PREVENCIÓN 101



COMO PADRE, HAY MUCHAS COSAS QUE USTED PUEDE HACER PARA PREVENIR EL ABUSO DEL ALCOHOL Y LAS DROGAS.

Tenga el hábito de conversar con su hijo a diario.

Regularmente hable con él de intereses en común, como deportes, música, arte, tecnología o cine.

Asistir a algunas de las actividades de su hijo le ayudará a comprender que lo que él hace es importante para usted.

La participación en actividades extracurriculares con su hijo puede ofrecerle una influencia protectora sólida en su vida, y permitirle formar vínculos saludables en la escuela, la comunidad o la iglesia.

Acompáñelo en sus desafíos. La experiencia de crecer puede presentar un desafío, en especial para los preadolescentes/adolescentes.

Nunca deje de jugar con sus hijos. Inventen cosas juntos.

Dirija sus esfuerzos a enseñar a sus hijos QUÉ hacer en vez de qué NO hacer.

Respételos.

Las siguientes organizaciones ofrecen información y recursos que pueden ayudar a usted y a su familia.

Oficina de Servicios y Apoyo para las Adicciones del Estado de Nueva York
oasas.ny.gov | **518-473-3460**

CombatAddiction.ny.gov
www.Talk2Prevent.ny.gov

The Partnership at Drugfree.org
drugfree.org | **855-378-4373**

American Council for Drug Education
acde.org | **800-378-4435**

Families Against Drugs
familiesagainstdrugs.net

Al-Anon and Alateen
al-anon.org | **757-563-1600**

Faces and Voices of Recovery
facesandvoicesofrecovery.org
202-737-0690

Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias de SAMHSA
samhsa.gov/about/csat.aspx
240-276-1660

Servicios de Salud Mental y de Abuso de Sustancias
www.samhsa.gov | **877-SAMHSA-7**

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas
www.nida.nih.gov/nidahome.html
800-662-HELP

Consejo Nacional sobre Alcoholismo y Drogadicción
www.ncadd.org | **800-NCACALL**

PARA OBTENER AYUDA E INFORMACIÓN
OASAS.NY.GOV

LLAME AL: 1-877-8-HOPENY (1-877-846-7369)
ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO A:
HOPENY AL 467369

NEW YORK STATE | **Oficina de Servicios y Apoyo para las Adicciones**

USTED PUEDE MARCAR LA DIFERENCIA

Una guía sobre el consumo de sustancias en adolescentes/ jóvenes adultos

PREVENCIÓN 101

NEW YORK STATE | **Oficina de Servicios y Apoyo para las Adicciones**

HABLE CON SUS HIJOS HOY, MAÑANA Y SIEMPRE

USE EJEMPLOS DE LA VIDA REAL

"Me enteré de... ¿Qué opinas?"

EMPODERE A SUS HIJOS

Pregúnteles qué opinan y qué creen que deberían saber. "¿Por qué crees que es peligroso compartir medicamentos?"

INFÓRMESE DE LO QUE HABLA

Obtenga información de la coalición de su comunidad local. "He leído que X de 10 jóvenes de tu edad beben alcohol. Quizás sea el caso de amigos tuyos o gente que conoces. ¿Quieres hablar de ello?"

BASE SUS MENSAJES EN DATOS CONCRETOS, NO EN EL TEMOR.

"Tu cerebro todavía está en desarrollo, y quiero que puedas explotar al máximo tu potencial. El alcohol y las drogas pueden impedir que eso ocurra."



QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES

HABLE PRONTO Y CON FRECUENCIA

Los padres son la principal influencia en la decisión del adolescente de no consumir alcohol ni otras drogas. Comience a conversar sobre el tema desde preescolar, siempre en forma adecuada a la edad de su hijo. Algunos medicamentos parecen golosinas. Enseñe a sus hijos pequeños la diferencia y a preguntar a un adulto antes de llevarse cualquier cosa a la boca.

RESGUARDE LOS MEDICAMENTOS RECETADOS Y/O EL ALCOHOL EN SU HOGAR.

Controle qué tiene en su hogar y en qué cantidad, además de guardarlo en un sitio inaccesible para los niños o adolescentes.

CONOZCA A LOS AMIGOS DE SUS HIJOS

Conozca a los padres de los amigos de sus hijos y coménteles sus reglas y expectativas. Asegúrese de que todos estén de acuerdo en lo que respecta al consumo de alcohol y drogas.

EXPLIQUE LAS RAZONES DE SUS REGLAS CON FRECUENCIA

Esto servirá para asegurarse de que sus hijos comprendan que usted trata de protegerlos, no de restringir su libertad.

HAGA CUMPLIR LAS REGLAS SISTEMÁTICAMENTE

Esto es válido para todas las reglas de la familia. Los hijos necesitan saber que usted se toma las reglas en serio y deben comprender que tendrán que asumir la responsabilidad si las rompen.

CONVERSE A MENUDO CON ELLOS

Construya una relación personal con su hijo y aproveche toda oportunidad para hablar con ellos sobre las drogas y el alcohol. Es mejor tener muchas charlas breves que una "gran charla".

PARA PREESCOLAR, la mayoría de los niños han visto a adultos beber alcohol o consumir drogas, ya sea en la vida real, en la televisión, en las noticias o en internet. Los niños en edad preescolar están deseosos de aprender y memorizar reglas, y esperan su opinión sobre lo que está bien o mal.

LOS NIÑOS DE ESCUELA PRIMARIA son más propensos a internalizar mensajes de sus padres. Este es el mejor momento para empezar a enseñarles sobre el alcohol y las drogas. Hable con ellos sobre las consecuencias y los efectos del abuso del alcohol y las drogas en el cerebro. Si usted y su hijo ven a alguien bajo los efectos de las drogas o el alcohol en la calle o en la televisión, explíquele que nunca es bueno estar drogado o borracho, y que puede ser peligroso.

LA ESCUELA SECUNDARIA puede ser un desafío tanto para los padres como para los hijos. La pubertad puede socavar la confianza que sus hijos tienen en sí mismos y hacer que se sientan inseguros y vulnerables a la presión de grupo. Durante estos años, dé a sus hijos muchos refuerzos positivos y elógielos por sus esfuerzos y éxitos.

PARA CUANDO ESTÉN EN LA ESCUELA PREPARATORIA, sus hijos seguramente sabrán que otros jóvenes consumen drogas o alcohol. Siga recordándoles las reglas y haciéndolas cumplir. Ayude a sus hijos a desarrollar su autonomía preguntándoles cómo piensan lidiar con ciertas situaciones, entre ellas, si les ofrecen alcohol o les invitan a subir a un coche cuyo conductor ha estado bebiendo o consumiendo drogas.

LUEGO DE LA ESCUELA PREPARATORIA, siga conversando con sus hijos sobre las consecuencias del consumo de alcohol y drogas.