

Celebración Red Ribbon

Octubre 2007

24/7-365: Gozando la Vida Naturalmente

Guia de Herramientas para Padres – Partnering with Families™

Organizaciones Patrocinadoras

La Coalición Red Ribbon

Attorney General's Crime and Violence Prevention Center
California Border Alliance Group
California Bureau of Narcotic Enforcement
California Department of Education
Californians for a Drug-Free Youth (CADFY)
California Friday Night Live Partnership
California National Guard
California Parent-Teacher Association
Drug Enforcement Administration
The Partnership for a Drug-Free America®, California Chapter
Sundt Memorial Foundation
The Enrique S. Camarena Educational Foundation

INDICE

	Page
GENERALIDADES DE LA GUIA	3
EXAMEN DE DROGAS: EL RETO DE DOS MINUTOS	4
CONOCIENDO A TUS HIJOS	
MODAS DE ADOLESCENTES: LA MENTE DE LA ADOLESCENCIA HOY	5-6
YA LLEGO! EL PRIMER AÑO DE SECUNDARIA	7-8
CONTESTA A LA PREGUNTA: "ALGUNA VEZ USASTE DROGAS?"	9
9 CONSEJOS DE UN PADRE A OTRO	10-11
CONNECTATE A TUS HIJOS	
COMIENZA A CONVERSAR	12
ACONSEJA APROPIADAMENTE SEGUN SU EDAD.	
EL DE PREESCOLAR	13
GRADOS K-3	14-15
GRADOS 4-6	16-17
GRADOS 7-9	18-19
GRADOS 10-12	20
MANTEN UN OJO QUE VIGILE A TUS HIJOS	
MONITOREALOS	21-22
DEBES DE PONER REGLAS A SEGUIR	23
11 PUNTOS PARA QUE LOS PADRES PROTEJAN A SUS HIJOS	24-25
COMO SABER SI USA DROGAS	
ESTA USANDO DROGAS TU HIJO?	26
QUE HACER SI LA ESTAN USANDO	
10 PUNTOS PARA QUE LOS PAPAS INTERVENGAN CON SU HIJO	27-28
AYUDA A UN HIJO QUE USA DROGAS	29
CONNECTATE A OTROS PADRES DE FAMILIA	30
RESPUESTAS A EL EXAMEN DE DROGAS	31

GENERALIDADES DE LA GUIA

Las herramientas del Red Ribbon para California fueron hechos en Octubre del 2005. El himno de el Red Ribbon se ha adaptado para trabajar en armonía con la campaña de “the Partnership for a Drug-Free America” y “Partnering with Families”. Esta campaña esta diseñada a inspirar a más padres de familia y otras influencias a conectarse con sus hijos de modo que los inciten a no usar drogas. Esta Guía de Herramientas también incluye información y recursos nuevos muy sencillos de comprender para asistir a familias en prevención, reconocimiento y lidiando con el abuso de sustancias.

La meta de este año del Red Ribbon de California es educar familias de la importancia de los padres y tutores, de mantener una comunicación constante con sus hijos y los jóvenes acerca de los riesgos del alcohol, tabaco y otras drogas y los beneficios de llevar una vida sana libre de vicios. Mientras que el Red Ribbon se celebra regularmente a finales del mes de Octubre, este programa se ah adaptado para que se lleve acabo durante todo el mes de Octubre.

El tema de “Partnering with Families” en el año 2007 de la guía de Herramientas del Red Ribbon fue inspirada por la fuente Partnership Attitude Tracking Study (PATS) lo cual hacen estudios basados en las actitudes y determinaron que:

Los jóvenes que conocen los riesgos de drogas gracias a los papas son 50% menos probables que usen droga.

Solo el 32% de jóvenes conocen los riesgos a través de los papas.

Programa:

1. Puntos a tratar semanalmente para maestros, estudiantes y sus padres/tutores sobre los riesgos de la droga, alcohol y tabaco y los beneficios de una vida sana.
2. Una tarjeta llamada “vivir libre de drogas” para los padres y los niños firmen demostrando su compromiso para mantener el dialogo abierto sobre los peligros de estas sustancias, y los beneficios de una vida libre de drogas.
3. La guía para que los padres cuenten con la información y recursos para las pláticas con niños y adolescentes sobre el alcohol, tabaco y otras drogas.

La información será específica para los grados. La pagina de Internet de Red Ribbon, contendrá todos los materiales para el programa y como comunicarse con las otras organizaciones de la coalición.

Examen de Drogas: El Reto de Dos Minutos:

Papas, Abuelos y Tutores, ¿Que tanto saben acerca del uso de drogas y alcohol?
Tomate dos minutos y te retamos a que averigues.

- 1-. Para el tiempo de graduación, de la preparatoria ¿cuantos graduados habrán experimentado con drogas ilegales?
 - a) mas del 25%
 - b) mas del 50%
 - c) mas del 75%
 - d) casi el 100%
- 2-. ¿Ha bajado significadamente la cantidad de adolescentes que fuman cigarros de tabaco en los últimos 5 años?
 - a) Verdadero
 - b) Falso
- 3-. ¿El uso de drogas ilegales entre adolescentes ha bajado significadamente en los últimos 5 años?
 - a) Verdadero
 - b) Falso
- 4-. Uno de los factores más importantes que determinan si un adolescente elige experimentar con drogas es:
 - a) lo fácil que la consiguen.
 - b) no conocen los riesgos de usarla.
 - c) la droga esta o no esta aceptada socialmente
 - d) el lugar donde vive.
- 5-. La droga más popular que escogen los de preparatoria es:
 - a) Marihuana
 - b) Alcohol
 - c) Cigarros
 - d) Inhalantes
- 6-. ¿Cuando inhalas heroína no ocupas agujas, por lo tanto no es tan riesgoso?
 - a) Verdadero
 - b) Falso
- 7-. ¿La mayoría de los chicos obtienen la droga de?:
 - a) Un amigo
 - b) Un miembro de la familia
 - c) Un vendedor
 - d) Un compañero de escuela.
- 8-. ¿la mayoría de los adolocentes obtienen información acerca de los riesgos de el uso de las drogas de?:
 - a) Los medios de comunicación
 - b) La escuela
 - c) El Internet
 - d) Los Padres

VER LOS RESULTADOS EN LA PAGINA 31

Conociendo a tus hijos:

La mente de la juventud de hoy.

Los padres por lo general sienten que están fuera del alcance de sus hijos. Pero hay que recordar que los adolescentes de hoy son como adultos jóvenes. Aquí hay algunas razones por las cuales han cambiado tanto:

1-Están Estresados.

Los adolescentes de hoy viven bajo estrés. Algunos de los factores que lo provocan son los proyectos de la escuela (que van aumentando) las presiones de la Universidad, así como tener tantas actividades.

2-Son Hyper-Sexuales.

Las modas de las mini-faldas, los muchachos tomando keratina para ponerse musculosos, programas como The real World de MTV apoyan el involucrarse con extraños, los sitios en el Internet de Chat y cybersexo así como los sitios y canales pornográficos. Ellos tratan de ser adelantados a su edad, mientras los mayores tratan de ser más joviales. ¿Entonces en quien se deben de apoyar como modelos a seguir? Y aunque sea difícil de creer a veces los jóvenes son más maduros de lo que uno cree.

3-Sus Amigos Son Su Nueva Familia.

Pues suena muy lógico verdad, pero nos referimos a que se acercan mas a sus amistades y les quien demostrar fidelidad y apoyo, mas que en sus propias familias. Las generaciones pasadas crecieron con el ejemplo de Plaza Sésamo con el lema (todos somos únicos y diferentes) y hoy en día es Barney con (todos somos iguales) esta nueva generación es mas conformista.

4-Se Ha definido la Familia Tradicional.

Muchos jóvenes reportan buenas relaciones con sus padres, en lugar de ser rebeldes. Los Padres han adoptado el papel de amigos para acercarse a sus hijos. Muchos son más modernos y esto hace que los vean como modelo a seguir, en unos casos de padres o madres solteros (as), también es más común ver padres gay, o que uno de tus padres comienza una relación.

Para mas informacion visita, www.drugfreeca.org o llama 619-275-5719

5

5-La Diversidad ya no es algo que se enseña sino su realidad.

Esta generación es un tercio no anglosajona. Muchas veces tomas la diversidad por hecho. Solo hay que recordar el incidente de Justin Timberlake con la cantante Janet Jackson en el

superbowl, hace 50 años el incidente hubiera sido mas impactante el hecho racial que el del demostrar un seno. Hoy en dia casi todos los adolescentes piensan que todo esta bien “al menos que le causes daño a alguien mas” no hay problema con parejas de diferentes razas y que la gente se declare gay.

Fuente: Ben Grill, Sachs Insights

Para mas informacion visita, www.drugfreeca.org o llama 619-275-5719

6

Ya Llego el Primer Año de Secundaria

“El entorno tiene una parte muy significativa en el papel de usar sustancias y tener desordenes porque cualquier cosa que incremente a un individuo al alcohol u otras drogas afectaran el riesgo de el o ella a seguir usandolas...”

-- Katherine Ketcham and Nicholas A. Pace, M.D., authors of *Teens Under the Influence*

Has estado anticipando esto por unos cuantos años- el cambio de escuela primaria a secundaria, te advertimos que este es un tiempo crítico y se necesita tener extra vigilancia de tu parte. Tu hijo o hija pueden estar aun muy jóvenes pero su alrededor puede ponerlos en riesgo de caer en la tentación.

La tendencia a que los niños prueben la droga este año es incrementa dramáticamente. Tu hijo va a conocer muchos nuevos niños, buscan aceptación y tratar de hacer mas decisiones propias. Por primera vez, tus hijos vana a ser expuestos con niños mas grandes que si usan alcohol tabaco y las otras drogas. Y los mas chicos seguido piensan que estos estudiantes de preparatoria y secundaria son lo máximo y pueden caer en la curiosidad o la presión de probar alguna droga para ser parte del grupo.

Un tipo de droga en particular es el de los hinalantes, por ser de los que a temprana edad abusan de ella. Estos son productos comunes del hogar que son inhalados por los niños y pueden causar daño cerebral. Un estudio reciente descubrio el que uso de inhaladores entre los ninos de 6to grado aumento por 44% en dos años. Asi que no olvides hablar con ellos sobre los verdaderos efectos.

Hay demasiados niños de secundaria que buscan la aceptación de sus compañeros por el cambio que estan viviendo en su entorno cuerpo y mente y la mayoría de las veces no voltean a ver a los papas para que los encaminen. Puede que inclusive te rechase de cierta manera para logar su propia identidad y le de vergüenza que te intrometas con sus amistades nuevas, pero es cuando mas debes de estar involucrado en su vida.

Tambien debes de estar conciente que tu hijo esta pasando por los cambios fisicos y hormonales, su temperamento puede variar. Quieren adaptarse a sus cuerpos que constantemente cambian en la pubertad. Informate en que es lo que debes de esperar y como manejarlo para que entienda que lo que esta viviendo es normal y que pasara pronto.

Para que ayudes a tu hijo (a) a tomar las decisiones correctas en estos momentos tan difificies debes de:

- Dejar muy claro que no quieres que tome alcohol, ni que fume cigarros o marihuana y mucho menos que uso otros tipos de droga.
- Averigua si realmente entiende las consecuencias del alcohol, tabaco y otras drogas.

Para mas informacion visita, www.drugfreeca.org o llama 619-275-5719

7

- Conoce a sus nuevos amigos, ofrécete de llevarlos a las actividades después de escuela como juegos, a la biblioteca o al cine (pero no olvides darles espacio para que se sientan independientes).
- Puedes comunicarte con los papas de estas amistades nuevas para ver si están en la misma posición que tu en cuanto a la prevención de drogas.
- Si puedes ser voluntaria en su escuela, ofrécete para ver su comportamiento.
- Puedes tener juntas familiares cada semana para ver problemas que su presenten.
- Que participen en actividades después de escuela, que estén supervisados por adultos.
- A los niños que no estén en actividades, planea una lista de pendientes de hacer alrededor de la casa, que estén acostumbrados a llamar por teléfono a comunicarse cuando salgan y trata de siempre tenerles botanitas en casa.
- Facílítale a alejarse de situaciones que se le presenten con alcohol, tabaco y otras drogas.
- Llama para comunicarte con los papas de un niño que ofrezca su casa para una fiesta, y asegúrate de que no habrá alcohol ni substancias ilegales.

- Establece una hora de llegada y se estricto (a) para seguirla.
- Siempre trata de tener una comunicación abierta con ellos para que tengan confianza y puedan platicarte sinceramente lo que están experimentando.

Contesta a la pregunta ¿Alguna vez usaste drogas?

Esto no se trata de tu pasado, sino sobre el futuro de tus hijos. Lo que importa es que tus hijos entiendan que no quieres ni aceptar que usen drogas.

Para la mayoría de los papas, el momento cuando los hijos les preguntan ¿Alguna vez usaste drogas? Es de los más difíciles. Al menos que la respuesta sea no y la mayoría de los papas tartamudean y dudan en como vana responder pero los deja con la duda y que sus papas son hipócritas. Si es muy difícil saber que contestar. Quieres que tus hijos sigan tus reglas y no quieres que te hechen en cara tu pasado. Lo que debes hacer es usarlo como una experiencia para poder darle un consejo sabio de porque no debe hacerlo.

Algunos deciden hechar mentiras y negarlo, pero estan en riesgo de que pierdan su credibilidad si se llegan a enterar de la verdad. Los expertos te aconsejan que digas la verdad, claro no debes decir

todos los detalles (como lo son las políticas de sexo algunas cosas se quedarán privadas) solo explica lo dañino que es. Evita darle más información de lo que pide y preguntale muchas cosas para asegurarte el porque te pregunta sobre tu pasado con las drogas.

La discusión puede llevar a explicarle el porque te viste involucrado con las drogas y el porque son peligrosas y claro el porque no quieres que tus hijos la usen. A continuación hay algunos ejemplos de cómo decirlo:

- “Lo hice porque algunos de mis amigos lo hicieron, I pense que necesitaba hacerlo para que me aceptaran. En esos días no se sabía las consecuencias que provocaban el estar usando drogas.”
- “Todos cometemos errores y pasar por eso fue el error mas grande de mi vida y estoy dispuesto a hacer todo lo posible para que tu no cometas la misma estupidez que yo.
- Comenze a beber cuando era muy joven, y como puedes ver eh batallado desde entonces por causa del alcohol. Perdi una gran parte de cada día y cada día necesito luchar para que no me siga quitando parte de mi vida, que no me afecte en mi matrimonio, m trabajo y lo mas importante el tiempo contigo. Te amo tanto que no quiero que te pase lo mismo.

Recuerda que no se trata de tu pasado sino de evitar que tus hijos y su futuro. Lo importante es que comprendan por que no deben hacerlo.

CONSEJOS DE UN PADRE A OTRO.

Bárbara Hansen es la madre de Nicole Hansen, una adolescente de 19 años que utilizo Ecstasy y otras drogas que usan en las fiestas. Bárbara junto a su esposo Barry, han trabajado muy duro para que Nicole puede sobrepasar este tiempo tan difícil. No ha sido nada fácil. Para ayudar a otros padres e familia, Bárbara escribió los consejos a los papas que se encuentren en su situación.

Papas que están mortificado me preguntan que como pueden determinar (o que debieron buscar) para darse cuenta. NO es nada fácil el proteger y “salvar” a tus hijos de los daños y peligros de las drogas, a veces es difícil si quiera notar el uso de ellas. Es mucho más difícil darse cuenta de una droga de fiesta (pastillas como el ecstasy) que el del alcohol. Les aconsejo que se empapen de información de todas estas drogas que están en el ambiente de nuestros hijos. Aquí esta una lista de 9 consejos que puedes hacer:

1-. Quiérellos: Esto puede sonar muy sencillo pero es esencial y ayuda más de lo que te puedes imaginar. Por medio de quererlos (y me refiero a realmente amarlos) debes de practicar tener mas paciencia de la que creías tener. Las más dañinas experiencias para una familia es creer que no son amados.

2-. Escucharlos: Siéntate atentamente con tu hijo y déjalo hablar, mantén tus ojos y oídos abiertos, pregunta diariamente como le va a tu hijo, pregunta si el o ella han estado usando drogas “o si ya no usan pregunta si han tenido algún resbalón” y si necesitan ayuda dales ayuda profesional. Mi esposo y yo tratamos de no hablar fuerte y sufríamos calladamente en nuestro corazón sabiendo que nuestra hija tenía 6 meses usando drogas. Yo sugiero a los padres abrir nuestros corazones y oídos y no juzgar.

3-. Entiéndelos: Aprende que saca de quicio a tu hijo. Date cuenta que la fortalezas de tu hijo pueden ser a veces sus debilidades. Los puntos fuertes de Nicole tenían definitivamente doble filo. Su independencia, lealtad sentido de aventura y confianza y amor por otros la hicieron entrar a la escena de las drogas y creer en falsas amistades rápidamente. Es responsabilidad y deber de la familia guiar a sus hijos para que utilicen sus fortalezas en el sentido correcto en sus vidas.

4-. Mantente tranquilo y recuérdales: Si te enteras que tu hijo esta usando drogas o se junta con los que la usan, no te desesperes necesitan tu paciencia y mas tu amor. Entiende que están pasando por un tiempo difícil, tu hijo como cualquier hijo, desesperadamente quiere sentirse incluido por sus amigos y seguido creen que la escena de las drogas ofrece acertamiento, diversión, aventura y amigos verdaderos, los cuales por supuesto son una mentira. Continúa dejando que tu hijo sepa que usar drogas esta muy mal y hace daño.

5-. Pon Reglas: Esto incluye asentar y reforzar la hora de llegar a casa, asegúrate de insistir en que tu hijo te llame para reportarse. Conoce a los amigos de tus hijos y con quien va a estar y a donde van. También sugiere eliminar quedarse a dormir fuera después de las 12. De nuestra experiencia así es como muchos jóvenes comienzan a experimentar.

6-. Debes saber que planea: Asegúrate de no estar tan ocupado que no te das cuenta que hace tu hijo. Hagan una red de trabajo entre vecinos y los padres de los amigos de tus hijos. Asesórate con cada uno de que es lo

“que se supone” que están haciendo en las otras casas. Si nadie esta en su casa durante el día te sugiero dejar tu número de trabajo con un vecino quien pueda echarles un ojo en la vecindad. Muchos niños se salen de la escuela para drogarse, en casos de padres que están en el trabajo si un vecino ve niños alrededor de tu casa te debería llamar al trabajo para que tu puedas investigar.

7-. Estar Pendiente de Clubes y Fiestas: Mucha gente usa drogas en clubes y fiestas, de cualquier forma no todos los niños que van las usan, pero es notable si vez que tu hijo esta recibiendo correos son nombre. Se sospechoso, muchos organizadores usan volantes si un volante promoviendo bailes y conciertos y publicidad “NO drogas” no bebidas y “plur” paz, amor, unidad, respeto (por sus siglas en Ingles) te advierto que estos correos son de promotores de fiestas que saben del escepticismo de los padres y seguido mienten.

8-. Ponte listo: haz todo lo que puedas todo sobre la escena de drogas para que tú puedas educar a tus hijos correctamente en los peligros de la droga. Ellos te vana respetar por mortificarte por ellos y porque te tomaste tu tiempo para encontrar todo sobre las drogas de hoy y que tan dañinas son. A veces vas a necesitar tomar el problema y continuar tratando de estar ahí para tu hijo. Pero mantente firme y recuérdales lo dañino de usar drogas si la

medida necesita ser mas drástica contacta a un consejero de un centro de rehabilitación de drogas y conoce tus opciones.

9-. Pide ayuda: Si es necesario, pide ayuda para tu hijo pero para ti también. Puedes necesitarla para tu propia fuerza. Ve con tu obispo o padre de la iglesia, busca un Rabino u otro hombre del clero, y si se necesita toma ayuda profesional para el resto de tu familia. No permitas que el temor a la vergüenza te impida hacer todo lo necesario para regresar a tu familia a una causa sana.

Para mas informacion visita, www.drugfreeca.org o llama 619-275-5719

11

Comunicándote con tus hijos:

Hecha andar la conversación.

Comenzar una conversación acerca del alcohol, tabaco y otras drogas nunca es fácil – pero tampoco es tan difícil como crees. Tus adolescentes pueden estar presionando por su independencia pero la verdad es que necesitan saber de ti. Usa los espacios de tiempo como después e la cena, antes de ir a costarse, antes de la escuela, durante al camino a la escuela y en actividades extras para hablar sobre la drogas y el porque son dañinas. Toma ventaja de esos momentos de cada día y en muy poco tiempo habrá desarrollado un dialogo con tu hijo. Momentos de enseñanza que se refieren a eventos de todos los días en tu vida, señálale cosas que te gustaría que sepa.

Utiliza los siguientes “momentos de enseñanza” como un punto de partida pero desarrolla otros basados en tu propia vida:

- Refiérete a alcohol, tabaco y otras drogas y situaciones que están sucediendo en tu vecindad. Si tu y tu hijo están en el parque y ven a un grupo de niños tomando o fumando utiliza ese momento para hablar sobre lo negativo de los efectos del alcohol y tabaco.
- Usa los encabezados de los periódicos o televisión las historias como una manera e comenzar una conversación. El Daily news esta lleno de historias que detallan las consecuencias del abuso de alcohol. Habla con tus hijos sobre la madre que usa drogas y fue arrestada. ¿Quién va a cuidar al hijo ahora? ¿Tomo una buena decisión cuando decidió usar drogas?

Ve la televisión con tus hijos y pregúntales ¿que piensan de los programas y la publicidad que hacen que la droga se vea mas aceptable y rutinaria o ellos creen que muestran sus efecto negativos? ¿Que sentimiento provoco el programa en tu hijo con respecto a las drogas? Escribe una carta con tu hijo a las compañías o Medios de Comunicación acerca del mensaje que ellos envían acerca de las drogas. También recuerda que la publicidad anti-drogas como la de "Partnership for a drug-free America- es una gran oportunidad para hablar.

Para mas informacion visita, www.drugfreeca.org o llama 619-275-5719

12

Advertencia apropiada para la edad- Tú preescolar.

Créelo o no los años de Preescolar son un magnifico tiempo para introducirlo a una vida libre de drogas. Los fundamentos para hábitos sanos- desde comer sanamente hasta la higiene adecuada- deben de establecerse durante los años preescolares. Los niños que resisten experimentar drogas a temprana edad son a menudo buenos para resolver problemas y auto ayudarse dos habilidades que tu preescolar esta comenzando a desarrollar. Una de las cosas más maravillosas sobre preescolares es cuanto ellos se respaldan en los adultos para su vida. Talvez en ningún otro punto de su vida es tu aceptación valorada tan alto o tus enseñanzas tan bien recibida como en esos años de devoción incondicional.

Los siguientes consejos te ayudaran a trabajar con tu preescolar para que ellos crezcan felices sanos y libre de drogas. (Y además te ayudara a tendrá toneladas de diversión).

- **Háblales a tus hijos sobre la alegría de vivir una vida sana:**Pláticale que bien te sientes cuando te cuidas a ti mismo-Como puedes brincar correr y trabajar por muchas horas. Una gran manera de iniciar la conversación: "Estoy feliz de estar sana por que me ayuda a..."
- **Celebra la habilidad de toma de decisiones de tu hijo:**Cuando sea posible permite que tu hijo elija que ropa ponerse. Aunque no concuerde muy bien estas ayudándole a desarrollar su toma de decisiones.
- **Enfatiza la necesidad de que tu hijo tome responsabilidad personal por su propia salud y bienestar:**Tu información debe ser concreta, relata tus experiencias a tus hijos y se positiva. Convierte responsabilidades como cepillarse los dientes, guardar los juguetes, cuidar mascotas en experiencias divertidas que pueda disfrutar. Divide estas actividades en pequeños pasos para que tu hijo aprenda a desarrollar planes.
- **Ayuda a tu hijo a mantenerse limpio de sustancias peligrosas que existen a su alrededor:**Apuntale sustancias venenosas y dañinas que seguido se encuentra en el hogar. Como cloro, limpiadores de cocina, limpiadores e muebles. Lee las advertencias de los productos a tus hijos. Explícale que no todas las "malas drogas tienen advertencia en ellas" así que ellos no deberán comer u oler comida o medicina antes que tú o un familiar se las den. También explícale que las drogas del Dr. ayudan a la persona que el doctor se las receta, pero que pueden dañar a otra persona.
- **Ayuda a tu hijo a diferenciar entre lo ficticio y la vida real:**Los preescolares dan un significado a las cosas que no entienden de manera de sentirse que saben todo. Pero su significado no necesariamente refleja un mundo real. Pregunta a tu hijo que piensa sobre un programa de TV o Historia. Deja que tu hijo sepa acerca de lo que a ti te gusta y lo que te disgusta.

- **Convierte la frustración en una oportunidad para aprender:** Si una torre de bloques se colapsa constantemente durante una sesión de juego, trabaja con tu hijo para encontrar posibles soluciones al problema.
- **Dile a tu hijo que tan orgulloso estas cuando te ayuda:** Nunca Hay un mal tiempo para darle a tu hijo una ayuda en el departamento de autoestima.

¿Que drogas pudieran estar en el mundo de tu preescolar? Tabaco, Alcohol, Inhalantes.

Para mas informacion visita, www.drugfreeca.org o llama 619-275-5719

13

Advertencia apropiada para la edad - grados K-3.

Has notado algo últimamente sobre tu hijo últimamente? Ahora que el ha dejado preescolar atrás un pequeño individuo esta comenzando a brotar. Del Quinto al Octavo año de vida la vida de un niño es muy emocionante. Ellos comienzan saber que los hace sentir bien, pero eso no quiere decir que tu hijo no quiere saber de ti, tu pequeño esta aun ligado a la familia y ansioso por complacerte. Esto hace a tu hijo muy abierto a tus ideas y mensajes. Un gran tiempo de continuar hablándole sobre una vida sana libre de drogas.

Este también es un tiempo muy importante para hacer saber a tu hijo que piensas acerca del alcohol, tabaco y otras drogas. Como los niños pasan más tiempo en el mundo- en la escuela y con sus compañeros- empiezan a coleccionar recados de muchos nuevos lugares, también comienzan a saber más de lo que oyen y leen en publicidad, televisión y cine. Tu hijo definitivamente necesita tu ayuda, el o ella trata de conocer toda esa nueva información. Durante este tiempo de plática con tus hijos, es esencial que escuches. Ponerle atención le da seguridad y le demuestra que te interesa lo suyo.

Las siguientes sugerencias te ayudaran a ayudar a tu hijo a que tenga una vida sana libre de drogas:

- **Mantén tus decisiones sobre tabaco, alcohol y otras drogas factibles y basadas en el presente.** Consecuencias futuras están muy distantes de tener algún significado. Hazles saber que no es tan fácil terminar un crucigrama o cualquier otra actividad o juego mientras estés con marihuana o que fumar causa mal aliento. Hablar con tus hijos acerca de mensajes relacionados con drogas que reciben por medio de propaganda, las noticias y medios de entretenimiento. Estos mensajes pueden afectar las cosas que tú le has enseñado. Algunos programas de TV o películas pudieran glamorizar el uso de estas drogas. Encamina a tus hijos a que pregunten sobre los mensajes que aprenden en otros lados y recuerda preguntarles como se sienten sobre las cosas que oyen- vas a aprender mucho sobre lo que ellos piensan.
- **¿Considera los siguientes temas cuando platiques sobre drogas con tus hijos: Como son el alcohol, tabaco u otras drogas? ¿Porque son ilegales las drogas? Y los daños que las drogas pueden causar en los consumidores.** Tu debes considerar también acerca de la diferencia entre en uso medicinal e ilegal de droga, y de que manera las drogas pueden impactar a la familia y amigos del consumidor.

- **Se clara en las reglas y compórtate de la manera que quieres que tus hijos se comporten.** Diles la razón de tu regla, si tu usas el tabaco o el alcohol, ten cuidado del mensaje que les estas dando a tus hijos.
- **Ayuda a tus hijos a explorar nuevos caminos para expresar sus sentimientos.** Niños que se sienten tímidos de tener una conversación puede comenzarse por medio de un dibujo, escribir o enviar mensajes electrónicos a un amigo o familiar.

Para mas informacion visita, www.drugfreeca.org o llama 619-275-5719

14

- **Trabaja resolviendo problemas enfocándote en los tipos de problemas que tienen los niños.** Ayúdalos a encontrar soluciones duraderas a los problemas de la tarea problema con un amigo etc. Asegúrate de decirle que esos arreglos rápidos no son soluciones duraderas.
- **Dale a tus hijos el poder escapar de situaciones que los hacen sentir mal.** Asegúrate de hacerles saber que ellos no tienen que y no deben de quedarse en un lugar que los hace sentirse mal con ellos mismos. También hazles saber que ellos no necesitan juntarse con amigos que no los apoyan.
- **Conoce a los amigos de tus hijos y a los padres de sus amigos.** Asegúrate por teléfono o una visita de vez en cuando para acersiorarte que ellos están dando la misma educación que tú le das a tus hijos.
- **Involucra a tus hijos en grupos de la comunidad o programas que enfatizen el impacto positivo de una vida sana.** Tus mensajes o consejos de vivir sin drogas serán reesforzados y tus hijos se divertirán aprenderán, y harán amigos libres de drogas.

¿Qué drogas pueden estar en el mundo de edad escolar del niño?

Tabaco, alcohol y ridalin.

Advertencia apropiada para la edad - grados 4to – 6to.

Los años preadolescentes. Tiempos maravillosos en la vida de los niños. Ellos empiezan a considerar su lugar en el mundo. Se convierten en campeones de la justicia. Empiezan a utilizar habilidades complejas de solución de problemas, valoran las opiniones de sus amigos mucho más y comienzan a tener curiosidad acerca el amor y el sexo. Pero para un padre puede ser un poquito de atemorizante ya que es en este tiempo ellos los preadolescentes también cuestionan los mensajes de sus padres.

No tomes esta independencia recién fundada como una señal de que debes alejarte acerca de los peligros el alcohol, tabaco y otras drogas. De hecho, cuando se llega al tema del uso d drogas, este es uno de los tiempo mas importantes en la vida de un niño. Exposición incrementada (a drogas de escape) como tabaco, alcohol y marihuana, hace que los niños de esta edad se encuentren en riesgo inmediato. Claro tus consejos serán retados-pero también escuchados. Si tu palabra ya no es la ley pero se queda en tu hijo mucho mas de lo que el cree.

Los siguientes consejos te ayudaran a ti y a tu hijo a vivir una vida sana y libre de drogas:

- **Asegúrate que tu hijo conozca tus reglas-y que implementarás consecuencias si estas son violadas.** Los preadolescentes pueden entender la razón para tener reglas y aprecian tener límites. Esto aplica en reglas de no uso acerca de tabaco, alcohol y otras drogas. Así como tiempo de ir a cama y para tareas. Investigaciones demuestran que los niños son menos propensos a consumir tabaco, alcohol y otras drogas si sus padres han establecido un patrón de asentar reglas y consecuencias claras.
- **Actúa escenas con tu hijo en donde alguien le ofrece droga.** Dale las herramientas para ayudarle a salir de esta situación incomoda, y será mas probable que lo haga. Los niños que no saben que decir o de que forma alejarse son más propensos a ceder a presiones externas. Hazle saber que te puede utilizar a ti como una excusa y decir: “No, mi mama me mataría si me fumo un cigarro” hazle saber que no debe continuar amistades con personas que le han ofrecido drogas.
- **Dile a tu hijo que lo hace tan especial.** La pubertad puede jugar juegos crueles con el autoestima de un niño. Tu hijo podrá pasar de sentirse bien consigo mismo y con su vida en casa y la escuela, a tener sentimientos de inseguridad, duda y presión. El necesita escuchar muchos comentarios positivos acerca e su vida y de quien es el como individuo- no solo cuando trae un 10 o A a casa.
- **Dale a tu hijo el poder de tomar decisiones contra corriente.** Tu puedes reesforzar este mensaje a través de cosas pequeñas tales como alentar a tu hijo a que elija el par de zapatos que a el le gustan mejor que el que sus amigos tienen.
- **Basa tus mensajes de drogas y alcohol en hechos, no temor.** Los niños no pueden alegar con hechos pero su nueva necesidad de independencia puede permitirles rodear sus

temores. También, a los niños les encanta conocer hechos- ya sean comunes o extraordinarios. Aprovechate de su pasión por aprender, para reesforzar tu mensaje acerca de las drogas para hechos de alcohol y drogas puedes visitar nuestra Guía **“Drug Guide”**.

Para mas informacion visita, www.drugfreeca.org o llama 619-275-5719

16

- **Deja que tus niños conozcan los problemas de aquí y ahora asociados con el alcohol, tabaco y otras drogas.** Los preadolescentes no están preocupados por problemas futuros que puedan experimentar con el consumo de Alcohol tabaco y otras drogas. Ellos están preocupados por su apariencia-a veces hasta el punto de obsesión. Si ellos creen que el consumo de drogas afectara la forma en que ellos se ven y su salud, no serán tentados por estas practicas. Háblales acerca de cómo el tabaco ocasionara que su pelo y aliento huelan mal. Asegúrate que sepan lo difícil que será participar en obras de teatro mientras estén bajo la influencia de marihuana.
- **Conoce a los amigos de tus hijos y a sus padres.** Llama por teléfono o visita de vez en cuando para asegurarte que les den la misma educación y mensaje acerca del alcohol, tabaco y otras drogas.

Ayuda a que los niños separen la realidad de la fantasía. Ve televisión y películas con ellos has muchas preguntas para reesforzar la diferencia entre lo real y lo ficticio. Recuerda incluir los comerciales en tus discusiones ya que esos mensajes son especialmente poderosos.

¿Qué drogas pueden estar en el mundo de un preadolescente?
Tabaco, Alcohol, Ridalin, Inhalantes y marihuana.

CONSEJOS APROPIADOS PARA LOS GRADOS 7MO – 9NO.

Los que entran a la adolescencia ven el mundo como un juego de grandes posibilidades. Mientras ellos están comúnmente emocionados de sambutirse y tomar lo que sea que se cruce en su camino, ellos también experimentan una confusión profunda. Ellos desean ser independientes y tener responsabilidades adultas, pero se mantienen cerca de su familia para sentir apoyo. Ellos desean aceptación de otros adolescentes desesperadamente y son fácilmente seducidos por lo que sus compañeros creen es comportamiento aceptable. Esta es también la primera vez en que los jóvenes realmente toman decisiones que tendrán un impacto duradero- no acerca de su ropa o lo que comerán. Además, los adolescentes muy a menudo experimentan enormes cambios en sus cuerpos vidas emocionales y sus relaciones este es el tiempo en el que muchos de ellos prueban alcohol, tabaco y otras drogas por primera vez.

Mantén en mente:

- Los adolescentes son doblemente propensos a utilizar marihuana de lo que los padres creen y aquellos adolescentes lo están haciendo en lugares que los padres piensan que son seguros, la escuela, sus hogares y los hogares de sus amigos. (Partnership Attitude Tracking Study)

*46% de los alumnos de 8vo Grado, reportan haber probado el alcohol. (Monitoreando el futuro 2003)

*16% de los alumnos de 8vo Grado reportan haber probado algún inhalante. (Monitoreando el futuro 2003).

*28% de alumnos de 8vo grado han probado cigarros (monitoreando el futuro 2003).

Pero tú puedes ayudar a tu adolescente a que permanezca sano y libre de drogas y vencer los hechos. Primero que nada: Mantente involucrado. Lo adolescentes podrían decir que no necesitan de tu guía, pero si lo hacen-especialmente cuando se refiere a elegir un grupo de amigos con el cual pasar el tiempo. El uso de drogas se inicia como comportamiento social. Aun cuando tus hijos parezcan sacudirte tus consejos y reglas, ellos están escuchando.

Mantén los siguientes consejos en mente mientras guías a tus hijos a través de los años adolescentes:

- **Asegúrate que los adolescentes conocen tus reglas-** y sepan que harás valer las consecuencias si estas se rompen. Los adolescentes pueden comprender la razón para las reglas y aprecian tener límites.
- **Hazle saber a tu adolescente todas las cosas que encuentras maravillosas de el.** El necesita escuchar muchos comentarios positivos acerca de su vida y quien es como individuo, no solo cuando es aceptado al equipo de básquet.
- **Muestra interés-y discute- los mejores y peores momentos del día de tu hijo.** Así te ganaras la confianza de tu hijo. Aprendan a hablar el uno con el otro y no tomes a tu hijo por sorpresa cuando expreses un punto de vista enérgico acerca de las drogas.

- **Háblale a tu adolescente sobre los efectos negativos del alcohol, tabaco y otras drogas en su apariencia física.** A los adolescentes les importa de sobre manera la apariencia física de manera que si creen que les afectara al usar drogas puede que sea un factor muy importante para mantenerlos alejados. Si puedes ponerles un ejemplo de los desgastas físicos de alguien.
- **No dejes que la escuela sea la única fuente que este educando a tus hijos sobre los efectos y consecuencias de las drogas.** Pregúntales que es lo que les han explicado en sus escuelas sobre las drogas y continua con estas platicas agrégales datos si puedes. Puedes hablarles del efecto a largo plazo del tabaco alcohol y otras drogas tienen en el cuerpo humano. Explícales de que manera se verán dependientes de los químicos que contienen estas drogas así como el impacto que causa en la sociedad y la violencia que atrae. Además explícale de que manera va a interferir en lograr sus metas en la vida.

¿Cuáles drogas pueden estar presente en el mundo de tu adolescente de temprana edad? Tabaco, Alcohol, Inhalantes, Marihuana, Éxtasi, Extasi de Hierbas, Cocaína, Crack, Heroína, Rohypnol, Ketamine, LSD, Champiñones.

Consejos apropiados para los grados 10mo a 12vo.

Hablar y hacer decisiones sobre el alcohol, tabaco y otras drogas no es nada nuevo a estas alturas. Los chicos a esta edad ya son muy dados a distinguir los diferentes efectos de cada droga y probarla o tener un uso de vez en cuando de ellas. Ellos pueden estar acostumbrados a que sus compañeros lo hagan enfrente de ellos – algunos sin tener consecuencias inmediatas y otros que ven el trastorno inmediato que causan. A estas alturas tu adolescente probablemente ya ha pasado la experiencia de decidir si lo rechaza o si caí en ellas.

Todas estas experiencias, junto a tus consejos y los de los maestros amigos y los medios han guiado a tu hijo a crear una actitud hacia las drogas. A la edad de los 16 años ellos ya tienen bien decidido su camino a seguir pero esto no quiere decir que debes dejar de platicar con ellos, así lo estarás apoyando a seguir en su vida sana y que logre en su momento comenzar su propia familia libre de drogas.

Algunos consejos para ti y tu adolescente ya más adelantado.

- **Dale detalles generales sobre el uso de las drogas.** Algunos temas que puedes tocar son: Que el simple hecho de probar una droga puede llevar a serias consecuencias, todos pueden convertirse en usuarios crónicos o adictos a una o varias drogas y sobre todo las consecuencias fatales de mezclar drogas.
- **Enfatiza en lo que causa a su futuro.** A esta edad ya piensan en sus logros y las metas que quieren lograr en su futuro. Explícales como las drogas echan a perder las posibilidades de alcanzar sus sueños, de entrar a una universidad, encontrar el trabajo que quieren o cualquiera que sea sus metas.
- **Anima a tu adolescente a ser voluntario en tu comunidad para la prevención del consumo de drogas.** Si ellos sienten que son una imagen importante y con una gran influencia sentirán poder y eso los hará inclinarse más a una vida sana. Pueden ser voluntarios en hoteles, asilos, orfanatorios etc.
- **Usa encabezados de las noticias para comenzar pláticas.** Cuando veas alguna historia relacionada a un accidente provocado por el alcohol u alguna otra cosa parecida, aprovecha y pláticalo con tu hijo.
- **Siempre haz hincapié de las cosas que hace bien y apóyalo a seguir así.** Hazle saber que te das cuenta de todo y que se lo agradeces. Dale las gracias por ser un ejemplo a seguir para sus hermanos menores y su comunidad. A ellos todavía les importa lo que tu como papa crees de ellos.

¿Cuales son las drogas que están en el mundo de los adolescentes? Tabaco, Alcohol, Inhalantes, Marihuana, Éxtasi, Extasi de Hierbas, Cocaína, Crack, Heroína, Rohypnol, Ketamine, LSD, Champiñones.

Mantén un ojo vigilante sobre tu hijo

Monitoreando es una manera efectiva de ayudar a tu hijo en esta etapa de adolescencia para que se mantenga alejado de las drogas. Es algo que aunque no sospeches que este involucrado debes de hacer de vez en cuando para prevenirlo. Así sabes en donde se encuentra después de escuela, con quien se junta, cuales son sus actividades e intereses. Al estar al pendiente de esto vas a estar un paso adelante para evitar que se involucre. Es 4 veces más probable que usen drogas a los que no monitorean.

Claro que interfiere con su independencia, y no va estar de acuerdo con que le estés preguntando en donde esta todos los días. No dejes que esto deteriore tus metas. El pudiera aceptar tus ideas mas fácilmente si estas si estas al pendiente día tras día. En cuanto a lo que es el y lo que le gusta hacer, en vez de demostrarle control. Necesitas estar preparado para cualquier resistencia de tu hijo porque la recompensa de monitorearlo esta comprobada.

La hora más critica para monitorearlo después de la escuela seguida de 3 a 6pm. Los jóvenes están al más alto riesgo en cuanto a abuso de drogas durante estas horas. Hablar a la escuela de tu hijo para encontrar actividades supervisadas por adultos para ver a cuales puede pertenecer durante estas horas. Es importante que lo motives para que se involucre con el mismo grupo de amigos en cuanto a arte y actividades de música, deportes o servicio a la comunidad o así también a clubes académicos. Por otra parte es importante estar al pendiente de tu hijo para asegurar a que en verdad esta asistiendo a estas actividades. “Es necesario que los padres de familia sepan que están haciendo sus hijos”. Dicho por Anthony Biglan Doctorado en científicos de investigación del Instituto de Oregon. “Ellos pueden desmotivar comportamientos que llevan al abuso de drogas.” Los jóvenes que no están regularmente vigilados regularmente por sus padres tienen 4 veces las probabilidad a hacerse adicto a las drogas.

Sin revolver palabras: De cualquier manera el estar al pendiente de tus hijos es la mejor alternativa para que estén alejados de las drogas, nunca se dice que esto es fácil. “Si la criatura realmente te platica de lo que esta pasando, entonces el estar al pendiente se transforma en algo natural a través de cada circunstancia,” dice Biglan. “Si esto no ocurre naturalmente los padres necesitan formular algunas reglas para facilitar el monitoreo.” Esto quiere decir:

1. **Saber donde esta el joven a cualquier momento.** Estar seguro que el o ella sabe que se lo estas preguntando por amor no por falta e confianza.
2. **Personalmente conocer a todos sus amistades.** Hacer que tu hijo adolescente te mencione a cada uno de la cuadra o de su grupo. Así como conocer sus caras y voces. Trata de interactuar con ellos en cualquier momento que se presente la oportunidad sin forzar a que jueguen a algo que les imponga.
3. **Averiguar de alguna manera cual es el plan para el día siguiente.** Como buscar algo de que platicar a la hora de la cena, esta seria la mejor. “¿Hey que plan tienes para mañana?” ¿fácil no?

Para mas informacion visita, www.drugfreeca.org o llama 619-275-5719

4. **Trata de limitar el tiempo de tu hijo que pasa fuera de casa y no esta bajo la supervisión de un adulto.** Las horas después de la hechuela entre 3 y 6 son las mas peligrosas y vulnerables para

estar solos. El potencial es grande cuando alguien que pueda presionarlos en cuanto a tener contacto a las drogas después de la escuela y así como la ociosidad es otro de los factores que incrementa el hábito de usarlas. Si tu u otro adulto que puedas confiar no pueda estar al pendiente siempre trata e buscar en su escuela los programas para después de clases.

De acuerdo a Biglan el estar al pendiente se convierte en un factor importante cuando los niños llegan al nivel de preparatoria. Porque los niños van de clase en clase en esa etapa de la escuela, ellos no desenvuelven de la misma manera que en la primaria sus relaciones con los demás. También los jóvenes a esta edad son extremadamente sensibles en cuanto a lo que creen de sus compañeros de clase y esto es igual a la influencia y la presión que llegan a contribuir este tipo de comportamiento. Claro, que estar al pendiente no quiere decir que tú tienes que ir esculcándole todos los cajones de su closet. “Los jóvenes necesitan mas privacidad de manera que van creciendo y eso esta bien”, dice Biglan. Pero la balanza en cuanto a vigilarlos y la privacidad puede desequilibrarse si da señales de que esta en las drogas. Recuerda, dice Biglan, “Cuando es tiempo de interferir en la privacidad del adolescente es porque todo lo demás no importa”.

Para mas informacion visita, www.drugfreeca.org o llama 619-275-5719

22

Fijando las reglas para tus hijos

El miedo para algunos padres, serian las reglas estrictas que no alinean a los hijos. De alguna manera ellos no les gusta o actúan de manera muy rebelde cuando tú les impones las reglas en su mente (y corazón). Pero de alguna manera ellos saben que las reglas son por que los quieres. ¿Cuales reglas son aceptables? Desde – Aceptar la hora de llegar a la casa, hasta cada cuanto se

debe de reportar, y donde estan – Pero al mismo tiempo hacerlos sentirse queridos y seguros. Fijando estas reglas y hacer que las acepten no es fácil. Los padres también tienden a rechazar el fijar estas reglas porque tienen miedo de una confrontación y cualquier desacuerdo. Pero las cosas incómodas no son necesariamente un reflejo de tu relación con tu hijo, sino que también es la naturaleza de los adolescentes de quebrar las reglas y empujar los límites al crecer y madurar.

Cuando los jóvenes rompen las reglas, los padres seguidamente exageran con los castigos, lo cual deteriora la efectividad de fijar las reglas, por otra parte cuando tu por primera vez le dices a tu hijo una nueva regla, discuten las consecuencias que conllevan a romperla – cual será el castigo y a donde lo va a llevar. Las consecuencias van de mano a mano para que así tu hijo sepa cual es el precio de romperlas. Los castigos que tú impondrás deberán ser razonables y algo en relación a lo que violó. Por ejemplo, si tú descubres a tu hijo y sus amigos fumando, de seguro lo vas a castigar restringiéndole sus actividades sociales por dos semanas. Los castigos deben de involucrar lo que tu y el discutieron antes de que la regla sea violada. Tampoco lo amenes con algo que no cumplirás. Esta entendido que tú estarás enojada cuando las reglas no se cumplen, y compartiendo tus enojos y sentimientos así como excepciones y tristezas pudiera tener una motivación importante a la que le puede afectar a tu hijo. Nosotros siempre nos inclinamos por decir cosas de más cuando estamos molestos o enojados, y la mejor solución es esperar que ese coraje se calme para discutir las consecuencias. Una de las reglas más efectivas que puedes llevar a cabo es insistir que tu hijo sea vigilado por un adulto a las horas después de la escuela. Motivarlo a que se involucre en actividades como arte, música, servicio a la comunidad o cualquier tipo de actividad. Investigaciones que los adolescentes que no están supervisados después de la escuela, son significativamente más propensos a caer en las drogas. Un ejemplo más apropiado a las consecuencias de violar las reglas después de la escuela es ser supervisados por un adulto el precio o castigo sería no dejarlo ver la televisión en la tarde.

Muchos padres se sorprenden de haber aprendido que tienen una enorme influencia en cuanto a sus hijos y el abuso de las drogas. Hay que dejar claro que tú nunca aceptarás que tu hijo use marihuana, enfatizando tu gran expectativa a no usarla como política, así reduces las probabilidades de que el más adelante en la vida no abuse de ellas. También, le dará una excusa para retroceder cuando este tentado a tomar malas decisiones.

ONCE PUNTOS QUE LOS PADRES DEBER TOMAR EN CUENTA PARA PROTEGER A SUS HIJOS

El abuso a las drogas se puede prevenir y la adicción es una enfermedad que puede ser tratada.

1) El abusar de las sustancias es un problema que se puede prevenir.

Nosotros como padres tenemos mucho más poder de lo que pensamos. La razón por que nuestros hijos no caen en las drogas es porque saben que los vamos a molestar, y los niños que aprenden de los riesgos de las drogas por los papas tienen la mitad de las probabilidades de caer dentro de ellas.

2) Involúcrate y mantente muy al pendiente. En la vida de tus hijos mientras van cambiando van de grado de escuela mantente involucrado. No podrás comenzar una relación sincera donde puedas hablar seriamente sobre su salud si no has estado al pendiente en los eventos que vive día a día en los eventos que son importantes

para ellos – Como que te platique que el examen de la mitad de la clase reprobó, cual de sus amigos entro a la actividad de teatro, cual otro de sus amigos se fue a la ciudad cercana con personas mayores...

3) Comienza el dialogo a temprana edad. Platica mucho con ellos desde una temprana edad. No tiene que ser algo muy formal como cuando platicas de sexo pero trata de escoger momentos en donde puedas demostrarles efectos. Un ejemplo seria un incidente en tu ciudad o escuela, o un problema que se da en tu familia lejana, un video o película, o algo en las noticias.

4) Monitorea a tus hijos. Cuando los papas supervisan a sus hijos están propensos solamente el 50 % a desarrollar un problema con las drogas. Averigua el “que, quien, donde, “de sus actividades, compara notas con otros papas, y continua haciéndolo hasta que lleguen a la preparatoria, no importa que haya cambiado de amistades.

5) Tienes que ser padre, no nomás su amigo. Tus hijos ya tienen amigos pero necesitan papas. Constantemente debes de marcar los límites que tú como familia vas a apoyar y soportar, averigua las reglas que llevan acabo cada una de sus amistades. Los adolescentes necesitan que confíes en ellos y que los apoyes, basados en tu amor y preocupación por su bienestar.

6) La adicción es un problema de la salud. Esto no sucede porque una persona se mala, sino una enfermedad que es la numero 1 que se puede prevenir. No es tu culpa. El ser dependiente de una sustancia puede dominar tu vida, y te provoca echar mentiras, probar, y actuar negativamente y conflictivamente hasta con aquellos que amas. De cualquier manera el ser adicto tiene una base psicológica; el uso de alcohol de manera crónica cambia la química de tu cerebro y cuerpo logrando que sea difícil el dejar de consumirlo. Hace 30 años a las familias se les decía: tu hijo necesita desarrollar la fuerza de voluntad para dejar de usar cocaína... hoy en día sabemos que no es así.

7) Hay esperanza ayuda y sanación disponible para tu familia. Si alguien desarrolla un problema de abuso de sustancias, hay maneras objetivas de arreglar el problema y muchos tratamientos nuevos. Millones de personas recuperan su salud y le dan un giro a sus vidas. Aunque no tienden a visibles un ejemplo son las celebridades.

Para mas informacion visita, www.drugfreeca.org o llama 619-275-5719
24

8) No esperes, fíjate en las señales y actúa lo antes posible. Si sospechas que tu hijo tiene un problema de alcohol o de drogas, lo más probable es que tengas razón. Debes aprender más sobre el problema y los pasos para ayudarlo. Además de actuar lo antes posible debes de ser persistente, no te des por vencido. Algunas señales son cambios inmediatos de personalidad, irritabilidad y cambios de humor, costumbres, cambio de amistades y muchos secretos. Pregúntate a ti mismo cosas claras para determinar si hay un problema. Es mentira que alguien tiene que “tocar fondo” para poder pedir ayuda. Sin ayuda muchas veces el problema puede progresar y ser en algunos casos fatal. Aunque lo mejor es hacerlo lo antes posible, siempre puedes comenzar a ayudar aunque este muy avanzado el estado de adicción.

9) Ayuda no significa solamente rehabilitación. La mayoría se recupera sin un tratamiento formal o rehabilitación. Hay muchos caminos para sanarse a veces una combinación de tratamientos y de seguir una lista de 12 pasos para auto-ayuda.

10) Las adicciones corren en las familias, al igual que enfermedades como el cáncer y diabetes. Aquellos niños que tienen familias con historiales son mucho más propensos a llegar a tener un problema de adicción si

comienzan a usarla esporádicamente. Si hay un problema como este debe de ser un tema de conversación muy importante con tus hijos. Cuando se vea que comienza un problema todos deben de involucrarse, el joven afectado, los padres y los hermanos, para que todos logren ayudar a resolver el problema.

11) No estas solo. El abuso de sustancias es muy común entre adolescentes y las adicciones no discriminan. Atacan a todo tipo de razas, géneros y estándares económicos. La mayoría de las personas hoy en día conocen a alguien que ha tenido un problema de adicción. Uno de cada 4 jóvenes vive en una casa libre de adicciones. Tócate el corazón mas que nada, confía que la recuperación es posible y que la información y el apoyo así como la ayuda profesional curan esta enfermedad.

Para mas informacion visita, www.drugfreeca.org o llama 619-275-5719
25

Como saber si usa drogas

¿Esta usando drogas tu hijo?

Los cambios de humor y comportamiento extraño son muy comunes en la etapa de adolescencia entonces es difícil guiarte por eso. Pero hay algunas otras maneras de fijarte. Si tu hijo demuestra uno o más de los siguientes comportamientos, puede que sea causa de las drogas...

- El o ella se ha alejado, esta deprimido (a), demuestra cansancio y no esta al tanto de su apariencia.
- Esta un poco hostil, no coopera y comienza a llegar mas tarde.
- La relación que lleva con los demás miembros de la familia ha empeorado.
- Cambio el círculo de amigos con los que se juntaba anteriormente.
- Las calificaciones han bajado de manera considerable, y tiene mas faltas que nunca.
- No tiene el mismo interés en sus obvias, deportes u otras actividades que solía disfrutar.
- Ha cambiado sus hábitos de comer y dormir, duermen de día y en la noche están despiertos.
- Les cuesta trabajo concentrarse.

- Los ojos los pueden tener un poco irritados y la nariz con flujo nasal, y no es causado por una alergia o gripe.
- De ves en cuando falta dinero alrededor de la casa.
- Si te has encontrado alguno de los siguientes artefactos por tu casa: pipas, papeles hechos rollito, pequeñas botellas de medicina, gotas para los ojos, encendedores de butano, pipas caseras o bongos (los que usan agua como filtro) que son hechos con envases de soda.

Algunos de comportamientos pueden ser causados por problemas emocionales como el rompimiento de un noviazgo, o una enfermedad ya sea física o mental. Tienes que hablar con sus doctores y si es necesario llévalos a hacer un examen general. Ya sabrás entonces que lo esta causando y que hacer al respecto.

Para mas informacion visita, www.drugfreeca.org o llama 619-275-5719

26

Que hacer si la están usando.

10 puntos para que los papas intervengan con sus hijos.

Intervención no tiene que ser una confrontación formal del afectado y un grupo de personas. Puede ser un número de pasos a seguir que incline a la persona a querer la ayuda. Una conversación puede ser una herramienta muy eficaz.

1- Los papas deben de discutirlo a solas para ponerse de acuerdo en como lo vana manejar, pregúntense si tiene uno de los comportamientos que se explicaron anteriormente para ver el grado del problema.

2- Debes de esperarte a que el o ella no este bajo la influencia de ninguna sustancia y cuando no estén molestos o enojados.

3- Debes comenzar con una demostración de amor e interés por su bien estar, usando esto como base aunque no lo vea de esa forma de inmediato.

4- Debes recalcar que es la responsabilidad de el o ella de crecer y madurar, es tu responsabilidad que llegue a ser adulto de la manera mas sana posible.

5- Debes de mencionarle las señales que percibiste de su comportamiento que te ponen en esta situación y que son lo que te mortifica y ocupa de ayuda familiar así como profesional si es el caso. Al usar estas drogas puede causar efectos negativos en ti y los que te rodean, explícaselo con un

tono neutral como que lo escucha y entiendes no como regaño. Explícale que a estas alturas ya se esta convirtiendo en un problema de adicción aunque el no lo vea así.

6- Debes de escuchar a lo que el o ella tenga que decirte. Si menciona problemas relacionados, deben de ser tomados muy en cuenta pero de manera separada. Debes de reiterar que lo que estas diciendo o lo que se esta platicando es el hecho del problema de las drogas y sus efectos que pudieran ser el motivo de los otros problemas relacionados.

7- Después de esto debes continuar con ayuda de entrevistas como lo hacen los profesionales. Hazles preguntas como ¿Qué es lo que quieres tener o ser en este momento para ser feliz? ¿Cómo te sientes en la escuela, con tus hermanos, con tus amigos con tu pareja etc.? Es importante que lo escuches. Es como sostener un espejo de su vida y se lo estas demostrando.

Para mas informacion visita, www.drugfreeca.org o llama 619-275-5719

27

8- El paso de escuchar es crucial, para establecer simpatía y demostrar que realmente lo ves y escuchas. Trata de hacer la conexión de cómo el usar drogas impedirán que logre llegar a cumplir su meta que tanto quiere. Por lo general los jóvenes no son auto-destructivos; ellos quieren lo que les ayuda en sus vidas. Desean ser apoyados y que confíes que ellos pueden lograr lo que quieren.

9- Pregúntale, en basa a lo que esta resaltando en su platica sobre el efecto que causa el usar esta sustancia en su vida. Márcale una meta para su recuperación. Planeen juntos pasos a seguir para recopilar información sobre adicción, recuperación y recursos, identifiquen la ayuda profesional que será mas adecuada.

10- Tu y tu hijo o hija deben de entender que la conversación que acaban de tener es en realidad una "intervención", un paso concreto hacia la interrupción del progreso del problema. Es buena idea el reiterar lo tanto que lo quieres y tu preocupación por el o ella. Explícale que tienes el valor y apoyo firme para resolver el problema juntos.

Ayuda a un hijo que usa drogas.

Si las señales apuntan a un hijo que si esta consumiendo drogas, es tiempo de tomar acción. Si se presenta un posible uso de drogas directamente es muy posible que puedan ayudar a tu hijo. No pierdas el tiempo disfrazando el problema. Usa el tiempo para ayudarlo. Entre mas rápido actúes mas rápido regresara tu hijo a tener una vida sana.

Siéntate con tu hijo o hija y plática sobre el alcohol y las drogas abiertamente. No lo acuses directamente pero si explícale directamente que es lo que te esta mortificando. Nunca tengas esta discusión cuando se encuentre bajo la influencia de ninguna droga o alcohol, y asegúrate de que tú te escuches calmada y racional. Talvez tengas que esperar un día después de que llegue borracho o que descubras el olor a marihuana en su cuarto para poder platicarlo. Pregúntale que es lo que ha estado sucediendo en su vida. Platica de qué maneras puede evitar el alcohol u otras drogas en el futuro. Si necesitas ayuda con esto pídeselo a otro miembro de la familia o alguien apropiado.

Recuerda reesforzar tu política de NO USAR DROGAS durante tu conversación. Debes de ser firme y estricta (o) en la disciplina que estableces para la violación de reglas. Explícale de que manera podrá ganarse tu confianza de nuevo: reportándose y avisando a donde va, quedándose en casa más seguido, y mejorando calificaciones.

Así como la mayoría de los adultos, muchos jóvenes niegan que usan drogas o que toman. Si tienes pruebas de que tu hijo esta mintiendo, llévalo a hacerle un examen de antidoping. Si decides hacerlo recuerda que lo que estas haciendo es querer ayudarlo, que no se vea como una amenaza o castigo.

Si ya tiene un patrón de uso de droga, probablemente ocupes ayuda profesional, si no sabes acerca de los tratamientos en tu área, llama a un doctor, hospital o agencia estatal o local. Tu escuela también debe de contar con un coordinador de tratamientos. Padres que ya tuvieron este problema pueden ofrecerte consejos.

La adicción a las drogas ya se entiende que es crónico, en la cual puedes caer de nuevo. Puede requerir varios intentos para que se mantenga libre de drogas. No te desesperes si en el primer intento no tienes el resultado definitivo, aunque no lo parezca cada paso que da lo acerca a llevar una vida mas sana.

Connéctate con Otros Papas

*The Partnership for a Drug-Free America
Ofrece varias maneras de ayudar a los papas a
compartir mortificaciones y soluciones, incluyendo
mensajes en nuestra página de Internet:*

www.drugfree.org.

*También les damos la oportunidad a padres y
tutores de compartir sus historias y logros con
nosotros.*

Regístrate para los boletines de noticias en:

www.drugfreeCA.org

Respuestas al Examen de Drogas:

1.-Para el tiempo de graduación, de la preparatoria ¿cuantos graduados habrán experimentado con drogas ilegales?

b)mas del 50%

en el 2002, 53 % de los alumnos por salir de la preparatoria reportaron haber probado algun tipo de droga ilegal.

2-. ¿Ha bajado significadamente la cantidad de adolescentes que fuman cigarros de tabaco en los últimos 5 años?

a) Verdadero

El porcentaje de adolecentes que han fumado cigarros en los ultimos 30 dias ha declinado de 42% a 26 % en los ultimos cinco años.

3-. ¿El uso de drogas ilegales entre adolescentes ha bajado significadamente en los últimos 5 años?

a) Verdadero

En el 2003, 46 % de los adolecentes probaron una droga ilegal, comparado a 51% en 1998.

4-. Uno de los factores más importantes que determinan si un adolescente elige experimentar con drogas es:

b) no conocen los riesgos de usarla.

Estudios demuestran que el no saber los riesgos de usar drogas es la razon principal por la cual se puede influenciar a los jovenes a usar drogas.

5-. La droga más popular que escogen los de preparatoria es:

b) Alcohol

77% de los adolecentes a punto de graduarse de la preparatoria han usado el alcohol, 54% cigarros, 46% la marihuana y el 11% inhalantes.

6-. ¿Cuando inhalas heroína no ocupas agujas, por lo tanto no es tan riesgoso?

b) Falso

La herorina en cualquier forma puede causar la muerte.

7-. ¿La mayoría de los chicos obtienen la droga de?

a) Un amigo

La mitad de todos los jovenes a los que se les ofrece droga el 59% dicen que se les ofrecio por un amigo de su misma edad.

8-. ¿la mayoría de los adolocentes obtienen información acerca de los riesgos de el uso de las drogas de?:

b) La escuela

Porcetanje de adolecentes que aprenden los riesgos de las drogas por medio de

La escuela 45% Comerciales 33% Padres32% Amistades 27% Internet 22%

(Fuente: PATS 2002)