

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
DrugFreeActionAlliance.org

Know! es un programa de:



Drug Free Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

Know! Cómo QUEBRAR el aburrimiento del verano

Es fin de junio, lo que significa para muchas familias niños en la casa quejándose del aburrimiento de verano. ¿Es molesto? Sí. ¿Potencialmente peligroso? Puede apostar.

Mientras que no existe absolutamente nada malo con que los adolescentes experimenten un poco de aburrimiento, demasiado tiempo en sus manos con “nada para hacer” puede llevar a problemas, como experimentar con alcohol y drogas o participar de conductas riesgosas. Por otro lado, hay adolescentes cuyos veranos están totalmente programados con actividades continuas y sin oportunidades de meterse en problemas, pero eso puede ser física y mentalmente extenuante.

Los adolescentes necesitan una mezcla de ocio y actividades recreativas para crear un equilibrio y bienestar para sus cuerpos y mentes. El ejercicio junto con la relajación pueden mejorar sus emociones y humor, autoestima, conexiones sociales, sueño, funcionamiento cognitivo y calidad de vida en general. Es también importante notar que cuando los padres e hijos hacen actividades o se relajan juntos, la unión familiar probablemente mejora y se fortalece.

Estas son algunas ideas seguras y divertidas para ayudar a que los adolescentes eviten los riesgos del aburrimiento del verano y al mismo tiempo mantengan un equilibrio de actividad física y relajación:

- *Invitar a unos pocos amigos para asar hot dogs y s'mores*
- *Hornear unos pastelitos y entregarlos a adultos mayores que no pueden salir de sus hogares o son residentes en un hogar de adultos mayores*
- *Ofrecerse como voluntario en un refugio local de animales o personas sin hogar*
- *Contactar a un amigo del pasado*
- *Reunir algunos amigos para jugar a los naipes o juegos de mesa*
- *Tener un día para consentir a la mascota: quizás un baño, una caminata o un bocadito especial para su mascota*
- *Tener una noche de cine en la casa: alquilar un proyector para exteriores, ofrecer palomitas de maíz e invitar a algunos amigos*
- *En un día lluvioso, ir al cine con los hermanos o tener una maratón de cine en el hogar*
- *Preparar la cena para la familia*
- *Ofrecerse como voluntario para cuidar a niños de vecinos o a alguien que sabe que podría usar ayuda*
- *Comprar unas piscinas pequeñas para niños para que se divierta con los amigos en ellas*
- *Salir a almorzar con uno de los padres o ambos*

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
DrugFreeActionAlliance.org

Know! es un programa de:



Drug Free Action Alliance

LIFETIME PREVENTION | LIFETIME WELLNESS

Enlace al artículo en la página de Facebook de Drug Free Action Alliance

Drug Free Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

- Colocar una carpa o “fuerte” construido por sí mismo para acampar en el jardín
- Crear una búsqueda de tesoro por el vecindario para participar con los amigos
- Preparar helado casero u organizar un concurso de preparación de banana split
- Usar una lona para crear un tobogán para deslizarse sobre agua e invitar a amigos a que participen
- Invitar a un amigo a correr o hacer gimnasia
- Salir afuera: tomar una caminata, ir de pesca o planear un viaje en canoa con un grupo de amigos
- Organizar una reunión en ocasión de un evento deportivo en TV
- Buscar una lista de festivales o ferias que vengan a la ciudad o ir a un parque de diversiones

Después de leer las ideas de arriba, aliente a su adolescente a tomar nota de cosas que le llamaron la atención, y luego haga que prepare una lista mientras piensa en más cosas. Haga que la guarde en un lugar accesible para que cuando esté aburrido o no pueda pensar qué hacer, simplemente pueda leer la lista de cosas para hacer para quebrar el aburrimiento y tener una variedad de ideas a su alcance.

Fuentes: [Families Online Magazine: 50 Fun Things To Do This Summer!](#)
[TheSimpleMom.com: 200+ Summertime Ideas for Bored Kids.](#) [2010 The Social Report: Leisure and Recreation.](#) [Minding Our Bodies: Physical Activity and Mental Health Literature Review, March 2009.](#)