



THE POWER OF CHOICE
thepowerofchoice.info

- 1 **Establecer expectativas claras**
Hablar acerca de no consumir alcohol
- 2 **Desarrollar reglas familiares claras**
Acerca de la bebida en menores de edad
- 3 **Establecer ejemplos**
Representar comportamientos
- 4 **Qué puede hacer**
Influencias positivas
- 5 **NUEVA Escuela Intermedia**
Prevención del "vapeo"

Acerca de este número

Es muy importante ser claros con nuestros hijos adolescentes acerca de no consumir alcohol. En este número exploramos cómo los padres pueden establecer expectativas claras.

THE

PARENT POST

Enero
2021

EDICIÓN DE LA ESCUELA INTERMEDIA

Monitorear y establecer expectativas claras

01 Bienvenido al número más reciente de The Parent Post, Edición de la Escuela Intermedia.

En este número exploramos la importancia de monitorear y comunicar expectativas claras a nuestros hijos adolescentes cuando se trata de hablar acerca de no consumir alcohol. Mientras seguimos manteniendo la seguridad y el distanciamiento social durante la pandemia de COVID-19, es importante que tenga estas conversaciones continuas con sus hijos adolescentes. Aunque no estamos reuniéndonos como lo hacíamos antes, puede empezar o continuar estableciendo expectativas claras con sus hijos adolescentes.

Monitorear: Establecer expectativas claras, sus hijos dependen de usted

Aunque las conversaciones padre-hijo acerca de no consumir alcohol son esenciales, hablar no es suficiente, también tiene que tomar acciones concretas para ayudar a sus hijos a resistirse al alcohol. Las investigaciones demuestran que la participación activa y comprensiva de los padres y tutores puede ayudar para que los adolescentes eviten tomar alcohol mientras son menores de edad y evitar un posterior

mal uso del alcohol.

Monitorear en su casa. Deje claro a sus hijos que no se permiten fiestas sin acompañantes adultos u otras reuniones de adolescentes en su casa. Sin embargo, si es posible, anímelos a invitar a sus amigos cuando usted está en casa. Cuanto más entretenimiento tengan sus hijos en su casa, más sabrá acerca de los amigos y actividades de sus hijos.

Comuníquese con otros padres. Conocer a otros padres o tutores puede ayudarlo a mantener vigilados a sus hijos. Las relaciones amigables pueden facilitarle llamar a los padres de un adolescente que está organizando una fiesta para asegurarse de que un adulto responsable estará presente y que no habrá alcohol. Es muy probable que averigüe que usted no es el único adulto que quiere evitar que los adolescentes consuman alcohol, muchos otros padres comparten su inquietud.

Manténgase informado de las actividades de sus hijos.

Entérese de los planes y dónde están sus hijos adolescentes. En general, sus hijos estarán más abiertos a su supervisión si sienten que quiere informarse porque está interesado en ellos, no porque desconfía de ellos.

Empiece temprano. Establecer y hacer cumplir expectativas claras acerca de no consumir alcohol como adolescentes es la clave para retrasar la primera vez que lo consumen. Eso es importante, ya que cuanto más jóvenes son los

adolescentes la primera vez que consumen alcohol, más probable es que enfrenten las consecuencias negativas durante sus vidas.

Mantenga abierta la comunicación. Interésese en la vida de sus hijos adolescentes y esté abierto a la información que puedan compartir. Esto no solo facilitará que hablen acerca de problemas difíciles en relación con el alcohol y otros temas, también le dará información acerca de dónde su hijo adolescente puede estar enfrentando presiones o tentaciones para consumir alcohol.

Directory	
After School	4
Community Based Health	5
Community Safety	6
Diversity, Inclusion, Racial Equity Resources	7
Domestic Violence/Sexual Assault Information	8
Human Services	9-11
LGBTQ Resources	12-14
Resources for transgender students	12
Resources for parents, educators and allies	13
Social/support groups	14
Mental Health	15
Need Help Now? Immediate Hotline Assistance	16
Substance Use Disorder Prevention and Treatment	17-21
Prevention	17
Assessment for Intervention and Treatment	18
Safe disposal of prescription and over-the-counter medications	19
Local social host laws/enforcement	19
Drug information and warning signs	19-20
Parent information	20
Intervention and treatment	21
Support	21
Volunteer Opportunities for Teens	22
Other Community Information	23

Revise la Guía de Recursos Comunitarios de 360 Youth Services para obtener recursos de salud mental.

En asociación con



The Power of Choice es un proyecto de 360 Youth Services, Naperville School Distrito 203, Indian Prairie School Distrito 204, Departamento de Policía de Naperville, KidsMatter y padres de los Distritos 203 y 204.

02 ◀ Desarrolle reglas familiares que sean claras

Desarrollar reglas familiares acerca de la bebida en menores de edad. Cuando los padres establecen reglas y expectativas claras acerca de no consumir alcohol, es menos probable que los hijos empiecen a beber. Aunque cada familia debe desarrollar acuerdos acerca de que los adolescentes consuman alcohol que reflejen sus creencias y valores, algunas posibles reglas familiares acerca de la bebida son las siguientes:

- » Los hijos no consumirán alcohol hasta que cumplan 21 años.
- » Los hermanos mayores no fomentarán la bebida en sus hermanos menores ni les darán alcohol.
- » Los hijos no estarán en fiestas donde se sirva alcohol a menores de edad.
- » Los hijos no viajarán en carros con un conductor que ha estado bebiendo o que esté bajo la influencia. Permita que sus hijos sepan que siempre pueden llamarlo para brindarles un viaje seguro a casa.



03 ◀ Sea un buen ejemplo con sus acciones

Sea un buen ejemplo. Los padres y tutores son importantes modelos a seguir para sus hijos; incluso para los hijos que están entrando rápidamente en la adolescencia. Los estudios indican que si un padre consume alcohol, es muy probable que sus hijos también lo hagan. Si usted consume alcohol, hay maneras de reducir las probabilidades de que su hijo se involucre en la bebida siendo menor de edad. Algunas sugerencias incluyen las siguientes:

- » Consuma alcohol de manera moderada.
- » Tenga cuidado de no comunicar sin querer a sus hijos que el alcohol es una buena manera de lidiar con los problemas. Por ejemplo, llegar a casa del trabajo y decir: "Tuve un mal día, necesito un trago".
- » Deje que sus hijos vean que tiene otras maneras más saludables de lidiar con el estrés, tales como el ejercicio, escuchar música, o hablar con su cónyuge, pareja o amigos acerca de la situación.
- » Evite contar historias a sus hijos acerca de su bebida de una manera que transmite el mensaje de que el consumo de alcohol es divertido o glamoroso.
- » Nunca beba y maneje o viaje en un carro con un conductor que ha estado bajo la influencia.
- » Cuando atienda a otros adultos, asegúrese de servir opciones sin alcohol y bastante comida. Si alguien bebe mucho en su fiesta, busque la manera de que lleguen a sus casas de manera segura.

04 ◀ Qué puede hacer

No tolere la bebida en menores de edad. Sus actitudes y comportamiento hacia la bebida en adolescentes también tiene influencia en sus hijos. Evite hacer bromas acerca de la bebida o embriaguez de menores de edad, o tampoco muestre que acepta que los adolescentes consuman alcohol. Nunca sirva alcohol a los amigos menores de edad de sus hijos. Las investigaciones demuestran que los chicos cuyos padres, o padres de sus amigos, proporcionan alcohol en las reuniones de adolescentes tienen más probabilidades de caer en un problema más fuerte de bebida, beber con más frecuencia e involucrarse en accidentes vehiculares.

Ayude a sus hijos a crear relaciones amistosas saludables. Si los amigos de su hijo consumen alcohol, es más probable que su hijo también lo consuma. Por lo tanto, tiene sentido tratar de animar a sus hijos adolescentes para que desarrollen amistades con chicos que no beben y que son una influencia sana sobre sus hijos. Un buen primer paso es simplemente conocer mejor a los amigos de sus hijos. Entonces podrá invitar a reuniones familiares y salidas a los chicos que cree son buenos y encontrar otras maneras de animar a sus hijos a pasar más tiempo con esos adolescentes.

También hable directamente con sus hijos acerca de las cualidades que realmente cuentan en un amigo, tales como la honradez y la bondad, en lugar de la popularidad o un estilo "genial". Cuando usted desapruueba a uno de los amigos de sus hijos, la situación puede ser más difícil de manejar. Aunque puede ser tentador simplemente prohibir que su hijo vea a ese amigo, ese paso puede hacer que su hijo esté más decidido a estar con él. En lugar de eso, puede tratar de comunicar a su hijo sus reservas acerca del amigo de una manera cariñosa y comprensiva. También puede limitar el tiempo que su hijo pasa con ese amigo mediante sus reglas familiares, como cómo pueden pasar su tiempo después de la escuela o qué tan tarde pueden estar fuera durante la tarde.

Para más recursos y futuros boletines, visite: www.thepowerofchoice.org

05 ◀ Escuela Intermedia Prevención del "vapeo"

¡Un nuevo año trae una nueva campaña de The Power of Choice! A partir de este mes, los estudiantes de los Distritos 203 y 204 recibirán versiones digitales de carteles y boletines con mensajes y educación preventiva relacionada con los cigarrillos electrónicos y el "vapeo".

Además de proporcionar estos materiales, los estudiantes tendrán la oportunidad de escuchar directamente a nuestro equipo de prevención cuando organicemos presentaciones vía Zoom durante las clases de salud. Las presentaciones son para recordar a los estudiantes que la mayoría de sus compañeros no están usando cigarrillos electrónicos y educarlos acerca de los riesgos asociados con su uso. Trabajamos para desafiar las percepciones erróneas y comprender cómo encontrar información confiable al tomar decisiones por nuestra salud.

¡Gracias a los Distritos 203 y 204 por asociarse con nosotros para proporcionar a los estudiantes educación preventiva acerca del consumo de sustancias!

Recursos adicionales para usted ▶

Encuentre más información aquí: **Monitorear y establecer expectativas claras con sus hijos acerca de no consumir alcohol:** <http://bit.ly/2Wsv6zd>

Comuníquese con The Power of Choice:

Contacto: Terra Rumer

Coordinadora de campaña de 6.º a 8.º grado

Trumer@360youthservices.org

