

15 junio 2023



¡Know! Estrategias para un verano libre de sustancias

El verano es un momento para que muchos jóvenes tomen un descanso del estrés de la escuela, disfruten de un poco más de libertad y se diviertan. Más tiempo libre y menos supervisión de adultos pueden hacer que el verano sea particularmente emocionante para los jóvenes, y es importante alentarlos a divertirse durante las vacaciones escolares.

Desafortunadamente, las mismas cosas que hacen que el verano sea divertido para los jóvenes también pueden resultar en oportunidades que los puede llevar aprobar sustancias nocivas por primera vez. El aumento de las actividades sociales durante el verano puede aumentar la disponibilidad y accesibilidad del alcohol para los jóvenes. Más tiempo libre y menos supervisión pueden crear oportunidades para asumir riesgos, incluyendo la experimentación con sustancias.

Este verano, tómese el tiempo para ayudar a los jóvenes a desarrollar y mantener las habilidades necesarias para desarrollar una vida feliz, saludable y libre de sustancias. Considere estos consejos mientras planifica un verano libre de sustancias con los jóvenes en su vida.

Para preescolares y kindergarten (edades 0-5)

Sentar las bases para el aprendizaje de verano

El aprendizaje no tiene que terminar solo porque la escuela lo hace. La lectura es una de las mejores maneras de seguir aprendiendo durante todo el verano. El [Instituto de Búsqueda](#) identifica la lectura por placer como uno de los 40 elementos fundamentales de desarrollo que los jóvenes necesitan para tomar buenas decisiones, asumir la responsabilidad de sus vidas y ser independientes y realizados. Al leerle en voz alta a un niño y brindarles acceso a libros, puede construir una conexión duradera y prepararlos para el éxito en el futuro.¹

Si tiene un hijo de 0 a 5 años, una excelente manera de comenzar a leer durante el verano es inscribirse en [la Biblioteca de Imaginación de Dolly Parton de Ohio](#). Dolly Parton's Imagination Library of Ohio enviará a los niños un libro gratis cada mes hasta que cumplan 5 años. Cualquier niño en Ohio entre el nacimiento y los 5 años es elegible para el programa, que es gratuito para las familias.

Tómese un descanso de la escuela, no de la estructura

Si bien puede ser tentador romper con su rutina habitual, los niños pequeños se beneficiarán de la previsibilidad de un horario. Trate de desarrollar un horario flexible que incluya actividades como la hora del cuento, ir al patio de recreo, citas de juego con otros niños y tiempo libre no programado, como juegos de mesa, manualidades y jugar afuera. Establecer una rutina puede ayudar a los niños a mantenerse cómodos y darles tiempo para desarrollar nuevas habilidades en el hogar.^{2,3}

Enfatizar el cuidado de nuestros cuerpos y mentes

Explicar la importancia de cuidar su cuerpo y mente puede ayudar a alentar a los niños pequeños a practicar hábitos saludables. Hable sobre cómo cuida su cuerpo: comer alimentos saludables, hacer ejercicio y dormir bien por la noche, y cómo cuida su mente, practicando la gratitud, haciendo una actividad creativa o usando ejercicios de respiración, por ejemplo. Comparta cómo cuidarse a sí mismo le hace sentirse bien y le ayuda a hacer las cosas que quiere hacer. Asegúrese de hablar sobre las cosas que evita porque son malas para su cuerpo y mente. Por ejemplo, puede señalar sustancias peligrosas que ya existen en el mundo del niño, como los productos químicos que se encuentran en los productos de limpieza, y ayudarlos a evitar esas sustancias.⁴

Para niños en edad escolar primaria (edades 6-11)

Convierta el tiempo de pantalla en tiempo de calidad

Si bien no es práctico evitar el tiempo de pantalla por completo durante el verano, trate de usar los momentos en que los niños generalmente usan pantallas como un momento para crear una conexión. Reemplace el tiempo frente a la pantalla con juegos divertidos que hagan que los niños se muevan, como tener una fiesta de baile o jugar charadas. Enseñe a los niños los juegos que jugaba cuando era niño y pídale que le enseñen los juegos que les gusta jugar con sus amigos. Al hacerlo, crearás esos momentos de conexión que duran toda la vida y ayudará a limitar el tiempo que los jóvenes en tu vida pasan en sus pantallas.^{2,5}

Encuentre actividades que resalten las habilidades de sus hijos

Vencer el aburrimiento del verano puede ser especialmente difícil si sus actividades planificadas no están orientadas a las fortalezas e intereses de su hijo. Tómese el tiempo para hablar con su joven sobre sus habilidades e intereses. Encuentre una actividad que los anime a desarrollar esas habilidades. Si a su hijo le encanta dibujar, es posible que encuentre una clase de arte ofrecida por su departamento local de parques y recreación. Si les encantan los juegos, puede encontrar una clase de codificación en línea o crear una búsqueda del tesoro en su mismo patio. Encontrar una actividad que funcione con las fortalezas de su joven lo ayudará a sentirse bien consigo mismo. Los niños con mayor autoestima son más propensos a resistir la presión de participar en comportamientos riesgosos, como el uso de sustancias.^{3,6}

Conozca a los niños y adultos con los que pasan tiempo

Los niños pasan mucho tiempo durante el verano en citas de juego, saliendo con amigos y en las casas de sus amigos. Conozca a sus amigos y asegúrese de saber siempre con quién y dónde está su joven. Consulte con los padres de sus amigos para asegurarse de que estén de acuerdo con su filosofía de la prohibición del uso de sustancias, especialmente cuando su hogar se usa para una fiesta o si sus hijos se van a quedar a dormir ahí. No tenga miedo de enviar un mensaje de texto a su joven o llamar a los adultos que lo supervisan para que se reporten.^{4,7}

Para preadolescentes y adolescentes (edades 12 - 18)

Establezca reglas para el verano

Sea claro acerca de sus reglas para los adolescentes que pasan tiempo sin supervisión con sus amigos y sus expectativas sobre la bebida, el uso del tabaco y otros comportamientos riesgosos. Asegúrese de que su hijo adolescente conozca las consecuencias de desobedecer las reglas y que usted hará cumplir las consecuencias. Recuerde que las consecuencias deben ser "razonables, aplicables y de corta duración". Trate de notar y halagar cuando toman decisiones inteligentes y siguen las reglas: el refuerzo de comportamientos positivos puede ser muy útil para aprender estas lecciones.^{4,7}

Promueva la toma de riesgos saludables

Los adolescentes toman riesgos como parte de su desarrollo natural de identidad. Los riesgos no tienen que ser peligrosos, como vapear o beber. La toma de riesgos saludables puede aumentar la confianza de los adolescentes y desarrollar habilidades esenciales para la vida. Colabore con su adolescente para intercambiar ideas sobre formas seguras y saludables en las que pueda expresar su energía y deseo de tomar riesgos. Pregunte qué es lo que los emociona y encárguese de encontrar un desafío saludable que produzca la misma sensación de emoción que obtienen al tomar un riesgo.⁸

Ayúdelos a participar activamente en la comunidad

Anime a su adolescente a pasar tiempo con amigos mientras participa en actividades en su comunidad. Busque oportunidades para que sean voluntarios o participen en actividades cívicas en la comunidad. El servicio voluntario puede permitirles a los adolescentes a desarrollar relaciones y habilidades sociales y ser físicamente activos. Animarlos a participar en la comunidad también puede ayudarlos a sentirse valorados, lo que puede disminuir su probabilidad de usar sustancias.^{1,5,9}

Recursos

[Inscríbese — Dolly Parton's Imagination Library of Ohio](#)

[Este verano, dé a sus hijos un cuerpo y una mente sanos \(cdc.gov\)](#)

[Consejos de prevención para todas las edades - Partnership to End Addiction](#)

[Las fuentes indicadas en el superíndice se encuentran hipervinculadas al comienzo de este documento.](#)

Para poder leer más Consejos Preventivos ¡Know!, utilice el código QR para llegar a los archivos.

El boletín de Consejos de Know! es posible por medio de una colaboración con el Departamento de Salud Mental y Servicios de Adicción del estado de Ohio.

