

Las investigaciones han demostrado que los estudiantes que hablan con sus padres acerca del consumo de alcohol son menos propensos a consumirlo. El tema de este año será la idea de que *Siga hablando, ellos están escuchando*. Compartiremos herramientas, consejos e información para ayudarlos a seguir hablando con sus hijos acerca de los riesgos de consumir alcohol y otras sustancias.

- 01 BIENVENIDA
Acerca de El Poder de Elección
- 02 Vínculos sólidos
Maneras de conectar
- 03 Consejos sobre cómo hablar con sus hijos
- 04 La prevención se vuelve virtual
Somos resilientes



THE PARENT POST

EDICIÓN DE LA ESCUELA INTERMEDIA

Septiembre 2020

¡Hola padres!

01 **¡El Poder de Elección** les da la bienvenida al nuevo año escolar! El Poder de Elección es una campaña para ayudar a estudiantes, escuelas y padres, que se enfoca en la creación de resiliencia y a proporcionar educación para aumentar el número de estudiantes que toman decisiones saludables acerca del consumo de sustancias. Somos un proyecto colaborativo liderado por 360 Youth Services en las Escuelas Superiores e Intermedias de los Distritos 203 y 204.

Este año, nos enfocaremos en ayudarlos para que sigan creando una comunicación sólida con sus hijos. **Las investigaciones han demostrado que los estudiantes que hablan con sus padres acerca de no consumir alcohol son menos propensos a consumirlo.** El tema de este año será la idea de *Siga hablando, ellos están escuchando*. Compartiremos herramientas, consejos e información para ayudarlos a seguir hablando con sus hijos acerca de los riesgos de consumir alcohol y otras sustancias. El equipo de El Poder de Elección se comunicará con los padres de manera digital mediante boletines como este, así como a través de las redes sociales. Nuestro sitio web thepowerofchoice.info contiene enlaces y materiales educativos específicos del tema, y también tiene una

Guía de Recursos de la Comunidad para su conveniencia. Esté al pendiente de materiales impresos como la Revista Conexiones Juveniles (Youth Connections Magazine) proporcionada por la **Alianza Comunitaria para la Prevención (Community Alliance for Prevention)**.

En cuanto a sus hijos, nos estaremos comunicando con ellos este año mediante carteles y boletines. En el pasado, a lo largo del año escolar, el equipo de El Poder de Elección visitó las escuelas intermedias de los Distritos 203 y 204 durante los horarios del almuerzo, para obtener los comentarios de los estudiantes para los materiales de nuestra campaña dentro de las escuelas. Debido a que este año los estudiantes estudiarán a distancia, los materiales serán compartidos con ellos de manera electrónica. Los materiales para los jóvenes se enfocarán en aumentar el conocimiento de los estudiantes acerca de los peligros de "vapear" cigarrillos electrónicos o e-cigarrillos. Estos materiales serán distribuidos hasta Diciembre de 2021 ya que provienen del Centro para la Prevención y Desarrollo de la Universidad de Illinois Champaign-Urbana. Los materiales siguen en desarrollo y en pruebas piloto para garantizar que son eficaces para los jóvenes.

¿Sabía que...? El alcohol afecta a las personas de manera diferente en diferentes etapas de la vida, en los niños y adolescentes, el alcohol puede interferir con el desarrollo normal del cerebro. Los niños que beben tienen más

probabilidades de tener problemas graves relacionados con la escuela y problemas de conflictos con sus compañeros. Ustedes tienen más influencia sobre los valores y las decisiones de sus hijos acerca de la bebida antes de que empiecen a consumir alcohol. **Los padres pueden tener un mayor impacto en la bebida de sus hijos**, especialmente durante los años de la preadolescencia y en los primeros años de la adolescencia.

La mejor manera de influenciar a sus hijos para que eviten la bebida es tener una relación sólida y de confianza con ellos.

Las investigaciones han demostrado que los adolescentes tienen más probabilidades de retrasar la bebida cuando sienten que tienen un vínculo cercano y de apoyo con un padre o tutor.



¡Síguenos en las redes sociales!

Facebook: PowerofChoice360
Twitter: 360Prevention

En asociación con



El Poder de Elección es un proyecto de 360 Youth Services, Naperville School Distrito Escolar 203, Indian Prairie School Distrito 204, Departamento de Policía de Naperville, KidsMatter y padres de los Distritos 203 y 204.

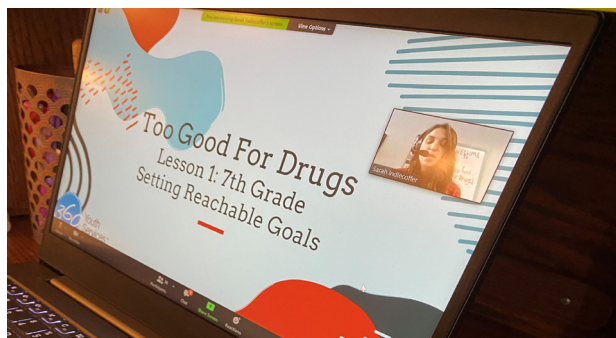
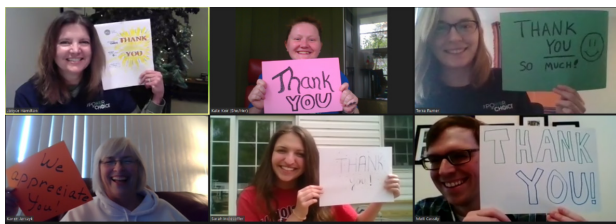
02 ◀ Crear vínculos sólidos

Tome en cuenta que lo opuesto también puede ser cierto: Cuando la relación entre un padre y un adolescente está llena de conflictos o es muy distante, es más probable que el adolescente consuma alcohol o desarrolle problemas relacionados con la bebida. Esta conexión en la relación entre padre e hijo y los hábitos de bebida de un hijo tiene mucho sentido cuando piensa en ello.

En primer lugar, cuando un hijo tiene un vínculo sólido con un padre, está adaptado para sentirse bien acerca de sí mismo y, por lo tanto, es menos probable ceder ante la presión de los compañeros para consumir alcohol. En segundo lugar, es muy probable que una buena relación con usted haga que su hijo trate de vivir a la altura de sus expectativas debido a que querrá conservar el vínculo cercano con usted. Cuando los hijos hablan con sus padres y se comunican de manera positiva, están dispuestos a buscar el consejo de los padres.

Aquí hay algunas maneras para crear un vínculo sólido y de apoyo con su hijo:

- » Establezca una comunicación abierta. Facilite que su adolescente hable con honestidad con usted.
- » Demuestre que le interesa. Aun cuando los adolescentes rudos no siempre lo demuestren, necesitan saber que son importantes para sus padres.
- » Ponga particular interés en pasar tiempo a solas con su hijo de manera regular, tiempo en el que puede brindarle amor y atención sin distracciones.
- » Algunas actividades que pueden compartir: caminar, pasear en bicicleta o una sesión para cocinar galletas. En estos momentos pueden ocurrir pláticas breves, pero importantes.



Recursos adicionales para usted ▶

Más información aquí: Hablar con sus hijos acerca de no consumir alcohol:

SAMHSA - Por qué debe hablar con su hijo acerca del alcohol y otras drogas

03 ◀ 5 Consejos para hablar con sus adolescentes acerca de no consumir alcohol

El desarrollo de una comunicación abierta y de confianza entre usted y su hijo es esencial para ayudarlo a evitar el consumo de alcohol. Si su hijo se siente cómodo hablando abiertamente con usted, usted tendrá una mayor oportunidad de guiarlo para que tome decisiones saludables. Algunas maneras de empezar:

- » Fomente la conversación. Anime a su hijo para que hable acerca de lo que sea que le interesa. Escuche sin interrumpir y dé a su hijo la oportunidad para que le enseñe algo nuevo. Si usted escucha activamente el entusiasmo de su hijo, pavimentará el camino para tener conversaciones acerca de los temas que le preocupan a usted.
- » Haga preguntas abiertas. Anime a su hijo para que le diga lo que piensa y siente acerca del problema del que están hablando. Evite preguntas que tengan por respuesta un simple "sí" o "no".
- » Controle sus emociones. Si escucha algo que no le gusta, trate de no responder enojado. Más bien, respire profundo varias veces y reconozca sus sentimientos de una manera constructiva.
- » Haga que cada conversación sea una experiencia de "ganar-ganar". No sermonee a su hijo o trate de "anotar puntos" mostrándole en qué está equivocado. Si muestra respeto por el punto de vista de su hijo, es más probable que él escuche y respete el suyo.

04 ◀ ¡La prevención se convierte en virtual!

El Equipo de Prevención de 360 Youth Services se adaptó rápidamente para seguir proporcionando educación de prevención del consumo de sustancias a la comunidad. Agradecemos a los Distritos 203 y 204 por su asociación continua para proporcionar información a los estudiantes. ¡Siga en contacto para recibir más Prevención!

**"Te voy a enseñar en un salón.
Ahora te voy a enseñar en Zoom.
Te voy a enseñar en tu casa.
Te voy a enseñar con un ratón.
Te voy a enseñar aquí y allá.
Te voy a enseñar porque me interesas.
Te voy a enseñar para que des lo mejor de ti.
Y no te preocupes por lo demás".**
- Autor desconocido

Comuníquese con El Poder de Elección en línea:

www.thepowerofchoice.info

Contacto: Terra Rumer, CHES

Coordinadora de la Campaña en 6.º-8.º grados

Trumer@360youthservices.org