COMO MANTENER A SUS HIJOS ALEJADOS DEL ALCOHOL

1. **Tenga control sobre el alcohol que tiene en su casa.** ¿Ha notado menos cervezas en su refrigerador? ¿Su licor tiene sabor aguado? La mitad de los estudiantes del 9° grado dicen que obtienen el alcohol por medio de sus padres u otro adulto. Almacene el alcohol en un armario con llave y la cerveza en un refrigerador con candado, para evitar tentar a sus hijos.

2. **Comuníquese con otros padres...** Y conozca a los amigos de sus hijos. El conocer a los padres hace más fácil llamarlos para asegurarse que las fiestas serán supervisadas y que no habrá alcohol. Es muy probable que los otros padres compartan sus mismas preocupaciones.

3. **Entérese con QUIEN se juntan sus hijos.** ¿QUE están haciendo. ¿DONDE van a estar? ¿CUANDO van a regresar a casa? Y cuando tengan una hora a la que tienen que regresar, espérelos despierto.

4. **Establezca reglas de familia.** Establezca reglas basadas en sus propios valores. Aquí le ofrecemos algunas buenas ideas: Los menores no deben tomar hasta los 21 años, ni ir a fiestas donde se sirva alcohol, ni andar en carros manejados por alguien que ha estado bebiendo. Los hermanos mayores no deben animar a sus hermanos menores a beber ni facilitarles el alcohol.

5. **Dé el buen ejemplo.** Los padres tienen un gran impacto en sus hijos. Si Ud. toma, pregúntese si lo hace con moderación. ¿Cuenta anécdotas graciosas sobre ocasiones cuando bebió demasiado? ¿Alguna vez ha manejado bebido? Si esto le preocupa visite **WWW.STOPTEENDRINKING.ORG** para hacerse una auto-evaluación.

6. **Manténgalos ocupados.** Especialmente al salir de la escuela, durante el verano, los fines de semana y los días feriados. Cuando los adolescentes están aburridos son más propensos a tomar riesgos. Hable con ellos y ayúdelos a descubrir lo que les apasiona. Apóyelos inscribiéndolos en deportes y otras actividades de la escuela o de su iglesia. Haga lo necesario para mantenerlos activos y enfocados en algo positivo.

7. **Tómese el tiempo para informarse.** Hágase un tiempito hoy mismo y visite **WWW.STOPTEENDRINKING.ORG**. El saber todo lo necesario le ayudará a sentirse más cómodo cuando hable con sus hijos. También encontrará enlaces a otros sitios en el internet con mucha información que le servirá para tener esa conversación.

8. **Pase tiempo con ellos.** Pase tiempo con su familia y planifique actividades con sus hijos. Esto les da el mensaje más poderoso de todos: que los quiere y que desea construir una relación con ellos. Esto también le ayudará cuando sea el momento de establecer límites y de imponer las consecuencias necesarias.

9. **Escúchelos. Esté presente a menudo.** Demuéstreles que los quiere prestándoles atención cuando hablan. Ponga lo demás de lado y enfóquese en lo que están diciendo. Muestre interés en lo que es importante para ellos. No espere hasta que ellos vengan a ustedes.

APOYAMOS UN CODIGO DE BARRAS NUEVO

1-866-809-4372

NO ALCOHOL PARA MENORES DE EDAD

WWW.STOPTEENDRINKING.ORG

Presentada por el Departamento de Salud y Servicios Humano del Condado de Humboldt.

62157.indd For: Impol Created: 5/8/06, 8:13 PM By: Adobe InDesign CS2 (4.0.2)
2438.39 dpi (Fuji Luxel V9600CTP POS, Wrong-Reading, Color-Seps, Enh-OVP Simulated Spot Colors) [TRAP ABO:100 Scaling Percent: HT 100 WD 100 \rsi\lut\ C:175@15 M:175@75 Y:175@0 K:175@45] bleed: 0.125 margin size: 0.375
Cyan Magenta Yellow Black
PS Version: 3015.102 MON Version 6.3 Revision 0 RSI System 10.2 Build: #44, Ripped on Monday, May 08, 2006 08:17:20 PM
ID: Steve