

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:
PreventionActionAlliance.org

Know! es un programa de:

Prevention
Action Alliance

Prevention Action Alliance
6171 Huntley Road, Suite G
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

Know! El verano aumenta los riesgos

Es junio, lo cual para la mayoría de los adolescentes significa que las vacaciones de verano están cerca o, ¡ya han comenzado! Seguramente la mayoría de los jóvenes están entusiasmados, pero es también un alivio grande para muchos padres. Finalmente podemos tomar un respiro del estrés diario de levantar a adolescentes cansados de la cama, preguntar si terminaron de hacer sus tareas, y asegurarse de que estén preparados para todos esos cuestionarios y exámenes. Pero uno nunca puede tomarse un respiro de ser padres, debido a que las conductas riesgosas, incluyendo la primera vez que beben alcohol y experimentan con drogas, ocurren mayormente durante los meses de verano.

Durante el año escolar, “la zona de toma de riesgos” para la juventud típicamente ocurre durante las horas después de la escuela, entre 3-5 p.m. El tiempo de verano expande la ventana de riesgo mucho más ya que la supervisión y estructura disminuyen, y la libertad y el tiempo pasado con amigos aumentan. El aburrimiento de verano, el cual puede ocurrir en poco tiempo, también aumenta el riesgo de usar sustancias de los adolescentes. Según una encuesta pasada realizada por el Centro Nacional de Adicción y Abuso de Sustancias, los jóvenes entre los 12 y 17 años que están aburridos frecuentemente son 50 por ciento más probables de fumar, beber alcohol, emborracharse y usar drogas ilegales.

Como padres, no podemos, ni deberíamos, estar encima de nuestros hijos 24/7 para asegurarnos de que tomen buenas decisiones. **Pero estas son algunas cosas que podemos hacer:**

- Preste atención: Tenga presente que el uso de sustancias aumenta en los meses de verano.
- Hable sobre los peligros del abuso de sustancias: Los hijos de padres que hablan con ellos regularmente sobre los peligros de tomar alcohol, fumar o usar otras drogas son 50% menos probables de usarlos en primer lugar.
- Establezca reglas para el tiempo de verano: Estas incluyen hora límite de llegada, reglas para cuando los amigos vienen de visita mientras los adultos no están en el hogar, requerir que respondan su llamada o mensaje cuando lo reciban, etc. De hecho, es una buena idea establecer reglas específicas del verano en papel y colocarlas en un lugar visible como recordatorio. De esta manera, no hay excusas por confusión.
- Monitoree su paradero: Asegúrese de que le digan Quién, Dónde, Cuándo, Por qué y Cómo, antes de salir por la puerta.
 - o ¿Con quién vas a pasar tiempo?
 - o ¿Qué harán?
 - o ¿A dónde irán?

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:
PreventionActionAlliance.org

Know! es un programa de:

**Prevention
Action Alliance**

Enlace al artículo en la página de Facebook de Prevention Action Alliance

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

- o ¿Cuándo se irán y cuándo regresarán?
- o ¿Por qué lo quieren?
- o ¿Cómo planean llegar ahí y volver a casa?
- o Dígales que comprende que sus planes pueden cambiar, pero si lo hacen, deben preguntarle primero antes de continuar con esos planes.
- Usted también puede considerar un Formulario de Acuerdo Familiar como el creado por la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), llamado “*Hable. Ellos escuchan*”.

* El texto en paréntesis ha sido agregado para incluir también otros usos de drogas.

El Acuerdo establece:

Como tu mamá/papá/cuidador, prometo hacer mi parte para mantenerte libre de alcohol (y drogas). Prometo hablar contigo sobre los peligros y los efectos dañinos de beber alcohol (y otros usos de drogas) para menores de edad. Prometo crear un ambiente libre de drogas y alcohol que sea divertido y seguro para tus amigos. Además, prometo ir a buscarte en cualquier momento o lugar si te encuentras en una situación incómoda donde se esté consumiendo alcohol (u otros usos de drogas) por menores de edad.

Firma(s) de padres _____

Como tu hijo/hija, comprendo que el alcohol (y otras drogas) pueden dañar mi cuerpo y mi mente y hacerme decir o hacer cosas que podría lamentar. Prometo evitar situaciones donde mis amigos y compañeros menores de edad estén consumiendo alcohol (o usando otras drogas), y prometo llamar o enviar un mensaje para ayudarme a retirarme de esas situaciones, si se presentaran.

Al firmar este acuerdo, me comprometo a no participar en el consumo de alcohol (u otros usos de drogas) por menores de edad.

Firma del hijo/a _____

Tenga presente que este acuerdo es de dos partes. Además de la promesa de su hijo de no hacer cosas que podría lamentar, usted está acordando brindar un ambiente libre de alcohol y drogas para su hijo. Mire a su alrededor y asegúrese de que los medicamentos y el alcohol estén seguros para mantener a cualquier adolescente curioso, sea sus hijos o sus amigos, fuera de peligro.

Nosotros, como padres, somos la primera y más importante línea de defensa contra el uso de sustancias de nuestros hijos. Hasta en los días perezosos del verano, debemos mantenernos al tope de nuestro juego de “ser padres” para mantener a nuestros hijos seguros y saludables. Es de vital importancia establecer límites durante el verano, monitorear el paradero de nuestros hijos y continuar esas conversaciones



Hable temprano y con frecuencia sobre el alcohol, tabaco y otras drogas. Aun cuando sea difícil.

Empoderando a los padres para que críen a sus hijos a ser libres de sustancias

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: PreventionActionAlliance.org

Know! es un programa de:

Prevention
Action Alliance

Enlace al artículo en la página de Facebook de Prevention Action Alliance

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

importantes contra el uso de sustancias.

Fuentes: [Consumer HealthDay: Kids and Alcohol – Summer is peak time for teens to try drugs and alcohol. June 3, 2012.](#) [Substance Abuse and Mental Health Services Administration \(SAMHSA\): Family Agreement Form – Avoiding Alcohol. Substance Abuse and Mental Health Services Administration \(SAMHSA\): Summer is Prime Time to Talk To Kids About the Dangers of Underage Drinking. June 16, 2015.](#)