



THE POWER OF CHOICE
thepowerofchoice.info

1 Supervisión

Ayudar a los adolescentes a tomar la decisión saludable de no consumir alcohol.

2 Las cinco "C"

Desarrollo juvenil positivo.

3 Supervisión parental

El impacto de la supervisión parental y la influencia de los compañeros.

Acerca de este número

Consejos para ayudarle a preparar a su hijo adolescente a tomar la sana decisión de no consumir alcohol.

THE PARENT POST

Mayo 2021
EDICIÓN PARA LA ESCUELA SECUNDARIA

Consulte los últimos materiales sobre la prevención del *vaping* en la escuela secundaria

01 Supervisar - Ayude a que los adolescentes elijan no consumir alcohol

> **Bienvenidos a un nuevo número del Parent Post, edición de la escuela secundaria.** En este número continuamos el debate sobre la importancia de supervisar y comunicar a los adolescentes las consecuencias del consumo de alcohol. Los niños son curiosos, saben que el alcohol existe y corresponde a los padres asegurarse de que los alumnos entiendan cómo el alcohol puede afectar negativamente su desarrollo y sus objetivos en la vida.

La supervisión consiste en varios factores. Mientras que en algunos casos significa buscar cuando las cosas están mal, otras veces es buscar oportunidades para apoyar el crecimiento y desarrollo de su adolescente. Es tan importante apoyar a su hijo cuando las cosas van bien como cuando van mal.

Aunque la adolescencia puede ser una época de cambios, no siempre tiene que ser una época de confusión. Es importante ver la oportunidad de crecimiento durante estos momentos y estar preparado para permanecer conectados, supervisar y ayudar a los jóvenes a tener éxito.

La adolescencia es una época de oportunidades, no de constante confusión

Las investigaciones demuestran que la adolescencia (al contrario de las opiniones que destacan en nuestros medios de comunicación y nuestra cultura) es en realidad positiva tanto para los adolescentes como para los padres. La mayoría de los adolescentes tienen éxito en la escuela, están apegados a sus familias y a sus comunidades, y salen de la adolescencia sin experimentar problemas graves como el consumo de sustancias o la violencia. Aunque los adolescentes sienten emociones de forma intensa (consecuencia del desarrollo del cerebro), para la mayoría, los años de la adolescencia no están llenos de angustia y confusión.

Más bien, es una época de desarrollo social, emocional y cognitivo concentrado. También es un momento de curiosidad. Es importante que la curiosidad se alimente de forma positiva y saludable.

Como también lo es ser abierto sobre temas como el alcohol y otras drogas con sus hijos; es importante ser claro sobre las consecuencias familiares, escolares, deportivas y legales de cosas



como el consumo de alcohol en menores.

Siga hablando con su hijo, manténgase conectado, controle lo que hace en su vida diaria y encuentre formas de apoyar su desarrollo. Cosas como el marco de desarrollo juvenil positivo son una gran manera de reducir el riesgo durante la adolescencia para ayudarles a tomar la decisión saludable de mantenerse alejados del alcohol.

En colaboración con



Power of Choice (El poder de la elección) es un proyecto de 360 Youth Services, el Distrito Escolar 203 de Naperville, el Distrito Escolar 204 de Indian Prairie, el Departamento de Policía de Naperville, KidsMatter y los padres del Distrito 203 y 204.

Financiado total o parcialmente por el Departamento de Servicios Humanos de Illinois, División de Prevención y Recuperación del Uso de Sustancias a través de una subvención de la Administración de Salud Mental y Uso de Sustancias.

02 Las cinco "C" del desarrollo positivo de los jóvenes

LAS CINCO "C" DEL DESARROLLO JUVENIL POSITIVO

RECURSO	DEFINICIÓN	CÓMO FOMENTARLO
COMPETENCIA	Percepción de que uno tiene habilidades y destrezas	Proporcionar formación y práctica en habilidades específicas, ya sean académicas o prácticas
CONFIANZA	Sentido interno de autoeficacia y autoestima positiva	Proporcionar oportunidades para que los jóvenes experimenten el éxito al intentar algo nuevo
CONEXIÓN	Vínculos positivos con personas e instituciones	Construir relaciones entre los jóvenes y los compañeros, los profesores y los padres
CARÁCTER	El sentido del bien y del mal (la moral), la integridad y el respeto por las normas de comportamiento correcto	Proporcionar oportunidades para practicar el aumento del autocontrol y el desarrollo de la espiritualidad
CUIDADO	Un sentido de simpatía y empatía por los demás	Atención a los jóvenes

Reducir el riesgo - Preparar a los adolescentes para que tomen la decisión saludable de no consumir alcohol

El marco de desarrollo positivo de los jóvenes amplía el enfoque tradicional de la reducción de riesgos. Los programas basados en el marco tradicional (que sigue siendo importante) tienden a centrarse en evitar elementos dañinos: las drogas, el consumo de alcohol por parte de menores o el fracaso escolar. Aunque se ha demostrado que muchas estrategias de reducción de riesgos tienen éxito, la investigación en el campo del desarrollo positivo de los jóvenes ha demostrado que "estar libre de problemas no es estar totalmente preparado". Un desarrollo adolescente saludable requiere la creación de oportunidades para que los adolescentes experimenten, aprendan y practiquen las cinco C del desarrollo positivo.

Esto puede ayudar a prepararlos para que puedan tomar la decisión saludable de no consumir alcohol, incluso si se encuentran en una situación que no es óptima. Los adolescentes necesitan oportunidades para practicar y discutir una toma de decisiones realista. He aquí algunas formas en que los adultos pueden facilitar el proceso:

- » Haga que los jóvenes practiquen activamente la toma de decisiones mediante juegos de rol y ejercicios de resolución de problemas en grupo.
- » Observe cómo toma las decisiones y luego predique con el ejemplo.
- » Demuéstreles a los adolescentes cómo elegir entre presiones y demandas en conflicto.
- » Muchos adolescentes viven el presente. Muéstreles los beneficios del pensamiento futuro y de anticipar las situaciones difíciles y planificar de antemano cómo manejarlas.
- » Anime a los adolescentes a pasar tiempo con amigos que compartan sus valores.

Recursos adicionales

Descargue su propio material de prevención del *vaping* para jóvenes de secundaria: <https://360youthservices.org/6-8th-grade-vaping/>

03 El impacto de la supervisión de los padres y la influencia de los compañeros

Es importante mantener las líneas de comunicación abiertas con el adolescente para crear los vínculos estrechos necesarios para mantener una influencia positiva en su vida. Hágalos saber que usted está presente y que es consciente de lo que ocurre en su vida. Esté dispuesto a compartir sus propias experiencias, pero, sobre todo, escuche sus preocupaciones y sienta empatía. Procure comprender primero sus sentimientos antes de ofrecer historias sobre cómo era usted de adolescente, y cuando lo haga, hable de sus vulnerabilidades y de los errores que cometió a esa edad. Sin embargo, no revele toda la información. Los expertos aconsejan que los adultos hablen de sus experiencias pasadas con cosas como el alcohol, de forma prudente y conservadora.

Otro impacto potencial en las decisiones de sus adolescentes son sus compañeros. Supervise las actividades de sus compañeros, conozca a sus amigos y familiares para crear una fuerte conexión dentro de su grupo de amigos. La influencia de los compañeros es normal y esperada. Los compañeros tienen una influencia significativa en los valores, actitudes y comportamientos cotidianos en relación con la escuela, así como en los gustos en cuanto a la ropa y la música.

Los amigos no tienen por qué ser una amenaza para la autoridad final de los padres. Los padres siguen siendo fundamentales durante toda la adolescencia. Los jóvenes dependen de sus familias y de los adultos que los cuidan para obtener afecto, identificación, valores y capacidad de decisión. Los adolescentes dijeron, y las investigaciones lo confirman, que los padres tienen más influencia que los compañeros en cuanto al uso de cigarrillos y el consumo de alcohol y otras drogas. Los adolescentes también suelen buscar modelos de conducta y consejeros adultos como profesores, familiares, líderes de clubes o vecinos. Los estudios demuestran que las conexiones con los profesores, por ejemplo, pueden ser tan protectoras como las conexiones con los padres a la hora de retrasar el inicio del consumo de drogas, alcohol y tabaco.

Algunos adolescentes, por supuesto, cambian la influencia de los padres y otros adultos por la de sus compañeros, pero esto suele ocurrir cuando falta la cercanía familiar y la vigilancia de los padres. Los jóvenes necesitan aprender a pensar de forma independiente, la toma de decisiones y las habilidades para resolver problemas de sus padres o tutores y de otros adultos que se preocupan por ellos, para que puedan aplicar estas habilidades dentro de su red de compañeros.

¿Su hijo entrará en el instituto el próximo año?

Su hijo puede unirse al Comité Asesor de Jóvenes (*Youth Advisory Committee, YAC*) y formar parte de la Operación Bola de Nieve (*Operation Snowball*) durante toda su estancia en el instituto. Ambos programas sirven como oportunidades de liderazgo y grupos de apoyo para los jóvenes.

Contacto YAC: Sarah Indlecoffer - Sindlecoffer@360youthservices.org
Contacto Operation Snowball: Kate Keir - Kkeir@360youthservices.org

COMMUNITY ALLIANCE FOR PREVENTION YOUTH ADVISORY COMMITTEE

operation snowball
 POWERED BY 360 Youth Services

The Power of Choice en línea y en las redes sociales:

www.thepowerofchoice.info

Contacto: Terra Rumer

Coordinadora de la campaña de 6to. a 8vo. grado

TRumer@360youthservices.org

