

Too Good for Drugs
Sexto - Octavo Año
Ejercicios en el Hogar



MELENZ FOUNDATION

©Mendez Foundation 601 S. Magnolia Ave., Tampa, Florida 33606 www.mendezfoundation.org
phone (813) 251-3600 fax (813) 251-3237 toll free (800) 750-0986

Intimidad Familiar: Llave Para el Futuro de los Adolescentes

Las relaciones familiares son esenciales en la crianza de niños saludables, independientemente de si proceden de hogares con uno o dos padres. Estudios demuestran que los adolescentes que se sienten queridos, comprendidos y conectados con sus padres son menos propensos a consumir drogas o a involucrarse en actos violentos. “Es la disponibilidad emocional mucho más que la presencia física lo que hace la diferencia,” comentó William Blum, director del Adolescent Health Program de la Universidad de Minnesota. “Es necesario que transmita a sus niños el mensaje de que cuando ellos necesiten hablarle, usted estará disponible.”

Journal of the American Medical Association

Una Cápsula del Tiempo familiar

Prepare una cápsula de tiempo familiar utilizando una caja de zapatos. Pídale a cada miembro de la familia que contribuya con algo significativo. Haga una lista de los contribuyentes de cada uno de los artículos y coloque la lista dentro de la cápsula. En la tapa de la caja de zapatos, escriba el nombre de su familia y la fecha en que la familia preparó su Cápsula del Tiempo. Colóquela en un lugar especial y póngale una fecha para ser abierta en el futuro, como, por ejemplo, la fecha de graduación de su niño(a).

Recursos

- **Información sobre Fumar, Tabaco y Salud** (Smoking, Tobacco and Health Information)
1-800 CDC 1311
- **National Institute on Drug Abuse (NIDA)**
5600 Fishers Lane,
Rockville, MD 20857

“ Tu Eres Único(a)”

Aprecie la singularidad de su niño(a). Al interesarse en las actividades e intereses de sus hijos, usted les está haciendo saber que sus experiencias y preferencias son valiosas y útiles. He aquí algunas cosas que podrá decirles:

- “Te ves muy bien vestida de amarillo.”
- “¿Cuál es tu opinión?”
- “Eres un niño muy aseado. ¡Me alegra tanto que seas mi hijo !”
- “Cuando te veo de lejos, puedo reconocerte por la forma de

Calendario de eventos especiales

Ayude a su niño(a) a preparar un calendario familiar que incluya los cumpleaños de parientes así como los días de fiesta que celebra la familia. Podrá usted también programar las actividades que usted y su niño(a) disfrutaron juntos, como, por ejemplo, hacer ejercicios o participar en juegos.

“No es la madera,
ni el papel,
ni la cuerda
lo que hace volar
a los cometas.
Quién lo guía desde
la tierra es quién
da origen a
su vuelo.”



Ejercicios en el Hogar

Ejercicios para padres y niños

Grado 7

Lección 10

Comparta Ideas y Conversaciones

Pero Dé a Sus Adolescentes Algún Espacio

Según Eugene V. Beresin, profesor asociado de psiquiatría en Harvard Medical School, “Los alumnos de la escuela media se alejan de sus padres hacia grupos afines de compañeros, para vivir su privacidad en un contexto social importante para ellos. Necesitan mantener cierta distancia.”

Beresin sugiere los siguientes consejos para mantener abiertas las líneas de comunicación mientras se respeta la privacidad de los adolescentes:

- **Pregúnteles acerca de sus verdaderos intereses.**
- **Cuénteles algo acerca de su día.**
- **Hable durante otra actividad, para que no sientan que tienen que actuar cara a cara.**
- **Pida sus opiniones.**
- **Escuche lo que sienten, antes de preguntar sobre los hechos.**
- **Esté abierto a responder a sus preguntas, aún cuando sean perturbadoras. Si no está seguro de lo que su niño(a) está preguntando, dígaselo.**
- **Sea breve. Muchas conversaciones cortas son más efectivas que una conferencia larga.**
- **Utilice las últimas noticias o los shows de TV para iniciar conversaciones, y pida la opinión de su niño(a).**
- **Hágales saber a sus adolescentes que está orgulloso con el hecho de que tienen la suficiente madurez como para hablarle a usted sobre sus problemas.**

“La medida fundamental del valor de un hombre no es su actitud en los momentos cómodos, sino su actitud en los momentos de desafío.”

Martin Luther King

Los expertos dicen...

Que el peor momento para tratar de hablar a los adolescentes es cuando llegan a casa después de la escuela o de otras actividades.

Ellos necesitan tiempo para reponerse, igual que los adultos.

Los dos mejores momentos para hablarles son mientras viajan en el auto y a la hora de acostarse.



Por más información sobre:

Comunicandose con Adolescentes

- *Living with a Work in Progress: A Parent's Guide to Surviving Adolescence*
Carol Freeman, National Middle School Association
- *The Roller Coaster Years*
Charlene Giannetti y Margaret Sagarese, Broadway Books
- *Let's Connect*
Laurence Kutner, Philips Consumer Communications

Recursos

National Clearinghouse on Alcohol and Drug Information
(800) 729-6686

Ejercicios en el Hogar

Ejercicios para padres y niños

Grado 8

Lección 10

Consejos Para Llevarse Bien

- Hágase tiempo para su adolescente – unos cuantos minutos de atención exclusiva todos los días.
- Descubra lo que su adolescente desea de la vida y ayúdelo a convertir ese sueño en realidad.
- Si a usted le molesta su conducta, háblele sobre ello.
- Dé más elogios que críticas.
- Muéstre a su adolescente formas positivas de calmarse.
- Respete la privacidad de su adolescente.
- Sea específico en sus halagos: “Me encantó la forma en que tocaste esa canción”.

Participe en la Vida de su Comunidad

A Kid's Guide to Social Action, rev. ed.
Barbara A. Lewis,
Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing

Younger Voices! Stronger Choices: Promise Project's Guide to Forming Youth/Adult Partnerships,
Por Loring Leifer y Michael McLarney. Kansas City Consensus.

Do Something!
423 West 55th Street, 8th Floor
New York, NY 10019
(212) 523-1175

Kansas City Consensus
301 East Armour, Suite 605
Kansas City, MO 64111
(816) 753-3398

Recursos

Cómo Ayudar a los Adolescentes a Oponerse a la Presión de Beber.

Durante la escuela media, la presión de beber bebidas alcohólicas se intensifica para muchos adolescentes.

Algunas sugerencias del National PTA:

- Prohíba las bebidas alcohólicas y otras drogas en las fiestas celebradas en su hogar.
- Entérese con quiénes están saliendo sus adolescentes y adónde van.
- Conozca a los amigos de su hijo o hija.
- Prohíba las fiestas en su hogar cuando usted no esté presente.
- Establezca un “toque de queda” para sus adolescentes.
- Haga que su hijo o hija le llamen para regresarlos a su casa cuando la persona que maneja - adulto o adolescente - no esté en condiciones de conducir debido al alcohol u otras drogas.

“Los adolescentes necesitan más cariño cuando menos se lo merecen”