



Padres. El Anti-Droga

Bannockburn, Deerfield, Highland Park, Highwood, and Riverwoods

25 de septiembre de 2009

Estimado Padre,

Usted sabe que ha hablado con su hijo adolescente acerca de sus expectativas cuando se trata de alcohol y drogas. Es posible que haya hablado acerca de los peligros de utilizar, las consecuencias legales y de salud, etc. Las conversaciones deben continuar. Los adolescentes a veces no recuerdan esas conversaciones.¹ ¡Recuerde, usted es la influencia más importante en la vida de su hijo adolescente!

Aprovechando el momento...

Hay muchos momentos de cada día para enseñar a su hijo adolescente o pre-adolescente lecciones de la vida. Los adolescentes cuyos padres están involucrados en sus vidas – manteniendo conversaciones regulares, asistiendo a los eventos después de la escuela, escuchando sus problemas – son menos propensos a beber. Piense acerca de hablar con su hijo adolescente:

- Después de ver programas de televisión o películas
- Mientras está cocinando o cenando
- Después de un evento deportivo de la escuela o actividad
- Al leer sobre problemas de los adolescentes/ eventos actuales en internet o en el periódico
- Mientras usted está conduciendo el coche con su hijo adolescente

Un gran momento es cuando comen juntos. Según un artículo de agosto de 2006 por el Centro Nacional de Adicción y Abuso de Sustancias en la Universidad de Colombia, los adolescentes que tienen cenas poco frecuentes con la familia (dos o menos por semana) son dos veces más propensos de fumar diariamente y emborracharse mensualmente, en comparación con los adolescentes que tienen frecuentes cenas de familia (por lo menos cinco por semana). Tal vez la cena no sea la comida que se hace en familia. ¡Tal vez sea el desayuno! De cualquier manera, teniendo tiempo para compartir el momento juntos puede desatar una gran conversación.

¡Tome Tiempo Para Hablar!

Animamos a todos a **tomar tiempo para hablar** todos los días. Estaremos enviando más mensajes esta semana en preparación de **Tome Tiempo Para Hablar** el 4 de octubre. ¿Tiene usted una pregunta para nosotros? Comuníquese con nosotros al dirigirse a Parents.TheAnti-Drug@gmail.com.

Sus Amigos de...

Padres. El Anti-Droga

¹Cuando se les preguntó si sus padres hablaban con ellos sobre no consumir alcohol, 1/3 de estudiantes del grado 10 y del grado 12 en el Distrito 113 respondieron “no” o “que no recordaban”.

La semana pasada les proporcionamos un enlace a la página del Distrito 113 de la póliza extracurricular. Tenga en cuenta que se ha actualizado y se puede encontrar haciendo clic aquí [here](#).