran en nuevas situaciones y experiencias. Ellos necesitan que los padres estén cerca durante los años de la secundaria y la preparatoria.

Jóvenes necesitan — y en secreto, quieren — nuestra ayuda y que los padres los guíen. La mayoría de los jóvenes quieren que los padres se mantengan involucrados en sus vidas. Ellos escuchan. Ellos se acuerdan de nuestros consejos cuando más importa... aunque a veces parezca que no ponen atención.

Como padres, todavía somos #1 en influir en las vidas de los jóvenes. Según la Encuesta de Jóvenes de Illinois del 2010, jóvenes de Maine Township reportaron que los padres son las personas que más creen la información de alcohol y drogas. Los datos enseñan que jóvenes son menos probables de usar alcohol y drogas si sus padres tienen reglas claras de no usar.

La seguridad siempre es una preocupación. Saber donde está su joven, con quien y cuando regresará a casa es una manera fácil para que los padres enseñen sus preocupaciones y atención a sus hijos y para que los jóvenes sean responsables de ellos mismos. Muchos de los padres tienen la regla de que su joven les llame mientras ellos están con sus amigos. Ellos saben su toque de queda para ayudarlos a mantener seguros. Visite la página: www.mcyaf.com/curfew_information.htm

Criar Jóvenes Sanos

Hay muchas cosas que los padres pueden hacer para criar jóvenes sanos y ayudarlos a evitar comportamientos riesgosos. También hay muchos recursos disponibles, incluyendo ayuda en el Internet, libros, videos, etc. Para una lista de recursos puede leer nuestra página: www.mcyaf.com/raising_healthy_kids.htm



Los padres pueden ayudar a su joven con hacer reglas claras, sensibles y ser coherente y dar consecuencias apropiadas. Asegúrese que su joven entienda las reglas para que no haya ningún tipo de mal interpretación. Sea claro que las reglas deben de ser obedecidas todo el tiempo y son válidas en la casa de otros también.

Motivando con Consecuencias

Las consecuencias pueden servir de motivación para evitar que los jóvenes participen en ciertas situaciones o comportamientos. No haga consecuencias tan estrictas que no va poder seguirlas si su joven no las sigue. Cuando da las consecuencias es importante no reaccionar en forma exagerada, pero dar un castigo que le de impacto. En Maine Township, los jóvenes nos dicen que la razón que no usan alcohol y drogas es porque no quieren perder la confianza de sus padres y no quieren perder sus privilegios. Algunas consecuencias razonables pueden ser:

- Restringir el uso de la televisión, el Internet, el carro y el teléfono celular
- Pérdida de privilegios, como salir a las tiendas, al cine o a juegos de fútbol.
- Pérdida de tiempo con los amigos, por un fin de semana, una semana o más.
- Servicio comunitario o dar más que hacer en la casa.

Si usted no ha dado reglas claras para sus jóvenes todavía, acuerde que las reglas pueden ayudar a proteger a la seguridad de su joven, bajar el riesgo de usar drogas y alcohol, y las oportunidades de subir su éxito.

DATOS RÁPIDOS

Según la encuesta de Illinois de 2010 para Jóvenes, que porcentaje de estudiantes dijeron que su familia tiene reglas claras de no usar el alcohol y drogas?

Dese la prueba. Ponga el porcentaje correcto con el grado del estudiante.

- | | |
|-------------|---------|
| 1. Grado 6 | a. 77 % |
| 2. Grado 8 | b. 92 % |
| 3. Grado 10 | c. 72 % |
| 4. Grado 12 | d. 82 % |

Respuestas atrás.

Hable frecuentemente. Hable regularmente...sobre no tomar alcohol.

Se oye simple. Pero exactamente que es lo que debería decir? Es mas fácil que usted piensa en encontrar el momento perfecto de empezar una discusión sobre alcohol y drogas y sus riesgos. Encuentre ejemplos del día para tener una manera de empezar a hablar.

Un personaje ficticio - Si va a una película con su hija de PG-13 cual de esos personajes toma alcohol o fuma, esa es la oportunidad perfecta para hablar de la película — en particular — el uso de alcohol y tabaco del personaje. Pensó que estaba bien que uso alcohol y fumo? O ella reconoce que el personaje tubo un problema? Lo mismo es con personajes de la televisión.

Atletas Profesionales - Siempre les decimos a los jóvenes que los que hacen trampa no ganan. Esto es también cierto para los atletas profesionales en las noticias por usar las drogas. Pregúntele a su hijo su opinión de los atletas que usan sustancias ilegales. Dígale cuanto le afecta a una persona en salud, su carera y reputación, especialmente si los agarran.

Estrellas de Películas - Su hija lee revistas de las estrellas, ve sus películas, y pone sus pósters en su cuarto. Que pasa cuando su estrella favorita la arrestan (otra vez) y/o va a un rehabilitación? Pregúntele a su joven porque cree que esta persona es tan importante para ella y si las noticias afectan su opinión de esa persona. También como estas noticias ruinan la vida de su ídolo.

Lean el Reporte Anual de MCYAF
www.mcyaf.com/annual_report.htm



DATOS RAPIDOS Respuestas

1. b 2. d 3. a 4. c

Mientras los jóvenes empiezan a crecer mas y mas, es importante que los padres mantengan reglas claras y sigan las consecuencias.

Un amigo/vecino – Usted nota el nombre de un amigo o vecino en el periódico porque tuvo un DUI (manejar bajo la influencia de alcohol). Usted sabe que hubo jóvenes en el caro cuando paso. Mucho se puede decir de esto... porque manejar bajo la influencia es peligroso, las consecuencias de la policia, porque usted no quiere que su joven se suba a un carro con alguien que estuvo tomando alcohol o usando drogas - por ninguna razón.

Miembro de la Familia – A veces el abuso de sustancias puede ser con la familia. Es difícil hablar de esto pero es importante ser honesto con los jóvenes cuando esto pase entre la familia. Si usted puede, comparta los detalles del familiar que esta luchando con el problema. Puede ayudar decir que mientras la adicción puede arruinar a una persona, es muy posible recuperarse, y el apoyo de la familia es vital.

Lo importante es hablar de estas cosas con su joven y escuche su respuesta. Les dará un idea de sus pensamientos - y de pistas de que platicar la próxima vez y que cosas necesitan mas discusión. Y por eso decimos Hablen Constantemente.

Que hacemos?

Datos del uso de Alcohol y Drogas entre Jóvenes

Presentación de: Dr. James Guidi, Psy.D.
 CEO, The Youth Campus in Park Ridge

También el evento: **Salte de mi Cuarto!**

- Camine por un cuarto de un joven
- Aprenda los signos que pueden ser signos posibles del uso de alcohol y drogas en un cuarto de un joven.
- Aprenda que puede pasar si mantienen la puerta cerrada

GRATIS!

Jueves, 4 de Noviembre
 Maine Township Hall
 1700 Ballard Rd., Park Ridge
 7:00-9:00 p.m.

Para registrarse visite la pagina:

www.mainetownship.com/services/mainestay/communityeducation

Member of:



Community Anti-Drug
 Coalitions of America

MCYAF: Margaret Polovchak, Director
 2720 S. River Rd. Suite 128, Des Plaines, IL 60018
 (847) 858-7090
margaret@mcyaf.com

Maine Source Newsletter
 Editor/Designer: Cheryl DeYoung

Paid for by MCYAF through a grant from ONDCP, SAMHSA and/or the IL Dept of Human Services