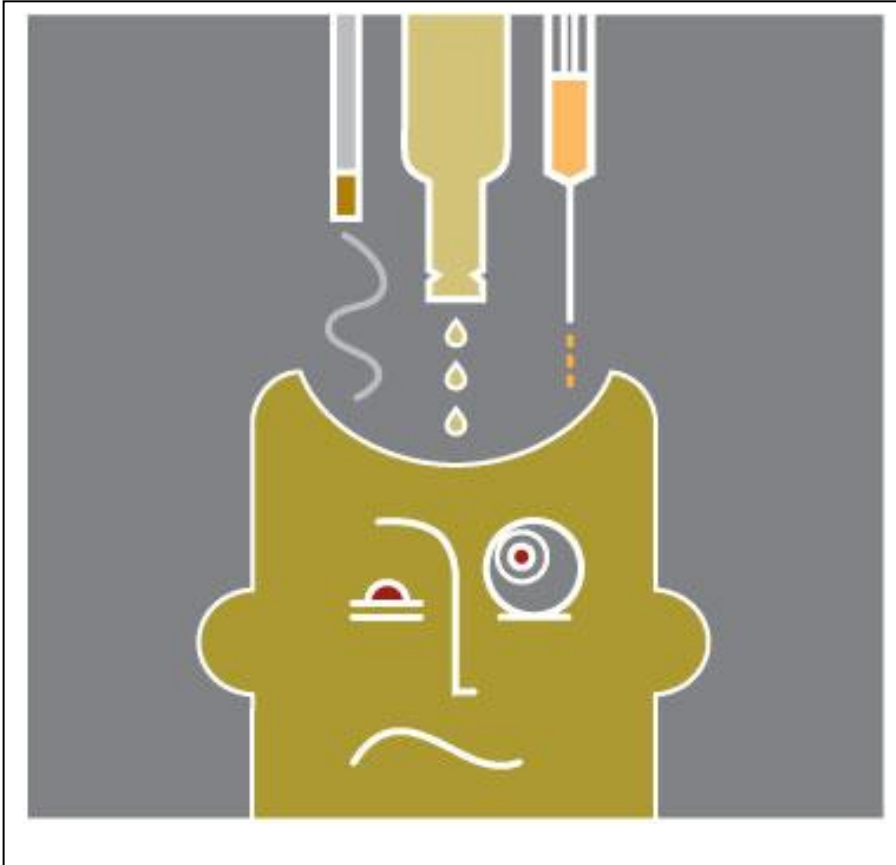


NO Alcohol, Tabaco O las Drogas (A.T.O.D.)



METAS DE FAMILIA:

1. Revisar la sección del DVD "El alcohol daña cerebro" y conversar con sus hijos de los "daños" (folleto).
2. Hacer un firme: No A.T.O.D. (Alcohol, Tabaco y Otras Drogas). Sean firmes con las reglas de Familia.
3. Participen en un juego de roles de las "5-frases", utiliza la hoja. Creen un plan para llamar a los padres si hubiera alcohol presente en una fiesta.

Diversión familiar:

Mirar el vídeo de "Vidas Afectadas" tener una ceremonia de firma de Compromiso para celebrar "La libertad a la adicción y No conducir Alcoholizados."

- **El alcohol daña el cerebro del adolescente**
- **El desapruebe de los padres es la razón primordial para que los jóvenes no tomen**
- **Usar las 5-frases para evitar la presión de grupo**
- **Establecer claras consecuencias y ser firmes en la regla: No alcohol, No tabaco, No drogas.**

Mantengan a sus hijos alejados de drogas y alcohol

Use estas seis habilidades comprobadas extraídas de investigaciones y experiencias

<p>1. Crean en el poder de su influencia como Padres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los niños dicen que los padres son la influencia más grande en su vida, más que sus compañeros • Los niños dicen que la desaprobación de los padres de no tomar es la razón # 1 por la que no toman. • Los padres influyen en los niños para que no tomen cuando claramente fijan reglas de no "alcohol" y supervisan las actividades de ellos. 	<p>2. Enseñar cómo el ALCOHOL PERJUDICA el cerebro del adolescente</p> <ul style="list-style-type: none"> • El Cerebro no se desarrolla completamente hasta mediados de los años veinte; el alcohol daña el desarrollo del cerebro • Deteriora la formación de la "materia blanca" • Daña la corteza pre frontal, del buen juicio, y el centro de control del juicio • Daña la parte del cerebro que forma el centro del placer-recompensa, creando alto riesgo de adicción • Daña el hipocampo- encargado del aprendizaje y el centro de la memoria. Esta zona disminuye un 10% en los bebedores • Las narcóticos ilegales (drogas) y el abuso de medicamentos (con o sin receta) también daña el desarrollo del cerebro 	<p>3. Sabes por qué los niños beben Y QUÉ HACER</p> <p>Los niños toman por las siguientes razones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El estar expuesto al consumo de alcohol les hace pensar que el beber es placentero • Impulsividad; toma el riesgos; búsqueda de emociones *Juicio de inmadurez: "tomar es divertido" • Aburrimiento: " no hay nada más divertido que hacer" • estrés: necesitan maneras de relajación • Infelicidad: quieren escapar • Presión de grupo: quieren encajar • Rebelión: Quieren rebelarse o parecer adultos • Predisposición genética, por ejemplo, hijos de alcohólicos, trastornos mentales • Disponibilidad: Fácil acceso fácil alcohol <p>Tres habilidades esenciales para prevenir el consumo: Crear vínculos, establecer límites y vigilancia / control.</p>
<p>4. RELACIONES FAMILIARES CERCANAS - Crear Vínculos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresar amor, empatía, aprecio • Habla con respeto, hacer tiempo para charlar • Cenen juntos, compartan valores • Involúcrense en sus vidas y actividades, fomenten el rendimiento escolar • ¡JUEGUEN! Uno-a-uno "Mi Tiempo" a diario <p>Digan: "Tu significas más que cualquier otra cosa en el mundo. En verdad, me sentiré triste si tomas o usas drogas limitando tu futura felicidad."</p>	<p>5. ESTABLECER LÍMITES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haga reglas firmes de no usar alcohol, tabaco, o drogas • Establezca consecuencias firmes y justas, luego haga cumplir con consistencia si rompen las reglas • Los niños han de salir de fiesta si hubiera alcohol • Haga una regla firme "no viajar con alguien que haya tomado alcohol " • Practicar la "la habilidad de rechazar"; use las "5-frases" <p>Digan: "Te amamos mucho y por eso tenemos reglas firmes contra el uso de alcohol antes de los 21 años, de tabaco y drogas, y medicamentos. Preferimos que no estés en lugares donde haya niños que los usen."</p>	<p>6. MONITOREANDO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aseguren sus bebidas alcohólicas (licor, cerveza...); limite el acceso a medicamentos • Sapan con quién andan sus hijos y lo que hagan en todo momento (formule las 5 preguntas antes de salir en citas) • Conozcan a los padres de "amigos", hablen de las reglas "libres de alcohol" • Hagan que sus hijos sean supervisados cuando no estén en la escuela y sin padres • Plan de Monitoreo y asegúrense que las actividades sean sin alcohol • Ayudar a planificar actividades divertidas sin alcohol. <p>Digan: "Queremos reunirnos con sus amigos y los padres, así planear, actividades divertidas sin alcohol."</p>



Estrategias para Proteger la Familia

Proteger sus Hijos del Alcohol, Tabaco y Otras Drogas (sigla en inglés A.T.O.D.)

A continuación presentamos estrategias para establecer conexiones, límites y seguimiento que ayudará a proteger a sus hijos del uso de A.T.O.D. Pongan una “X” delante de las cosas que ya hagan; marquen con círculo las estrategias que les gustaría añadir a las experiencias de su familia y hagan un plan para lograrlo. Comiencen sencillamente con una estrategia y después otra cuando la primera se convierta en hábito.

ESTRATEGIAS DE FAMILIA PARA PROTEGER A SU HIJO:

- Tenemos reuniones semanales de familia.
- Comemos juntos como familia al menos tres veces a la semana.
- Conversamos sobre los sueños y metas que nosotros, nuestros hijos y nuestra familia tenemos .
- Alentamos a nuestros hijos a participar en actividades que promuevan un autoestima positiva.
- Pasamos parte de nuestro tiempo libre como familia haciendo _____



- Celebramos las fortalezas en nuestra familia y de sus miembros.
- Pasamos 15 minutos de tiempo con cada niño en “Mi tiempo” especial.
- Mantenemos tradiciones familiares como _____
- Participamos como familia en las actividades escolares como deportes y presentaciones especiales.
- Animamos y apoyamos el cumplimiento de la tarea por _____



- Dividimos los quehaceres de la casa entre los miembros de familia.
- Tenemos reglas de familia justas y que se hacen respetar constantemente.
- Nos cercioramos de adónde van nuestros hijos, qué harán y cuándo volverán a casa.
- Tenemos una hora límite en que cada hijo tiene que estar en casa.
- Hablamos con respeto de nuestros estándares para no usar el alcohol, tabaco ni drogas y nos aseguramos que nuestros hijos no tengan acceso a nuestro alcohol o prescripciones médicas (recetadas o no).
- Conocemos a los amigos de nuestros hijos y a sus padres; compartimos nuestras reglas de rechazo de A.T.O.D. con ellos.
- Promovemos la diversión por medio de actividades alternativas al uso de alcohol y drogas, que sean positivas.
- Ayudamos a nuestros hijos a desarrollar habilidades para formar metas, para la comunicación, de tomar decisiones y de resolver conflictos.

Compromiso Familiar de Libertad

Lee, comprométete y pon en un lugar público

Cuando uno quiere comprometerse seriamente, frecuentemente escriben un compromiso como el siguiente. Ya tiene la oportunidad de declarar públicamente su libertad de amar su propia vida y vivir de manera inteligente al tomar una postura libre del alcohol y las drogas.

COMPROMISO FAMILIAR DE LIBERTAD

PORQUE EL ALCOHOL, EL TABACO Y LAS DROGAS PUEDEN **CAMBIAR DE MANERA NEGATIVA** LAS VÍAS NERVIOSAS DE MI CEREBRO Y CAUSARME ADICCIÓN.

PORQUE VALORO **MI LIBERTAD** Y REHUSO SER ESCLAVO A LOS TRAFICANTES CODICIOSOS DE DROGAS O A LAS COMPAÑÍAS DE ALCOHOL Y TOBACO QUE SE APROVECHARÍAN DE MI ADICCIÓN,

Y

PORQUE QUIERO APROVECHAR LA VIDA Y PROTEGER LA HABILIDAD DEL CEREBRO DE SENTIR GOZO Y PLACER DE FORMA NATURAL,

Y

PORQUE TENGO EL PODER DE TOMAR BUENAS DECISIONES Y MANTENER MI CEREBRO FUNCIONANDO Y LIBRE DE ADICCIÓN,

POR LO TANTO

PROMETO MANTENERME LIBRE DE ALCOHOL, TOBACO Y DROGAS

FIRMA: _____

YA QUE NOSOTROS COMO PADRES **RESPETAMOS Y APOYAMOS** A NUESTROS HIJOS EN ESTAS DECISIONES IMPORTANTE, HONRAREMOS NUESTRAS RESPONSABILIDADES COMO PADRES Y **NOS COMPROMETEMOS A:** PROVEER UN AMBIENTE FAMILIAR ACOGEDOR Y DE APOYO, **CREAR REGLAS CLARAS** Y ESTABLECER LÍMITES CONTRA EL CONSUMO DE ALCOHOL (POR MENORES DE EDAD), DROGAS Y TOBACO; AYUDAREMOS A NUESTROS HIJOS A APROVECHAR LA VIDA CONTROLANDO QUE PARTICIPEN EN DIVERSIONES SEGURAS, EN LAS QUE NO HAYA ALCOHOL, Y MONITOREAR SUS ACTIVIDADES PARA ASEGURARNOS DE QUE NUESTROS HIJOS SE MANTENGAN EN UN AMBIENTE SOCIAL LIBRE DE ALCOHOL Y DROGAS.

FIRMA: _____ FECHA: _____

El Compromiso para Nunca Beber y Conducir

No hagas excusas. Comprométete personalmente y cúmplelo

ME COMPROMETO PORQUE EL ALCOHOL AFECTA LA FUNCIÓN DEL CEREBRO QUE PUEDE RESULTAR EN ACCIDENTES AL CONDUCIR BAJO EL EFECTO DEL ALCOHOL

Y

PORQUE LOS CHOQUES CAUSADOS AL CONDUCIR BAJO LA INFLUENCIA DEL ALCOHOL CAUSAN **SUFRIMIENTO EXTREMO QUE ES **INECESARIO Y 100% EVITABLE****

YO NO ME ARRIESGARÉ NI FORZARÉ A OTROS A SUFRIR UN DOLOR DE POR VIDA POR MIS ELECCIONES ERRONEAS.

POR LO TANTO

PROMETO SOLEMNAMENTE QUE NUNCA BEBERÉ Y CONDUCIRÉ.

ALENTARÉ A OTROS A HACER LO MISMO.

NO VIAJARÉ EN CARRO CON ALGUIEN QUE HAYA ESTADO BEBIENDO.

NO BEBERÉ ALCOHOL MIENTRAS SEA MENOR DE EDAD, NI DARÉ ALCOHOL A UNA PERSONA MENOR DE EDAD.

X _____ FECHA: _____

Las 5 Frases que te mantienen inteligentes y protegidos

Maneras de decir “no” y aun mantener tus amigos

Ante la presión de tus amigos de hacer algo que no quieres, o sabes que es dañino, puede ser difícil decir “no.” Practica usar las 5 frases para que te ayuden a decir “no” en una manera firme y aun mantener a tus amigos. Te alegrarás de haberlo hecho.

Las 5 Frases

1- Precaución – Haz preguntas

2- Cálmate – Nombra el comportamiento y di “no”

3- Cambia el plan – Sugiere una idea mejor

4- Nos vemos más tarde – márchate si es necesario

5- Llámame – Llámame si cambias de opinión