



usted importa

Los jóvenes afirman que una de las principales razones por las que no fuman marihuana es el miedo a perder la confianza de sus padres.

You

Matter

Teens say that fear of losing their parents' trust is one of the main reasons they don't smoke marijuana.

PARENTS.
THE ANTI-DRUG.
www.TheAntiDrug.com

PARENTS.
THE ANTI-DRUG.

www.TheAntiDrug.com



INVOLVEMENT.

T H E A N T I - D R U G .

There Is Much to Gain and Little to Lose.

- 1 Ask: Who? What? When? Where?
- 2 Eat dinner together, listen to music, watch a ballgame, do chores.
- 3 Know where your teens are and have them check in with you regularly.
- 4 Know where kids your teen's age hang out in the neighborhood.
- 5 Check to make sure your teens are where they say they're going to be.
- 6 Know your teen's friends and their parents.
- 7 Spend time with your teen after school or enroll your teen in after-school activities.
- 8 Set a firm rule of no drug use in your family.



EXPECTATIONS.

T H E A N T I - D R U G .

Give Your Teens a Clear Message: Say No to Drugs.

“Most teens don’t want to disappoint their families,” says Amelie Ramirez, Dr. P.H., and drug prevention specialist. “Parents who send a clear message of ‘no drug use’ are setting expectations for their teens and this will help them stay away from drugs.”



Facts:

- Teens often say their parents do not talk to them about drugs, even though their parents say they do.
- Setting a firm rule of no drug use will help your teens resist peer and other pressures to use drugs.

Actions:

- Use clear and simple messages so you don't leave your teens guessing.
- Tell your teens clearly that you do not want them to use any toxic substances, not tobacco or alcohol or drugs such as marijuana, ecstasy and inhalants.

COMMUNICATION.

T H E A N T I - D R U G .

How to Speak With Your Teens

When you want to talk with your teens, keep in mind this principle:

Before you start to talk, you must listen.

When your teen asks to talk to you, make the time to be with your teen. Remember good communication is fundamental.

First you listen...

- Ask open-ended questions that encourage conversation. For example, you can ask, "What are your plans for the weekend?"
- Clarify what you think your teen said. You can do this by repeating what you think he or she has told you.
- Learn to recognize opportunities to talk with your teen. A simple walk or going for ice cream can become an opportunity to talk and listen to your teen.

...Then you talk

- You've listened and you've thought about what you are going to say. Now comes the toughest part – finding the words and actually starting the conversation.
- Use your own words and find times and places that are comfortable for you to talk, like in the car when it's just the two of you, on walks together or shopping at the mall.
- Be clear and specific that the family expects all members to be drug-free.



PARENTING.

T H E A N T I - D R U G .



Where the Captain Is in Command, the Sailor Is Not

It's not easy being a parent, especially when you're talking about touchy subjects such as drug use. Experts say that to create an environment that combines words with action, you should:

- Be involved in your teen's lives.
- Set clear rules and consequences for breaking them.
- Praise and reward good behavior.
- Model a drug-free lifestyle.

It's Not Pestering – It's Parenting

For more information and resources about keeping your teen drug-free, call 1-800-788-2800 or visit www.TheAntiDrug.com



Donde Manda Capitán, No Gobierna Marinero

No es fácil ser padre, especialmente cuando hablamos de asuntos tan delicados como el uso de drogas. Los expertos dicen que para crear un ambiente que combine las palabras con acciones, usted debe:

- Involucrarse en las vidas de sus hijos.
- Establecer reglas claras y consecuencias por romperlas.
- Aplaudir y recompensar la buena conducta.
- Enseñar con el ejemplo, llevando una vida libre de drogas.

No es Molestar – Es Ser Buen Padre

Para más información y recursos gratis para mantener a sus hijos alejados de las drogas, llame sin costo al 1-877-SIN-DROGAS o visite www.LaAntiDroga.com.

Cómo Hablarle a Sus Hijos

Cuando quiera hablar con sus hijos debe de tener en cuenta siempre este principio: Antes de hablar, debe escuchar.

Cuando su hijo le pida hablar con usted, haga tiempo para estar con él. Recuerde que la comunicación es fundamental.

Primero hay que escuchar...

- Haga preguntas “abiertas” que estimulen la conversación. Por ejemplo, pregúntele “¿Qué planes tienes para el fin de semana?”
- Aclare lo que usted cree que entendió que su hijo le dijo. Puede hacer esto repitiendo lo que usted cree que le dijo.
- Aprenda a reconocer las oportunidades para hablar con su hijo. Una simple caminata, o salir a tomar un helado puede ser una oportunidad tanto para escuchar a su hijo como para hablar con él.

...Luego, hablar

- Una vez que haya escuchado a sus hijos y pensado en lo que les va a decir, viene la parte más difícil: cómo comenzar la conversación y encontrar las palabras apropiadas.
- Use sus propias palabras y determine el momento y el lugar en el que usted se sienta más cómodo para hablar. Por ejemplo, en el auto cuando estén los dos solos, cuando estén paseando, o de compras en el mall.
- Expresé clara y específicamente que todos los miembros de la familia tienen que mantenerse libres de drogas.



EXPECTATIVAS.

L A A N T I - D R O G A .

Déle a Sus Hijos Un Mensaje Claro: Dile No a Las Drogas.

“La mayoría de los menores no quieren decepcionar a sus familias”, dijo la doctora Amelie Ramírez especialista en la prevención de la drogadicción. “Los padres que envían un mensaje claro acerca de ‘no usar drogas’, están comunicando sus expectativas a sus hijos, y esto los ayudará a mantenerse alejados de las drogas”.



Hechos:

- Los adolescentes dicen con frecuencia que sus padres no les hablan acerca de las drogas, aún cuando sus padres indican que sí lo hacen.
- Establecer una regla firme de no consumir drogas ayudará a su hijo a resistir la presión de sus amigos y otras personas para que usen drogas.

Acciones:

- Use mensajes claros y directos, que no dejen lugar para la confusión.
- Dígale a sus hijos claramente que usted no quiere que usen sustancias tóxicas, ni tabaco, ni alcohol, ni drogas como la marihuana, el éxtasis o los inhalantes.

INVOLUCRARSE.

L A A N T I - D R O G A .

Hay Mucho Que Ganar y Nada Que Perder.

- 1 Pregunte ¿Quién? ¿Qué? ¿Dónde? ¿Cuándo?
- 2 Cenen juntos, escuchen música, vayan a un partido de fútbol o hagan juntos los quehaceres en el hogar.
- 3 Esté al tanto de dónde están sus hijos y pídale que se comuniquen con usted regularmente para saber dónde están.
- 4 Sepa dónde acostumbran reunirse los jóvenes de la edad de su hijo para pasar el tiempo.
- 5 Verifique que sus hijos están donde dicen que van a estar.
- 6 Conozca a los amigos de sus hijos y a sus padres.
- 7 Pase tiempo con sus hijos después de la escuela o hágalos participar de actividades extraescolares.
- 8 Establezca reglas estrictas que prohíban el uso de drogas en su familia.

