



Otoño 2011

Maine Source

Consejos para criar jóvenes sanos en el Township de Maine

Pongan el Candado!

Mientras la mayoría de los jóvenes no usan alcohol, drogas, tabaco o otras drogas, cuando ellos estén 12 grado, casi 90 por ciento de los estudiantes de Maine Township dicen que el alcohol es fácil o muy fácil para obtener.¹

Y cual es el lugar mas común donde ellos obtienen el alcohol? En sus propias casas, con o sin permiso de sus padres, o en la casa de un amigo.²

Una manera simple de reducir el uso de alcohol entre los menores de edad es reducir el acceso. Para mantener nuestros jóvenes saludables, MCYAF les sugiere que le **Pongan Candado!** Recuerden que puede ser alcohol, la sustancia mas usada, pero también puede ser sus medicamentos con receta y drogas sin receta, todos que pueden hacer daño a el cuerpo de los jóvenes cuando están usados incorrectamente.

Escondidos de la Vista

Los padres y otros adultos (incluyendo a los abuelos) pueden tomar cuenta de varias locaciones en sus casa donde los jóvenes pueden tener acceso a sustancias peligrosas. Empiece a revisar el refrigerador y gabinetes en la cocina por bebidas alcohólicas; el baño y gabinetes de medicina por medicinas con receta; y otros cuartos por productos de la casa que pueden ser inhalados, como pegamento, pintura de bote, líquidos limpiadores o Dust-Off®, Reddi Wip® y marcadores.

- Hay manera de limitar el acceso de estas cosas en su casa?
- Como puede vigilar sus cosas?
- Puede ponerle candado a los gabinetes en su casa para impedir el uso cuando usted este en casa -- especialmente cuando no este?
- Se daría cuenta si le faltara alcohol? Si serian botellas completas, botes de bebidas alcohólicas o porciones transferida a otro lugares (botellas de agua, etc.)?
- La medicinas sin receta, como medicinas para el dolor o medicinas del ADHD, medicina de la tos, etc. están fuera del alcance de los jóvenes y son usadas solo cuando están recetadas?
- Están los productos de solventes químicos, limpiadores de aerosol fuera del alcance de los jóvenes?

Para una lista completa de los inhalantes comunes, como están usados y los signos y efectos del abuso, vaya a la pagina: <http://www.drugfree.org/drug-guide/inhalants>.

^{1,2} Fuente: 2010 Illinois Youth Survey, N= 5473

Los Departamentos de Policía de Des Plaines, Niles y Park Ridge están coordinando un evento llamado "El Día de Regresar las Medicinas" (**Medication Take Back Day**) el **Sábado, 29 de Octubre** a las **10 a.m.—2 p.m.** Las medicinas (con o sin receta) que no usan, no quieren, o que estén expiradas las pueden llevar a cualquier departamento de policía en este día. Mas de 700 libras de medicinas estuvieron colectadas en un evento similar que paso en Abril.

Haga la Promesa

Usted sabia que cientos de padres de Maine Township voluntariamente hacen la promesa con la escuela para ayudar a prevenir el uso de alcohol y drogas entre los jóvenes?



En la promesa, padres están de acuerdo en:

- Supervisar sus hijos en la casa
- No permitir que jóvenes en su propiedad usen alcohol o drogas
- Mantenga las reglas y consecuencias de los comportamientos de su joven
- Hable por teléfono con otros padres
- Infórmense de donde esta su joven, con quien esta y cuando regresan a casa

Padres son una parte muy importante en reducir el acceso y el uso de el alcohol y drogas entre los jóvenes. Tom S., padre de un estudiante dice, " Yo firmo la promesa cada año porque

-continuado en Pagina 2



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
Editor/Designer: Cheryl B. DeYoung
Translator: Wendy Prado



Testimonio: Haciendo Las Cosas Diferentes

Ser un padre es el trabajo mas difícil en el mundo, y los medios de comunicación (televisión, Internet, etc.) han echo nuestro trabajo aun mas difícil. Yo soy padre de 3 jóvenes. Yo pensé que mis 2 hijos mayores sabían que los menores de edad tomando alcohol no es permitido en nuestra casa, o en ningún otro lugar.

Y sin embargo, yo descubrí que mis dos hijos mayores tomaban alcohol cuando estaban en la preparatoria. Como su madre, yo sentía que era mi culpa, pero en realidad la culpa era de la familia.

Si, ellos tomaron una mala decisión, pero yo no les informe de nuestras reglas. Yo nunca me senté con ellos, mirándoles a los ojos y decirles, “Regla #1 es tomar alcohol, fumar y usar drogas no es permitido. Regla #2 es llamarme por teléfono a cualquier hora, en cualquier lugar que estés antes de meterte en el carro con alguien que este tomado o uso drogas. Y si no sigues estas reglas, estas son las consecuencias — y decirle las consecuencias.”

Pero con mi hijo menor, yo estoy haciendo las cosas diferentes. Yo tuve una conversación seria con mi hija de 8 grado que nunca tuve con mis otros hijos. Yo le explique a ella que yo se que ella puede tener amigos que no toman, y espero que ella no tome alcohol hasta que tenga 21 años porque es ilegal, no es sano y es peligroso si lo hace antes.

Yo le explique que hay muchos jóvenes que no toman alcohol ni usan drogas, y fui muy clara de las consecuencias si ella no sigue las reglas. Créanme, yo pensaba que yo sabia mucho de los jóvenes, pero intento ser mas vigilante con mi hija menor.

Había veces que pensaba que mis hijos mayores no me querían, pero ahora no importa si dicen que no me quieren. Es normal que a veces los jóvenes digan que no quieren a sus padres. Pero yo espero que mi hija me respete a mi y las reglas de nuestra familia de no tomar alcohol o usar drogas porque su seguridad y su salud es muy importante. Las reglas estan ahí porque la queremos y queremos mantenerla segura.

Tome la Promesa

(continuacion de Pagina 1)

Yo quiero que sepan otros padres que yo no permito que jóvenes -míos o no - tomen en mi casa, y que aquí están seguros.”

Laura M., tiene hija de 13 años, dice que después de firmar la promesa, ella le dijo a su hija que sus amigas siempre serán bienvenidas a su casa pero nada mas si esta un padre en casa. Laura también habla con otros padres por teléfono cuando su hija esta en casa de un amigo para asegurarse que este un padre en casa. Ella explica que las reglas de su familia es no tomar alcohol en ningún lugar, hasta que ella tenga por lo menos 21 años, y también explica las consecuencias si no sigue las reglas. “No es cuestión de confianza. Se trata de mantener a mi joven segura.”

Todos las escuelas preparatorias de Maine Township y algunas de secundaria tienen el directorio de Promesa de Padres. Si su escuela no lo tiene, contacte a MCYAF al info@mcylaf.com para saber como empezar.



MI Hijo No!



Como padres, podemos permitir decir, “MI hijo no es el que va tomar”?

Es verdad, la mayoría de jóvenes no toman alcohol, pero como podemos evitar los estadísticos? De 1,205 estudiantes que tomaron la encuesta, de 12 grado en Maine Township, casi la mitad - 48 por ciento - reportaron que ellos han tomado alcohol en los últimos 30 días. Y casi un tercer de ellos, 32 por ciento, dicen que han tomado mas de 5 tragos en menos de 2 horas (binge drinking).

Vamos a ver a los números para entender mejor los comportamientos de nuestros jóvenes. 48% de los estudiantes de 12 grado que dijeron que tomaron alcohol es igual en decir 579 jóvenes.

Y 32% de los estudiantes de 12 grado - o 386 estudiantes - dicen que tomaron 5 o mas tragos en un solo sitio, en las ultimas 2 semanas.

Eso es cientos de jóvenes tomando alcohol, no nada mas un traguito. La moda entre los jóvenes hoy en día es tomar lo mas que se pueda en menos tiempo posible para embriagarse.

Sin embargo que un menor de edad tomando alcohol es ilegal, también hay riesgo en el desarrollo del cerebro del joven, que puede ser de términos largos y irremisibles. Jóvenes que toman regularmente tienen mas dificultades académicas y pueden convertirse en adictos y abusar el alcohol cuando sean adultos.

Talvez es tiempo de admitir que puede **ser SU HIJO** que toma y empezar a tomar los pasos para reducir ese riesgo. Y si usted es el afortunado de que no sea su hijo, puede ser el hijo de otro — posiblemente un amigo de su joven o un vecino.

Que piensa usted del uso y la aceptación de los menores de edad tomando alcohol? Comente en www.facebook.com/mcylaf.