



MENDEZ FOUNDATION
en Español

TRAIGALO A SU CASA

PARA PADRES Y FAMILIAS

Su estudiante ha estado participando en el programa llamado "Too Good for Drugs and Violence" (Yo valgo mucho para usar drogas y violencia) un programa escolar comprensivo de prevención. Adolescentes que reconocen que tienen el apoyo de sus padres y se comunican abiertamente con ellos y que también viven con reglas claras en contra del uso son menos propensos a involucrarse en el uso de drogas o la violencia. Esperamos que este folleto sea un recurso de información e ideas para comunicarse con su adolescente de cómo vivir seguros y libre de drogas.

Comunicación

Comuníquese con los adolescentes

Seguro, ellos hablan con sus amigos todo el tiempo, pero ¿le están hablando a usted? Es normal que los adolescentes quieran pasar su tiempo con sus amistades en vez de con su familia pero es importante que se mantenga conectado con ellos. Esto significa que tiene que comunicarse con ellos. A veces es una tarea el tener que comunicarse con ellos pero aquí le damos unas sugerencias que debe recordar cuando se comunique con su adolescente en su casa:

- Escuche a su adolescente con una mente abierta.
- Mire a su adolescente. Asegúrese de apagar la televisión, guardar el periódico o apagar el celular para que pueda concentrarse en la conversación.
- Separe momentos para conversar. Cada conversación no tiene que ser un regaño o una discusión. Encuentre momentos para conversar con su adolescente acerca de la vida diaria. Hablen en el carro, durante una cena, mientras estén jugando algún deporte o cuando van de compras.
- Asegúrese de que las conversaciones sean positivas. Hablen de sus triunfos, intereses o de quienes son realmente y no de sus errores o mala conducta.
- Recuerde que usted puede acordar a no estar de acuerdo. Está bien si usted no está de acuerdo con lo dicho pero trate de comprender.
- Pida y demuestre respeto por sus opiniones.

- Haga preguntas abiertas. Esto le permitirá escuchar más información de su adolescente y les da oportunidad de hablar.
- Pasen tiempos juntos. Los adolescentes quieren saber si usted va a estar disponible cuando ellos lo necesitan. Usted no siempre necesita una razón para estar con su adolescente.
- Continúe sus conversaciones enviando mensajes de texto y de voz a su adolescente pero no los use para reemplazar conversaciones frente a frente.
- Persevere. Comunicarse con su adolescente es muy importante, no se de por vencido.

Escuchar Sinceramente

Escuche con sus ojos, su corazón y sus oídos.

7% de la comunicación se encuentra en las palabras que usamos.

55% de la comunicación se encuentra en nuestros manierismos.

38% en como decimos las cosas – el tono o el sentimiento reflejado en nuestras voces.

“ El problema mas grande de la comunicación es la ilusión de que ha ocurrido.”

— George Bernard Shaw

Tecnología 101

Usted sabe como usar un teléfono celular. Usted es bastante hábil en la computadora. Tal vez tiene un PDA, un iPod o un MP3, pero ¿sabe usted lo que sus hijos están haciendo con toda la tecnología que tienen a su disposición? Los adolescentes están conectados 24/7.

Ellos no conocen una vida sin teléfonos celulares, blogs o mensajes de texto. Con la evolución de esta tecnología viene una manera nueva de comunicarse. Los chicos usan acrónimos y símbolos para comunicar una conversación completa. ¿Sabe usted lo que están diciendo? Aquí le damos una lista de símbolos que lo ayudaran a descifrar lo que sus adolescentes están diciendo en línea y en mensajes de texto.

PIR – Padres en mi dormitorio (presentes)

PAL – Me están oyendo

KPC – Mis papas no tienen idea

ASL – Edad/sexo/lugar

LMIRL – Conozcámonos

WUF – De donde eres

:*(- Llorando

%\ - Cruda

%*} – Borracho

Nota del traductor: todas las iniciales viene del idioma ingles.

Estos acrónimos y símbolos cambian frecuentemente. Mantenerse conectado a la jerga juvenil es una habilidad de comunicación muy importante que no debe de ser ignorada. Es una manera de dejarle saber a sus hijos que usted esta envuelto en sus vidas y esta interesado en lo que ellos están haciendo.

“Las palabras nunca me harán daño”

es una frase común en una canción de niños y cuan falsa es, particularmente cuando van dirigidas del padre al hijo. Las palabras pueden lastimar y causar daño – una vez que se han dicho, no se pueden borrar. Se pueden perdonar pero esas palabras que hieren profundamente no se olvidan fácilmente- tal vez nunca. El poner etiquetas o apodos es limitante, frustrante y sentencioso – elimina la comunicación, crea barreras entre las personas y daña las relaciones. Usen palabras que edifiquen, afirmen y fomenten la auto-estima - palabras que abran las vías de comunicación y creen confianza. Palabras honestas y del corazón – libres de culpas, etiquetas y críticas negativas son palabras que se aceptarán, honrarán y recordarán.

Recursos

The Anti Drug (La anti-droga)

Encuentre la más reciente información, consejos y noticias para los padres.

www.theantidrug.com

Family Education (Educacion Familiar)

Provee la más reciente información, incluyendo áreas de mensajes, noticias y recursos, para padres y niños de todas las edades.

www.familyeducation.com

About.com: Parenting of Adolescents (Acerca de la crianza de los adolescentes)

Un sitio interactivo para los padres con consejos, pruebas y apoyo.

www.parentingteens.about.com

“The Seven Habits of Highly Effective Teens” (Los Siete Hábitos De Jovenes Sumamente Eficientes) por Sean Covey, Simon & Schuster, 1998. “La ultima guia de sobrevivencia para adolescentes” escrita por el hijo de Stephen Covey, Sean, provee información y ejemplos prácticos, con humor y amor, que benefician tanto a los padres como a los hijos.



TRAIGALO A SU CASA

PARA PADRES Y FAMILIAS

Su estudiante ha estado participando en el programa llamado "Too Good for Drugs and Violence" (Yo valgo mucho para usar drogas y violencia) un programa escolar comprensivo de prevención. Adolescentes que reconocen que tienen el apoyo de sus padres y se comunican abiertamente con ellos y que también viven con reglas claras en contra del uso son menos propensos a involucrarse en el uso de drogas o la violencia. Esperamos que este folleto sea un recurso de información e ideas para comunicarse con su adolescente de cómo vivir seguros y libre de drogas.

Una fiesta para adolescentes

Cuando ustedes sean los anfitriones de una fiesta para adolescentes sean claros y precisos con las reglas de comportamiento.

Algunas guías a seguir son...

- Hagan una lista de invitados – la fiesta debe ser pequeña (10-15 jóvenes por adulto) No permita gente que no fue invitada.
- Estén seguros que las reglas sean claras desde un principio.
- No permita alcohol ni drogas. Prométanle a su hijo (-a) que van a llamar a los padres (o a la policía si las cosas se ponen fuera de control) de sus amigos si ellos se aparecen a la fiesta borrachos o traen alcohol a la casa. Es muy fácil esconder bebidas o drogas, esté pendiente de comportamientos extraños.
- Clarifíquenles a sus hijos que ustedes son legalmente responsables de cualquier cosa que le pase a un menor de edad que ha consumido alcohol o drogas en su casa.
- Limiten la fiesta a un área de la casa. Así no hay muchachos o parejas deambulando solos.
- Inviten a otros padres a la fiesta. Garanticen ser visibles y estén disponibles pero no participen en la fiesta.
- No permita que los jóvenes se vayan y regresen más tarde como si nada ha pasado.
- Sirvan mucha comida y bebidas sin alcohol en envases pequeños.

“Aun cuando sus hijos hacen exactamente lo contrario de lo que usted esta diciendo, tiene que amarlos de la misma manera.”

— Bill Cosby

Acogida Social

Debido a la amplia disponibilidad de alcohol a menores de edad, muchos estados de los E.U. están implementando leyes que establecen sanciones penales muy serias para personas que permiten a los adolescentes beber alcohol en sus casas o en su propiedad. Estas leyes se centran más en los lugares donde los jóvenes tienen la oportunidad de beber alcohol que en quien les provee el alcohol. Esto le permite a la policía arrestar o citar al individuo que anfitriona la fiesta. Para el 1ro de enero de 2008, hay 24 estados que tienen leyes criminales de la responsabilidad del anfitrión social. Además muchas ciudades y condados tienen ordenanzas civiles que pueden resultar en demandas civiles. Muchos fiscales son muy agresivos con los cargos en contra de aquellos que permiten fiestas ilegales.

Divertirse

Su adolescente le dice que hay una fiesta el sábado por la noche. Estos consejos pueden ayudar a que sus hijos estén seguros cuando vayan a una fiesta.

- Sepa adonde van sus hijos.
- Llame a los padres o anfitriones de la fiesta para agradecerles por la invitación y para ofrecer ayuda en la fiesta. Esto le dará la oportunidad de confirmar si hay suficiente supervisión, alcohol o drogas. También le da la oportunidad de dejarle saber a los otros padres que hay planes de fiesta en su casa.
- Hagan planes de cómo su adolescente puede irse de una fiesta cuando este listo. Dígale que lo puede usar a usted de excusa para irse.
- Asegúrese de que su joven lo puede conseguir si necesita que lo busquen o si cambiaron los planes.
- Identifique y discuta la hora que sus hijos deben de llegar a su casa. Ellos son responsables de llegar a esa hora.
- Manténgase despierto o despiértese cuando sus hijos lleguen para que hablen de la fiesta. Esto le dará la oportunidad de asegurarse de que llegaron bien y en que condiciones se encuentran después de la fiesta.

¿Sabia usted?

La participación directa en la vida de su adolescente es el paso más importante que puede tomar para ayudarlos a mantenerse libre de drogas.

Recursos

“Mothers Against Drunk Driving” (Madres en contra de conducir en estado de embriaguez) MADD

Una organización nacional para eliminar el conducir en estado de embriaguez y apoyar a las víctimas de este delito.

800-GET-MADD

www.madd.org

Socialhost.org

Provee información relacionada a la responsabilidad de ser anfitrión social y de fiestas donde se permiten bebidas alcohólicas.

www.socialhost.org

A Family Guide to Keeping Mentally Healthy and Drug Free (Guía Familiar para Mantener la Salud Mental y Estar Libres de Drogas)

El sitio es de educación pública desarrollado por Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) (Administración de Servicios para el Control del Abuso de Drogas y la Salud Mental) para aconsejar a los padres y otros adultos acerca de cómo ellos pueden promover la salud mental de sus hijos y reducir sus riesgos de involucrarse con el alcohol, el tabaco y las drogas ilegales.

www.family.samhsa.gov

By Parents - For Parents (Por Padres – Para Padres)

Un recurso muy útil para cualquier persona que esta criando un adolescente en estos tiempos difíciles.

www.byparents-forparents.com



MEÑEZ FOUNDATION
en Español

TRAIGALO A SU CASA

PARA PADRES Y FAMILIAS

Su estudiante ha estado participando en el programa llamado "Too Good for Drugs and Violence" (Yo valgo mucho para usar drogas y violencia) un programa escolar comprensivo de prevención.

Adolescentes que reconocen que tienen el apoyo de sus padres y se comunican abiertamente con ellos y que también viven con reglas claras en contra del uso son menos propensos a involucrarse en el uso de drogas o la violencia.

Esperamos que este folleto sea un recurso de información e ideas para comunicarse con su adolescente de cómo vivir seguros y libre de drogas.

¿Qué hay en su botiquín?

El abuso de medicamentos de prescripción y medicinas en general que se obtienen sin receta es un problema creciente y muy serio entre los adolescentes. Aprenda acerca de los hechos relacionados para que pueda proteger a sus adolescentes. Algunos hechos importantes son:

- Medicinas para el dolor son el tipo de prescripción comúnmente más abusadas por los adolescentes.
- Los adolescentes creen erróneamente que las medicinas de prescripción y las que se compran sin receta son seguras porque se pueden obtener de un botiquín o comprar en la farmacia, no se compran en la calle o de una persona drogadicta.
- Es ilegal tener medicinas de prescripción que no fueron recetadas para usted.
- Muy a menudo adolescentes que usualmente no usan drogas ilegales están usando medicinas de prescripción porque creen que son más seguras.
- Muchas de estas medicinas se consiguen en el Internet.
- Medicinas para el dolor son sumamente adictivas y las personas pronto desarrollan una tolerancia y luego necesitan más y más de la droga para sentir el efecto.
- El abuso de medicinas para el dolor de prescripción puede resultar en mareos, resequedad de la boca, náusea, convulsiones, coma y la muerte.
- El abuso de estimulantes puede resultar en arritmias cardíacas, ansiedad, agresividad, hostilidad y convulsiones.
- El abuso de sedantes y tranquilizantes causa depresión en la respiración y el ritmo cardíaco, confusión y un comportamiento como si estuviera en estado de embriaguez.
- El abuso de medicamentos para la tos y el catarro sin receta puede causar visión borrosa, náusea, vómitos, mareos, coma y la muerte.
- Muchas veces los adolescentes combinan las drogas de prescripción y las que se compran sin receta con alcohol.

La Realidad

Según el reporte anual de un estudio realizado por Partnership for a Drug Free America (la Asociación para una América Libre de Drogas):

- 1 de cada 5 adolescentes han abusado de medicinas recetadas para el dolor.
- 1 de cada 5 reportan haber abusado de estimulantes y tranquilizantes.
- 1 de cada 10 han abusado de medicina para la tos.

¿Qué dicen?

Si usted ha escuchado a los muchacho hablar de hillbilly heroin (heroína de campo) o “skittles”, ¿Sabe usted de lo que están hablando? Prepárese aprendiendo los nombres comunes de varias drogas:

- **Medicinas para el dolor – OC, hillbilly heroin (heroína de campo), ticker, vikes, V.**
- **Sedantes – Valium, Xanax, zanies, zannie bars, totem poles, Quaaludes.**
- **Fármacos (Pharming) – consumir una mezcla de medicinas recetadas.**
- **Dextrometorfano- dex, DXM, robotripping, triple c, ccc, rojo, tussin, vitamina D.**

¿Qué es el Dextrometorfano?

El dextrometorfano (DXM) es una medicina contra la tos que se encuentra en muchas medicinas para el catarro y se puede comprar sin receta. Cuando se usa según las instrucciones en la etiqueta es muy seguro y efectivo para aliviar la tos. Pero cuando se usa en exceso produce fases psicodélicas y alucinaciones. Los efectos del DXM varían dependiendo de la dosis. Los usuarios reportan náusea y vómitos y hasta experiencias fuera del cuerpo. En dosis excesivas, DXM puede producir comportamiento psicótico muy similar al PCP.

Proteja a su Adolescente

Hay pasos que puede tomar para limitar el acceso y proteger a sus hijos del abuso de las medicinas de prescripción y las medicinas sin recetas:

1. Mantenga todas sus medicinas escondidas o encerradas bajo llave. Pídale a sus amigos y familiares que hagan lo mismo. El botiquín no es un sitio seguro para guardar medicinas.
2. Recoja su botiquín. Deseche las medicinas viejas o no usadas.
3. Deseche las medicinas adecuadamente. Pregúntele a su doctor o farmacéutico acerca de la mejor manera de desechar las medicinas.
4. Supervise el uso del Internet. Porque la mayoría de estas drogas se pueden conseguir en el Internet, es importante saber cuales son los portales que visitan y que compran en línea.
5. Recuérdele a sus hijos que no compartan las medicinas ni se automediquen. Asegúrese de que sus hijos sigan las instrucciones y la dosis adecuada cuando estén tomando medicinas.
6. Sepa la cantidad de medicinas recetadas que tiene en su casa y en la casa de sus parientes.
7. Hable con sus adolescentes acerca del abuso de medicinas de prescripción. Déjeles saber que usted espera que ellos eviten el uso de drogas.

Recursos

Office of National Drug Control Policy (Oficina Nacional de Normas para el Control de las Drogas)- Esta organización establece normas, prioridades y objetivos para el programa nacional del control de drogas.
www.whitehousedrugpolicy.gov

The Partnership for a Drug Free America (La Asociación para una America Libre de Drogas) – Es un esfuerzo colectivo entre científicos, padres y adolescentes para reducir al uso de drogas en America. Este sitio en el Internet provee información y sirve de recurso para los padres.
www.drugfree.org

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Servicios para la Salud Mental y Abuso de Sustancias) SAMHSA trabaja para mejorar la calidad y acceso de servicios para el tratamiento del abuso de sustancias, alcohol, drogas y salud mental.
www.samhsa.gov

National Clearing House for Alcohol and Drug Information (Centro de Referencia Nacional de Alcohol y Drogas) NCADI es el centro primordial de SAMHSA donde puede encontrar información acerca de la prevención del abuso de drogas y tratamiento para la adicción.
www.ncadi.samhsa.gov



TRAIGALO A SU CASA

PARA PADRES Y FAMILIAS

Su estudiante ha estado participando en el programa llamado "Too Good for Drugs and Violence" (Yo valgo mucho para usar drogas y violencia) un programa escolar comprensivo de prevención.

Adolescentes que reconocen que tienen el apoyo de sus padres y se comunican abiertamente con ellos y que también viven con reglas claras en contra del uso son menos propensos a involucrarse en el uso de drogas o la violencia.

Esperamos que este folleto sea un recurso de información e ideas para comunicarse con su adolescente de cómo vivir seguros y libre de drogas.

Alguna cifras interesantes

4000 muchachos nuevos

prueban su primer cigarrillo cada día.

800 millones de paquetes

de cigarrillos son consumidos por niños anualmente.

4000 químicos

existen en el humo de cigarrillos.

89 por ciento de lo fumadores

se hacen adictos antes de la edad de 18 años.

438,000 personas

mueren anualmente por el uso del tabaco.

100 billones de dólares

se han gastado en el cuidado de salud de fumadores.

El Fumar...

- Afecta negativamente casi todos los órganos del cuerpo.
- Contribuye a muchos problemas físicos como enfisema, enfermedades cardiacas, derrame cerebral y cáncer.
- Causa alrededor de 90% de las muertes por cáncer pulmonar en los hombres y casi 80% en las mujeres.

- Causa cáncer de la vejiga, de la boca, la faringe, la laringe, del esófago, la matriz, los riñones, los pulmones, del páncreas y del estomago.
- Conduce a tener resfriados, tos, pérdida de los sentidos de sabor y olfato, arrugas prematuras y problemas de dormir.
- Mancha los dientes y causa mal aliento.

En conversaciones relacionadas al tabaco, enfatice los efectos inmediatos del uso de tabaco como el mal aliento, los dientes amarillos y los dedos manchados. Esto parece causar más impresión en los adolescentes que hablarles de los efectos a largo plazo que le pueden afectar la vida como el cáncer pulmonar o enfermedades cardiacas.

Tabaco que no se fuma o Rapé

Cuando el tabaco de mascar o que no se fuma apareció por primera vez era usado principalmente por los hombres de avanzada edad. Hoy en día, 9.9% de los muchachos de escuela superior y 1.2% de muchachas de escuela superior usan alguna forma de tabaco de mascar. Las compañías tabacaleras promueven estos productos a través de campañas de publicidad que son nuevas y juveniles. Las compañías tabacaleras han introducido productos con diferentes sabores como manzana, cerezas y vainilla. Los adolescentes creen erróneamente que usar tabaco que no se fuma es más seguro que fumar cigarrillos.

Tabaco de mascar o rapé

- Causa leucoplasia, una enfermedad de la boca caracterizada por la formación de unas manchas o parches blancos y lesiones en las mejillas, encías y lengua.
- Los usuarios sufren de cáncer del esófago, faringe, laringe, estómago y el páncreas. Estos se desarrollan en los primeros 5 años de uso regular.
- Contiene 28 cancerígenos reconocidos.
- Causa que las encías se separen de los dientes o periodontitis.
- El uso puede conducir a la adicción a la nicotina.

Cosas que su familia puede hacer para ayudar a crear un mundo antitabaco:

1. Pida a los propietarios de su equipo deportivo local que adopten una postura firme y prohíban los anuncios de fumar en el estadio o arena.
2. Hable con la directiva de su distrito escolar o con el concilio de la ciudad acerca del problema de los niños que compran cigarrillos en maquinas.
3. Comuníquense con uno de sus restaurantes favoritos y pídale que eliminen todas las secciones de fumar. El humo de segunda mano es peligroso y muy desagradable, arruina el sabor de su comida.
4. Hable con los maestros/entrenadores en la escuela para que no le permitan a sus atletas usar tabaco.

“No se preocupe tanto porque su hijo no lo escucha, preocúpese porque siempre lo esta observando.”

— Robert Fulghum

Recursos

Center for Disease Control and Prevention (Centro para el Control y Prevención de Enfermedades)

CDC – trabaja para promover la salud y la calidad de vida a través de la prevención y el control de enfermedades, heridas e incapacidad.

www.cdc.gov/tabacco

Campaign for Tobacco Free Kids (Campaña para Niños libres del tabaco)

Este lugar en el Internet provee información de cómo involucrarse en la prevención del uso del tabaco como también los estudios, hechos e iniciativas más recientes del estado y el gobierno federal.

www.tobaccofreekids.org

American Cancer Society (Sociedad Americana del Cáncer)

Además de aprender más acerca del cáncer y la cura del cáncer, la Sociedad también provee programas de ayuda para dejar de fumar.

www.cancer.org

American Lung Association (Sociedad Americana del Pulmón)

La asociación provee información acerca de una variedad de enfermedades relacionadas al pulmón y un programa llamado Teens Against Tobacco Use (TATU) (Adolescentes en contra del uso del tabaco)

www.lungusa.org



MELENZ FOUNDATION

en Español

TRAIGALO A SU CASA

PARA PADRES Y FAMILIAS

Su estudiante ha estado participando en el programa llamado "Too Good for Drugs and Violence" (Yo valgo mucho para usar drogas y violencia) un programa escolar comprensivo de prevención. Adolescentes que reconocen que tienen el apoyo de sus padres y se comunican abiertamente con ellos y que también viven con reglas claras en contra del uso son menos propensos a involucrarse en el uso de drogas o la violencia. Esperamos que este folleto sea un recurso de información e ideas para comunicarse con su adolescente de cómo vivir seguros y libre de drogas.

La participación de los padres es algo bueno...

Los padres pueden hacer una gran diferencia en la vida de un adolescente en cuanto se refiere al uso del alcohol, tabaco y otras drogas. Ellos también pueden modelar y enseñar a sus hijos a vivir sin violencia. Los adolescentes que perciben el apoyo de sus padres, se comunican efectivamente con ellos y viven con normas claras de no usar drogas, son menos propensos a involucrarse en el uso de drogas y la violencia.

Los padres pueden ayudar a los estudiantes...

- Preguntándoles acerca de la escuela.
- Dedicándole un sitio específico para hacer la tarea en su casa.
- Ayudando con la tarea cuando sea apropiado.
- Dándole seguimiento en la casa a los conceptos que se enseñan en el programa de prevención.
- Aprendiendo acerca de las reglas de la escuela en relación al alcohol y el uso de drogas.
- Conociendo a los padres de los amigos de su adolescente.
- Resolviendo conflictos en el hogar de una manera saludable.
- Estableciendo horas límites para regresar a casa y reforzándolas.
- Estableciendo un plan con su hijo para irse de una fiesta si hay alcohol y drogas presentes.
- Manteniendo abiertas las líneas de comunicación con su adolescente para

que se sienta con confianza de hablar de asuntos sensitivos.

- Asistiendo a las actividades de los adolescentes-banda, eventos deportivos, conciertos, etc.
- Respondiendo a los problemas según surgen. No espere a que los problemas de disciplina o dificultades académicas se conviertan en emergencias. Provea apoyo temprano.

Cuando los padres están envueltos, los estudiantes...

- Hacen más tarea.
- Se preocupan más por la escuela y asisten con más regularidad.
- Sacan mejores notas en los exámenes.
- Tienen menos problemas disciplinarios.
- Tienen más probabilidades de ir a la universidad.
- Tienen menos probabilidades de experimentar con drogas y alcohol.
- Son más resistentes a la presión de grupo.
- Se sienten más seguros física y emocionalmente.
- Se sienten contentos con su vida.

"Si usted quiere que sus hijos se mejoren, dejen que escuchen las cosas buenas que usted dice de ellos a otras personas."

— Haim Ginott

Grandes expectativas

Las familias pueden ayudar a sus hijos a resistir las influencias negativas y a recuperarse de las malas experiencias de la vida cuando expresan sus altas expectativas en su hogar.

Algunas sugerencias:

- Exija éxito en la escuela – los adolescentes se empeñan más cuando saben lo que se espera de ellos.
- Hablen acerca de las expectativas para la familia.
- Animen a sus hijos a que se reten pero que no se sientan agobiados por ellos.
- Busquen oportunidades para que sus hijos puedan demostrar lo mejor de si mismos.
- Comuniquen el valor de la educación.
- Animen a sus hijos a que defiendan sus valores y creencias.
- Háganles preguntas acerca de lo que ellos piensan y opinan.
- Busque los puntos positivos en cada situación.

Perseveren

Es muy común que los padres crean que deben de estar más envueltos en la vida de sus hijos cuando están en escuela elemental que cuando están en escuela intermedia y mucho menos cuando están en escuela superior - muchos piensan que la participación de los padres no es tan crítica. Los estudios revelan que lo contrario es la verdad – los jóvenes se benefician más de los padres que están envueltos en sus vidas durante los años de escuela superior que cuando no lo están. Es sumamente importante que comparta experiencias con sus hijos durante los años de escuela superior. ¡Perseveren! Mamá y Papá, sus hijos los necesitan no importa la edad.

“Uno sabe que un niño esta creciendo cuando deja de preguntar de donde vino y empieza a negarse a decir a donde va.”

— Autor Desconocido

Recursos

National PTA (Asociación Nacional de Padres y Maestros)

Recursos para los padres acerca de todo lo relacionado con la salud, el bienestar, los medios de comunicación y la tecnología.

www.pta.org

National Coalition for Parent Involvement in Education (Coalición Nacional para Padres Envueltos en la Educación)

su misión es defender la participación de los padres y familias en la educación de sus hijos y fomentar las relaciones entre el hogar, la escuela y la comunidad para mejorar la educación nacional de todos los jóvenes.

www.ncpie.org

National Organizations for Youth Safety –NOYS (Organización Nacional para la Seguridad de la Juventud)

Su misión es organizar recursos que salvan vidas, previenen heridas y promueven seguridad y bienestar para los jóvenes.

www.noys.org

National Family Partnership (Asociación Nacional de la Familia)

Es una organización dedicada a la reducción de la demanda a las drogas. También patrocina una campaña anual conocida como “Red Ribbon Campaign”.

www.nfp.org



TRAIGALO A SU CASA

PARA PADRES Y FAMILIAS

Su estudiante ha estado participando en el programa llamado "Too Good for Drugs and Violence" (Yo valgo mucho para usar drogas y violencia) un programa escolar comprensivo de prevención.

Adolescentes que reconocen que tienen el apoyo de sus padres y se comunican abiertamente con ellos y que también viven con reglas claras en contra del uso son menos propensos a involucrarse en el uso de drogas o la violencia.

Esperamos que este folleto sea un recurso de información e ideas para comunicarse con su adolescente de cómo vivir seguros y libre de drogas.

Déle a su adolescente razones para no beber alcohol:

Evite la táctica del miedo. Los adolescentes saben que muchas personas beben sin muchos problemas. Es mejor presentarles los hechos, las consecuencias y sus expectativas. Algunas de las razones por la cual los adolescentes no deben beber son:

- **Beber alcohol es ilegal.** Beber antes de tener 21 años es ilegal y puede resultar en consecuencias legales y antecedentes penales.
- **La bebida causa que las personas pierdan el control y tomen malas decisiones.** Decisiones que pueden afectar el resto de sus vidas permanentemente incluyendo manejar en estado de embriaguez, participar en actos sexuales sin protección y bajar las notas en la escuela.
- **Emborracharse no es "cool".** Muchas veces los adolescentes son ejemplos a seguir y líderes para sus hermanos menores, amigos y compañeros de escuela. Si deciden emborracharse, están desilusionando a personas importantes en sus vidas.
- **El alcohol afecta a los adolescentes de una manera diferente que a los adultos.** El uso del alcohol durante la adolescencia puede resultar en problemas de aprendizaje y daño cerebral.
- **Usted exige que su joven evite beber alcohol.** Sus valores y expectativas son muy importantes para su adolescente –

aun cuando ellos no lo demuestran.

■ **Historial de alcoholismo en la familia.**

Si usted tiene un familiar que sufre de alcoholismo, su hijo (-a) puede ser más susceptible a desarrollar un problema con el alcohol.

Beber alcohol en cantidades excesivas puede causar la muerte.

El alcohol es un depresivo del sistema nervioso central que causa una reducción en el ritmo cardiaco y la respiración. Síntomas de envenenamiento por alcohol incluyen:

Inconciencia, respiración lenta y piel fría y húmeda. Recuérdale a su adolescente a que llamen al 911 inmediatamente si alguien se desmaya porque la persona puede morir.

Los estudios demuestran que adolescentes que tienen una relación cercana y se sienten apoyados por sus padres esperan más tiempo para empezar a beber alcohol.

Los efectos del alcohol y el cerebro de los adolescentes

Muchos investigadores están estudiando los efectos del alcohol en el cerebro de los adolescentes. Hoy en día está bien documentado que el cerebro pasa por grandes cambios y desarrollo durante los años de la adolescencia.

También hay una gran cantidad de evidencia de que el alcohol causa mucho más daño al cerebro de los adolescentes de lo que se pensaba anteriormente. Hay dos áreas del cerebro que están a más riesgo de afectarse, el hipocampo que es responsable del aprendizaje y la memoria y la corteza prefrontal, la cual está a cargo de nuestra habilidad para tomar decisiones.

El daño causado por el uso de alcohol en adolescentes puede resultar en la pérdida de habilidades motoras, dificultad en el aprendizaje de conceptos nuevos y problemas con la memoria. Los adolescentes que beben regularmente sacan peores notas que los que no beben en pruebas de vocabulario, información general, recolección de memoria y el funcionamiento visual/espacial. Las investigaciones comprueban que el alcohol para un adolescente no es una droga benigna, para pasarlo bien. Es una droga muy peligrosa que puede traer serias consecuencias.

¿Sabía usted...?

Que los muchachos que beben alcohol son más propensos a ser víctimas de crímenes violentos, a estar envueltos en accidentes de tráfico relacionados a manejar en estado de embriaguez y a tener serios problemas académicos.

Consejos de cómo hablar con sus hijos acerca del alcohol

- **Escoja un momento propicio.** Las presiones sociales para celebrar con alcohol hacen más fácil que los muchachos beban en ocasiones especiales como las fiestas estudiantiles de comienzo del año (homecoming), Prom, vacaciones de primavera (spring break) o graduación. Discuta sus expectativas mucho antes de que ocurran estas actividades.
- **Sea consistente y claro acerca de sus expectativas y consecuencias.** Discuta con su adolescente porque usted no aprueba la bebida para menores de edad.
- **Escuche a su adolescente. Haga preguntas abiertas como** ¿Cuáles son las presiones que te están afectando? o ¿De que manera puedo ayudarte?
- **Continúe la comunicación.** Una sola conversación no es suficiente. Recuerde de hablar no regañar.

Recursos

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism NIAAA (Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo)

La NIAAA provee liderazgo en el esfuerzo nacional para reducir los problemas relacionados con el consumo de alcohol.

www.niaaa.nih.gov

“Mothers Against Drunk Drivers” (Madres en contra de conducir en estado de embriaguez) MADD

Una organización nacional para eliminar el conducir en estado de embriaguez y apoyar a las víctimas de este delito.

800-GET-MADD

www.madd.org

Stop Underage Drinking (Paro al abuso de alcohol por menores de edad)

StopAlcoholAbuse.Gov es un sitio comprensivo de recursos federales de información acerca de la bebida por menores de edad e ideas de cómo combatir el problema.

www.stopalcoholabuse.gov

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Servicios para la Salud Mental y Abuso de Substancias) SAMHSA

trabaja para mejorar la calidad y acceso de servicios para el tratamiento del abuso de sustancias, alcohol, drogas y salud mental.

www.samhsa.gov



TRAIGALO A SU CASA

PARA PADRES Y FAMILIAS

Su estudiante ha estado participando en el programa llamado "Too Good for Drugs and Violence" (Yo valgo mucho para usar drogas y violencia) un programa escolar comprensivo de prevención. Adolescentes que reconocen que tienen el apoyo de sus padres y se comunican abiertamente con ellos y que también viven con reglas claras en contra del uso son menos propensos a involucrarse en el uso de drogas o la violencia. Esperamos que este folleto sea un recurso de información e ideas para comunicarse con su adolescente de cómo vivir seguros y libre de drogas.

Quando los padres y los adolescentes no están de acuerdo: Consejos que ambos pueden utilizar ahora.

Por Gary DuDell, Ph.D

Autor y Especialista en la crianza de los hijos

Muchos conflictos entre adolescentes y padres tienen que ver con libertades y responsabilidad. Aquí les presentamos algunos consejos para ayudar tanto a los padres como a los hijos a sobrevivir.

Padres:

Pregúntenle a su adolescente como se siente. Cuando ellos pidan permiso para hacer cosas que nunca han hecho anteriormente, pregunte: "¿Que piensas de esta idea?, ¿Te parece segura?"

Establezcan límites claros y háganlos cumplir con ellos. Recuerden que los adolescentes necesitan más privilegios y responsabilidades según van madurando. Gradualmente permitan más libertad según su adolescente demuestre que puede lidiar con ella. Cuando los dejan tomar decisiones, háganlos responsables de las consecuencias.

Escuchen las opiniones de otras personas. Cuando se trata de una petición difícil, consulte con su esposo (-a) o con otros padres si no se siente seguro de tomar esa decisión por usted mismo.

Adolescentes:

Sean responsables. Cuando tus padres te den más libertad, muéstrales que eres maduro (-a) suficiente para hacer cosas nuevas con responsabilidad. Reconoce tus errores. Cuando cometes errores, díselo a tus padres y acepta las consecuencias. Cuando ellos reconozcan que eres maduro suficiente para lidiar con tus errores, te darán más oportunidades.

Señales de Advertencia de Comportamiento Agresivo...

- Se retiran de actividades sociales habituales.
- Demuestran mucho interés en armas o violencia.
- Lastiman a los animales.
- Hacen amenazas de violencia.
- Pierden la habilidad de manejar las actividades diarias.
- Pierden interés en la escuela.
- Expresan ira ilimitada.
- Destruyen propiedad.
- Son víctimas de la violencia.
- Expresan agresividad a través de dibujos o trabajos escritos.
- Demuestran intolerancia a las diferencias de cada cual y tener actitudes prejuiciosas.
- Usan alcohol y otras drogas.
- Pertenecen a una pandilla.
- Se sienten intimidados, perseguidos, abandonados o rechazados.

Como podemos atenuar las Confrontaciones con Nuestros Adolescentes...

- Concentrémonos en el comportamiento, no en la persona.
- Seamos responsables de nuestras emociones negativas.
- Evitemos empeorar la situación con las cosas que decimos o hacemos.
- Discutamos el mal comportamiento más tarde.
- Permitamos a nuestros adolescentes preservar su dignidad.
- Modelemos un comportamiento calmado, no agresivo.

Utilice las herramientas adecuadas y cambie sus conflictos

Los conflictos son inevitables, pero la violencia no. Se requieren dos personas para pelear pero solo una para cambiar un conflicto. Controlar el enojo y prevenir que los desacuerdos se conviertan en peleas toma trabajo y como cualquier otro tener el equipo necesario hace el trabajo mucho más fácil. Las siguientes son herramientas que pueden ayudar a calmar un conflicto:

- Use palabras como “vamos a”, “nosotros”, “nuestro” y “juntos podemos”.
- Identifique el problema sin echarle la culpa a nadie.
- Llame a la otra persona por su nombre.
- Escuche el punto de vista de la otra persona.
- Demuestre respeto por la otra persona.
- Relaje su cara y su cuerpo.
- Use una voz calmada.
- Piensen como resolver los problemas juntos.

“Nunca mires hacia abajo a una persona, a menos que lo estés ayudando a levantarse”

— Jesse Jackson

Recursos

National School Safety Center (Centro Nacional de Seguridad Escolar)

Este sitio está dedicado a la prevención del crimen y la violencia en las escuelas.
www.schoolsafety.us

National Organizations for Youth Safety –NOYS (Organización Nacional para la Seguridad de la Juventud)

Su misión es organizar recursos que salvan vidas, previenen heridas y promueven seguridad y bienestar para los jóvenes.
www.noys.org

Safe Schools/Healthy Students (Escuelas Seguras/ Estudiantes saludables)

SS/HS ha sido diseñada para la prevención de la violencia y el abuso de sustancias alrededor de nuestros jóvenes, las escuelas y las comunidades en esta nación
www.sshs.samhsa.gov

Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention (Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia)

OJJDP provee liderazgo nacional, coordinación y recursos para prevenir y responder a la delincuencia juvenil y la victimización.
www.pjjdp.ncjrs.org



TRAIGALO A SU CASA

PARA PADRES Y FAMILIAS

Su estudiante ha estado participando en el programa llamado “Too Good for Drugs and Violence” (Yo valgo mucho para usar drogas y violencia) un programa escolar comprensivo de prevención. Adolescentes que reconocen que tienen el apoyo de sus padres y se comunican abiertamente con ellos y que también viven con reglas claras en contra del uso son menos propensos a involucrarse en el uso de drogas o la violencia. Esperamos que este folleto sea un recurso de información e ideas para comunicarse con su adolescente de cómo vivir seguros y libre de drogas.

¿Por qué los adolescentes prueban las drogas cuando saben que las drogas son dañinas?

- Quieren escaparse de su realidad o relajarse.
- Quieren probar algo nuevo y experimentar.
- Se están automedicando para tratar de resolver problemas como la depresión o el déficit de atención.
- Quieren sentirse en la onda y aceptados por el grupo.
- Quieren parecer “mayores” de edad.

Los adolescentes continúan usando porque se vuelven adictos a las drogas física y emocionalmente.

¿Cómo puedo ayudar a mis hijos a ser

“Demasiado buenos para usar drogas”?

- Den el ejemplo al no usar drogas ilegales ni abusar del alcohol o de las medicinas por prescripción médica.
- Hablen con sus hijos acerca del alcohol y otras drogas.
- Expliquen cuidadosamente las consecuencias del uso de las drogas.
- Ayuden a sus hijos a desarrollar unos valores fuertes y una auto-estima saludable.
- Establezcan normas familiares que ayuden a todos en la familia a decir “no” a las drogas – garanticen que sea conocimiento común que el uso de drogas es inaceptable.
- Desarrollen lazos de unión sólidos dentro de la unidad familiar.
- Sirvan de acompañantes o supervisores en las fiestas de sus hijos.
- Conozcan a los padres de sus amigos.
- Asegúrese de que su adolescente este envuelto en una variedad de actividades.

“La mejor manera de mantener a los niños en su casa es hacer el ambiente del hogar placentero y vaciar las llantas del coche”

— Dorothy Parker

Síntomas de que su adolescente puede estar usando drogas:

Consciente o inconscientemente, las personas que están en problemas casi siempre les dejan saber a los demás que se sienten mal o tristes.

Porque el comportamiento de un niño (-a) cambia cuando se acerca a los años de la adolescencia, los adultos no siempre reconocen las señales de que sus hijos están usando drogas. Es difícil para los padres y maestros determinar si los problemas son causados por el uso de drogas o no. Sin embargo las siguientes son señales de que puede existir abuso de drogas:

- Retraimiento o depresión.
- Cambio de amistades.
- Perdida de interés en deportes o actividades que antes le encantaban.
- Cambios en los patrones de comer y dormir.
- Comportamiento recluso o de secreto en la casa.
- Perdida de motivaciones y metas.
- Actitud negativa hacia la escuela.
- Conflictos frecuentes con los padres.
- Parafernalia para drogas o rastros de drogas en su habitación
- Perdida o aumento de peso
- Ojos enrojecidos y nariz que moquea cuando no tiene catarro
- Fatiga extrema y tos crónica
- Comportamiento errático de día a día
- Cambios en sus valores personales
- Asociación con usuarios de drogas
- Descuido en su aseo personal e higiene
- Concentración deficiente

Dice Tiger Woods acerca de la relación con su padre...

“Nos sentábamos a platicar por horas, así fue como fuimos creando la confianza y el respeto mutuo.”

Recursos

The Anti Drug (La anti-droga)

Encuentre la más reciente información, consejos y noticias para los padres.

www.theantidrug.com

The Partnership for a Drug Free America (La Asociación para una America Libre de Drogas)

– Es un esfuerzo colectivo entre científicos, padres y adolescentes para reducir al uso de drogas en America. Este sitio en el Internet provee información y sirve de recurso para los padres.

www.drugfree.org

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Servicios para la Salud Mental y Abuso de Sustancias) SAMHSA

trabaja para mejorar la calidad y acceso de servicios para el tratamiento del abuso de sustancias, alcohol, drogas y salud mental.

www.samhsa.gov

Kids Health (La Salud de los Niños)

Kids Health provee información de salud aprobada por médicos para niños desde antes de nacer hasta la adolescencia.

www.kidshealth.org



MENDEZ FOUNDATION

en Español

TRAIGALO A SU CASA

PARA PADRES Y FAMILIAS

Su estudiante ha estado participando en el programa llamado "Too Good for Drugs and Violence" (Yo valgo mucho para usar drogas y violencia) un programa escolar comprensivo de prevención.

Adolescentes que reconocen que tienen el apoyo de sus padres y se comunican abiertamente con ellos y que también viven con reglas claras en contra del uso son menos propensos a involucrarse en el uso de drogas o la violencia.

Esperamos que este folleto sea un recurso de información e ideas para comunicarse con su adolescente de cómo vivir seguros y libre de drogas.

La Marihuana...

- Es una droga ilegal que altera las funciones mentales.
- Tiene varios nombres coloquiales como moto, hierba, mafú, pasto, Juana, María, monte, moy, etc. (en inglés: pot, dope, weed, grass, etc.)
- Es una planta que se seca y se fuma.
- Hace que la persona se sienta desorientada, confundida y con los ojos enrojecidos.
- Causa pérdida de la memoria casi inmediatamente.
- Acelera el ritmo cardíaco drásticamente.
- Aumenta el apetito el cual puede conducir a subir peso.
- Es adictiva. Cada año, más muchachos entran a programas de rehabilitación con la diagnosis primaria de dependencia a la marihuana que por cualquier otra droga.
- Contiene el químico delta-9-tetrahidrocannabinol o THC.
- Causa a quienes la usan sentirse absortos con las imágenes y sonidos ordinarios y triviales.
- Causa mucho sueño cuando desaparecen los primeros efectos.

"Hay dos legados duraderos que le podemos dar a nuestros hijos. Uno es raíces y el otro alas para volar."

— Dorothy Parker

Hechos relacionados a la metanfetamina

La metanfetamina es un poderoso estimulante sintético que es sumamente adictivo. Algunos hechos importantes que deben saber incluyen:

- Nombres comunes para la anfetamina son "anfetas", "metas", "tiza", "hielo", "cristal" y "vidrio" (ice, glass, speed y crank en inglés).
- El efecto puede durar de 4-12 horas.
- La metanfetamina puede ser usada por boca, inyectada o inhalada por la nariz, pero el modo más común de usarla es fumándola.
- La metanfetamina y la cocaína tienen efectos secundarios muy similares que incluyen
 - Ansiedad
 - Agresividad
 - Resequedad de boca
 - Aumento de la presión arterial
 - Sudoración anormal
 - Sensitividad a la luz y los sonidos
- Fumar metanfetamina usualmente resulta en lo que se llama "meth mouth" o las bocas de la metanfetamina. Este es el término que se usa para describir la destrucción dental causada por el fumar la droga.
- El síntoma de abstinencia es muy difícil para la mayoría de los que usan la metanfetamina.

El Éxtasis

MDMA (Éxtasis) es una droga sintética que combina las cualidades de un alucinógeno y un estimulante. El éxtasis se encontró por primera vez alrededor del 1980 en los clubes nocturnos y las raves. Su uso llegó a una gran demanda en el 2001 pero desde entonces el uso ha desminuido. Usualmente esta relacionado con las raves pero en estos días se usa en cualquier sitio.

El éxtasis se usa usualmente en una pastilla o capsula pero también se puede inhalar o inyectar. Los efectos se sienten entre 30 a 45 minutos. Los que usan sufren de mucho sudor, rigidez muscular y de la quijada y alucinaciones. El éxtasis también aumenta la temperatura del cuerpo y el ritmo cardiaco. También dilata las pupilas. Muchos de los que usan sufren convulsiones. Los síntomas pueden durar de 4 a 6 horas.

Cuando el “viaje” se acaba, los que usan sufren de depresión, insomnia y paranoia. Esta droga es relativamente nueva por lo tanto no se ha determinado cuales son los efectos a largo plazo.

El Uso de Esteroides

Cuando escuchamos continuamente conversaciones relacionadas a una droga en específico, como los esteroides, tendemos a creer que todo el mundo la usa. Según el estudio realizado en el 2007 por Monitoring the Future (Supervisando el Futuro) en la Universidad de Michigan, solo un 1.8% de estudiantes de 8vo, 10º y 12º grados han usado esteroides. Los padres deben de estar alertas a la posibilidad del uso de los esteroides y deben de reconocer los síntomas de uso. Señales de que puede existir abuso incluyen:

- **Rápido desarrollo muscular**
- **Preocupación con su apariencia o el querer ser mas “grande”**
- **Un problema súbito de acne**
- **Aumento de irritabilidad**
- **Polvos y pastillas que no reconoce**
- **Revistas de “músculos” o ejercicios**
- **Envases o siringillas**

Recursos

National Institute on Drug Abuse (Instituto Nacional del Abuso de Drogas)

Provee materiales de información para los padres y maestros acerca de los efectos de salud y consecuencias del abuso de drogas y la adicción.
www.nida.nih.gov

Monitoring the Future (Supervisando el Futuro) Es un estudio continuo de los comportamientos, actitudes y valores de los estudiantes de escuela superior, estudiantes de universidad y adultos jóvenes en America.
www.monitoringthefuture.org

United States Department of Justice (Departamento de Justicia de los Estados Unidos)

USDOJ provee una sección para ayudar a educar al público de los peligros de la metanfetamina.
www.usdoj.gov/methawareness

The Anti Drug (La anti-droga)

Encuentre la más reciente información, consejos y noticias para los padres.
www.theantidrug.com