



Invierno del 2011

Maine Source

Consejos Para Mantener a los Jóvenes de Maine Township Sanos

Menores de edad Tomando Alcohol — Usted no esta de acuerdo? Dígale a su joven.

Tomar alcohol o no tomar alcohol...esa es la pregunta que muchos jóvenes se preguntan. La respuesta para esa pregunta empieza con los padres. Los padres tienen la influencia mas poderosa cuando los jóvenes toman la decisión de tomar alcohol o no.

Los estudiantes, de la escuela secundaria del Township de Maine, que dicen que sus padres no aceptan que ellos tomen alcohol, en actualidad evitan el alcohol mas seguido que los estudiantes que sienten que sus padres no piensan que el alcohol es malo. Y los jóvenes que piensan que la **mayoría de los adultos en su vecindario** creen que es malo para ellos tomar alcohol también toman menos. *

*Fuente: Encuesta de Illinois para Jóvenes del 2010: 5,473 estudiantes de Maine Township High School

Claramente, esto es evidencia de la importancia de informar a los jóvenes, como comunidad, que tomar alcohol no es bueno para ellos.

Usted desaprueba del uso del alcohol entre los menores de edad? Dígale a su hijo/a. Si no dice nada, podrá estar dando la impresión que es aceptable tomar alcohol cuando es menor de edad.

Algunos padres dan mensajes confusos sobre los menores de edad tomando alcohol, por ejemplo...

“Si tomas alcohol, por favor no manejes.” Un joven puede pensar que usted esta diciendo que esta bien que el/ella tome, mientras que no maneje. Con limitando el uso, usted esta dando permiso para tomar.

“El se ira al colegio pronto, por lo menos tendrá experiencia en tomar antes de que se vaya.” Algunos padres piensan que su joven necesita “practica” tomar alcohol, pero simplemente no es verdad. Lo mas tarde que su joven retrasa el uso de tomar alcohol, lo mas probable es que no usen o abusen el alcohol en su vida.

“Tu y tus amigos pueden tomar aquí en nuestra casa. Por lo menos estarán en un lugar seguro.” Cuando los padres les dan permiso a su hijo/a tomar alcohol en una situación, el joven puede malinterpretar y pensar que usted aprueba el uso del alcohol. En Illinois, dar alcohol a un menor de edad es ilegal.

“Lo que los padres no se dan cuenta es que los jóvenes dicen... que la desaprobación de los padres en no tomar alcohol, es la razón mas grande que ellos deciden no tomar.”

Charles Curie, SAMHSA administrador, US Dept. de Salud y Servicios Humanos

Dando el mensaje claro que no tomen alcohol es muy importante. Nosotros sabemos que cuando los padres claramente desaprueban del uso de alcohol, los jóvenes son menos probables de tomar alcohol.

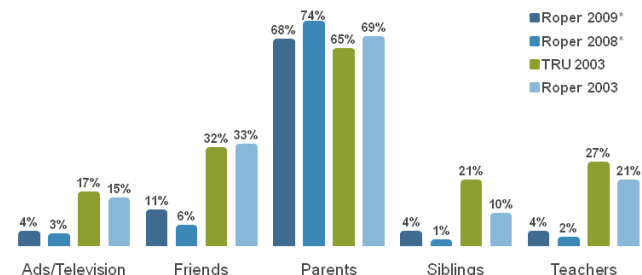
Ha sido claro con las reglas y valores familiares? Averigüe si hay una diferencia entre lo que usted piensa que dijo y lo que su joven hoyo sobre las reglas de no tomar alcohol.

Reglas Familiares de los Menores de Edad Tomando Alcohol

Padres dice	Joven oye
Nosotros ya hablamos de las reglas y consecuencias.	Yo se lo que mis padres piensan y sobre las consecuencias si tomo alcohol.
No necesito hablar con el/ella. El/Ella ya sabe lo que pienso.	Como no hablamos de eso, yo pienso que no hay problema en tomar alcohol.

Hable claramente sobre las reglas. Tendrá que ser específico en su conversación. Hable con su joven sobre sus expectativas y cuales serán las consecuencias de no seguir las reglas. Escriba y siga las reglas y consecuencias.

Parents Have the Most Influence on Whether or Not Their Child Will Drink Alcohol



Source: TRU Omnibuzz (10-18 year olds); Roper Youth Report (9-17 year olds)
*In 2008 and 2009 the respondents could only select one response for this question. Previous years surveys allowed multiple responses to this question.



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

Newsletter paid for by MCYAF through a grant from ONDCP, SAMHSA, IL Dept of Human Services and/or Park Ridge Rotary

Maine Source Newsletter
Projektant/Edytor: Cheryl B. DeYoung
Traductor: Wendy Prado



Tomando Riesgos Saludables

Tomar riesgos puede parecer rebelión, pero es simplemente parte de la vida de un joven para encontrarse y separarse de otros, incluyendo a sus padres.

Tomando riesgos saludables es una manera positiva en la vida de un adolescente para descubrir su identidad. Ellos dan pistas en como toman riesgos o no, por ejemplo, como manejan su bicicleta, como actúan en situaciones sociales. Estas pistas contribuyen a los estilos y su modo de tomar riesgos. Hay muchos estilos...cuidado, aventurero, quedarse en medio, y el joven que toma mas riesgos cuando esta con los amigos. Tomando riesgos puede acelerar en un área — social, física, intelectual, artística o sexual – y en otros ninguno.

Parte de criando a jóvenes saludables es sabiendo cuando dejar a su joven tomar riesgos en un ambiente sano versus tomando riesgos donde pueden ponerse en peligro. También puede ayudar a su joven en como el/ella toma riesgos. Puede preguntar:

Te sientes presionado por tus amigos cuando haces decisiones riesgosas? Te apuras en tomar decisiones?
Piensas que no es 'cool' en tratando cosas sanamente? Son mas emocionantes los riesgos peligrosos para ti?
Tomas decisiones peligrosas para impresionar a otros?

Tomar riesgos negativos incluyen tomar, fumar, usar drogas, manejando con peligro, tener sexo sin protección, desorden alimentito, causarse danos físicos, irse de la casa, actividad de ganga y mas. Tomar riesgos saludables puede ayudar a prevenir que tomen riesgos peligroso. En la lista siguiente, da unas ideas en como puede ayudar a los jóvenes en tomar decisiones mas sanas.

Comportamientos que no son sanos cuando tomando riesgos

Alternativas para tomar riesgos sanos

Desorden Alimentito	Actividades físicas y deportes de caminar a correr o patinar, escalar rocas o camping
Usando alcohol y drogas	Aprender o practicar actividades creativas: danza, pintar, dibujar, fotografía, escribir o participar en la banda o en la musical
Actividad sexual sin protección	Aprender a platicar con los padres sobre las relaciones
Violencia y Gangas	Tener nuevas amistades, ser voluntario en la comunidad, tener un trabajo part-time (en una tienda o mercado), cuidar a niños, ser un tutor, participar en un grupo de iglesia u otro grupo de jóvenes

Los padres deberían de fijarse en los signos que pueden identificar los peligros de tomar riesgos peligrosos, como depresión o ansiedad (mas que los humores de adolescente de siempre) problemas en la escuela, cambio de amigos, actividades ilegales, tomando riesgos peligrosos (por ejemplo: tomando alcohol y manejando, desorden alimentito, causarse danos el mismo, robando o irse de la casa)

Los jóvenes buscan a sus padres para avisos y consejos. Los padres ayudan a sus jóvenes en evaluar los riesgos, pensar las consecuencias de sus decisiones, y darles las estrategias para poner sus energía en actividades sanas. Los padres también necesitan poner atención en sus estilos de tomar riesgos porque sus jóvenes los están mirando y les están copiando, aunque ellos no lo admiten. Un ejemplo: Maneje como quiere que su joven maneje.

Trate de captar a los jóvenes en conversaciones y anime los comportamientos que puede cumplir su necesidad de tomar riesgos pero que generalmente, no hacen ningún daño. Déle suficiente tiempo para ganar experiencia — aprender como tomar riesgos saludables es un proceso.

Fuente de *The Romance of Risk: Why Teenagers Do the Things They Do. (Porque los Jóvenes Hacen Lo Que Hacen)*
Lynn E. Ponton, M.D., Profesora of Psychiatry, Univ. of CA, San Francisco.

Participe en un EQUIPO de STICKER SHOCK el 13 de Abril!

MCYAF reclutara a jóvenes y adultos para ayudar a reducir el uso de alcohol entre los menores de edad en el Township de Maine. Los Equipos de Sticker Shock convocarán etiquetas en bebidas alcohólicas en las tiendas como advertencia de no comprar alcohol a los menores de edad.

Contacte a wprado@omniyouth.org

Antes del 1 de Marzo

Si gusta ser voluntario y para mas información.

