

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

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

Know! Respeto a sí mismo y celebración de la Semana del Listón Rojo

Vemos muchos listones que simbolizan varias causas importantes, por lo tanto, ¿qué hace al listón rojo tan especial? **Red Ribbon Campaign[®]** es una campaña que sobresale porque impacta a la salud, seguridad y bienestar de cada uno de nuestros hijos durante la adolescencia y después.

La Semana del Listón Rojo oficialmente comienza el 23 de octubre y el tema de este año es: "Respétate. Sé libre de drogas". El enfoque es de autoestima y dignidad, alentado a la juventud a hacer elecciones positivas de estilo de vida por medio de mensajes como: "Ámate a ti mismo"; "Ten confianza"; "Sé resistente"; "Sé fuerte".

¿Por qué resaltar "amarse a sí mismo?" Debido a que la juventud que tiene una autoestima baja corre mayor riesgo de abusar el alcohol y las drogas. Tiene más probabilidades de sucumbir a la presión de pares cuando sus amigos comienzan a experimentar con sustancias, y es más propensa a tornarse al alcohol y otras drogas en un intento de escapar la realidad (y quienes son realmente).

¿De dónde provienen esos pensamientos? Cuando los niños son receptores de criticismo constante y/o sienten que no están viviendo a la altura de los estándares de los padres; cuando la juventud es tratada de mala manera por sus compañeros, es intimidada o víctima de racismo; cuando los jóvenes sienten que no encajan o cuando su apariencia es tema de bromas; cuando la juventud falla en cumplir con las expectativas de sus maestros, entrenadores o las propias en el salón de clases o actividades extracurriculares; y en cualquier momento que un niño es abusado (física, mental o sexualmente), todas estas son causas comunes de autoestima baja.

Diga a sus hijos que no se preocupen, que aún esos estudiantes que aparentan ser los más confiados, son muy probables de tener algunos problemas de autoestima. Es una parte natural de la adolescencia. Es cuando se convierten en insoportables que es un problema grave. Trate de leer estos consejos de mejoramiento personal y compártalos con su adolescente. Cada niño puede beneficiarse de un refuerzo de autoestima.

- Libérate de pensamientos negativos sobre ti mismo. En su lugar, enfócate en tus fortalezas. Escribe cinco cosas que haces bien, colócalas en tu espejo del dormitorio y léelas cuando te sientas deprimido.
- Olvídate del perfeccionismo. Enfócate en logros, hasta sencillos, en vez de la perfección.

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

- Date un descanso. Reconoce que todos cometen errores. Ve percances como oportunidades de aprendizaje.
- Prueba algo nuevo y enorgullécete de tu valentía.
- Ayuda a otros. Trata de ser un tutor, voluntario en un albergue local de mascotas o mentor de un estudiante joven. Te sorprenderás de lo bien que te hace sentir y cómo aumenta tu autoestima.
- Conoce las cosas que puedes cambiar y acepta las cosas que no puedes. El color de ojos, el tipo de cuerpo y la raza son todos dados. Pero si necesitas ser un poco más extrovertido para hacer amigos, atrévete a decir "hola".
- Haz ejercicio diariamente. Es un reductor natural del estrés que es bueno para la mente y el cuerpo.

La Semana del Listón Rojo está diseñada para motivar, educar y empoderar a los niños en nuestras vidas para que vivan libres de drogas. Para más información y consejos sobre cómo criar adolescentes libres de drogas, por favor visite RedRibbon.org.

Fuentes: [Red Ribbon: Respect Yourself. Be Drug Free.](#) [AlcoholRehab.com: Addiction and Low Self-Esteem.](#) [WebMD: Teen Health - Improving Self-Esteem.](#)