

10 CONSEJOS PARA MANTENER A LOS ADOLESCENTES LIBRES DE ALCOHOL Y DROGAS

bstrongtogether.org

1 DESARROLLE UNA FUERTE CONEXIÓN CON SU HIJO(A). Fomente vínculos saludables con su hijo(a) a través de interacciones positivas diarias y experiencias de vinculación. Anímelo(a) a hablar con usted sobre las presiones que enfrenta, los desafíos con sus amistades, y sus inquietudes y preguntas sobre la vida. Crea un espacio seguro para que acuda a usted en busca de ayuda y apoyo. Es menos probable que los jóvenes se involucren con el alcohol y las drogas si están conectados con sus padres y familiares.

2 HABLE CON FRECUENCIA SOBRE EL ALCOHOL Y LAS DROGAS. Nunca es demasiado pronto para hablar con su hijo(a) sobre el alcohol y las drogas. Cuanto antes comience la conversación, de forma directa y honesta, mayor será la influencia que tendrá y más probabilidad habrá de que respete sus reglas y consejos sobre el consumo de alcohol y drogas. Recuerde, no es una conversación de 60 minutos, sino 60 conversaciones de un minuto a lo largo del tiempo sobre los riesgos y consecuencias del consumo de alcohol y drogas ilegales por parte de menores de edad lo que marca la diferencia. El sitio web de BStrong Together en bstrongtogether.org brinda consejos apropiados sobre cómo hablar con sus hijo(s) sobre las drogas y el alcohol, mitos y realidades, y formas de enseñarles a decir no a los juegos de roles.

3 ESTABLEZCA NORMAS FAMILIARES CLARAS. Es importante que su adolescente conozca sus valores, su posición y sus expectativas en lo que respecta al consumo de alcohol y drogas ilegales por parte de menores de edad. Establezca límites y expectativas claras sobre el consumo de alcohol y sea coherente al hacer cumplir las reglas familiares. Las investigaciones muestran claramente que la fuerte desaprobación de los padres es la razón número uno por la que los adolescentes deciden no beber alcohol. Cuando se pidió a los adolescentes que clasificaran las principales influencias en sus vidas, colocaron a sus padres en primer lugar y a la familia en segundo lugar, antes que a sus amigos y otras influencias.

4 EXPLIQUE LOS RIESGOS Y LAS CONSECUENCIAS. Conozca y explique los riesgos y consecuencias del consumo de alcohol y drogas ilegales entre menores de edad. Enfatique que beber alcohol no es un "rito de iniciación", sino más bien una droga peligrosa para el cerebro en desarrollo. Asegúrese de que sepa que nunca debe conducir si han estado bebiendo y que nunca debe subirse a un automóvil con un conductor que haya consumido alcohol o usado otras drogas.

5 INVOLÚCRESE EN LA VIDA DE SU HIJO(A). Muestre interés y manténgase involucrado(a). Sepa adónde va, qué está haciendo y quiénes son sus amistades. Una forma eficaz de evitar la presión de grupo que pueda estar sintiendo su adolescente es conocer a sus amistades.

6 BRÍNDELE A SU HIJO(A) LAS HERRAMIENTAS Y LA CONFIANZA PARA DECIR QUE NO. Consulte nuestra página web "Maneras de decir no" en bstrongtogether.org.

7 ASEGÚRESE DE QUE SU ADOLESCENTE O SUS AMISTADES NO TENGAN ACCESO A ALCOHOL NI MEDICAMENTOS RECETADOS EN SU CASA. No guarde alcohol en su refrigerador del garaje o sótano ni en otro lugar donde sea de fácil acceso y pueda pasar desapercibido.

8 SEA UN BUEN EJEMPLO A SEGUIR. Demuestre tomar decisiones positivas y un uso responsable y seguro del alcohol si decide beber.

9 TENGA UNA PALABRA CLAVE Y UN PLAN DE SALIDA. Desarrolle una palabra clave, frase, emoji u otra señal que su adolescente pueda enviarle por teléfono o mensaje de texto para alertarle de que necesita ayuda para salir de una situación difícil o peligrosa. Establezca la palabra clave o la señal con anticipación y llegue a un acuerdo de que, pase lo que pase, si le da la palabra clave, usted acudirá a ayudar, sin hacer preguntas.

10 ESTÉ EN CASA Y DESPIERTO(A) CUANDO SU ADOLESCENTE LLEGUE A CASA. La mayoría de los adolescentes de Barrington High School indicaron que sus padres probablemente no los descubrirían si salieran a beber. Aunque quizá no sea fácil, es sencillo. Esté en casa y despierto(a) cuando su adolescente llegue a casa y asegúrese de que sepa que usted interactuará con él/ella cuando llegue. Un simple "¿Cómo estuvo tu noche?" o "¿Te divertiste?" puede ser suficiente para disuadir el consumo de alcohol entre menores de edad.