

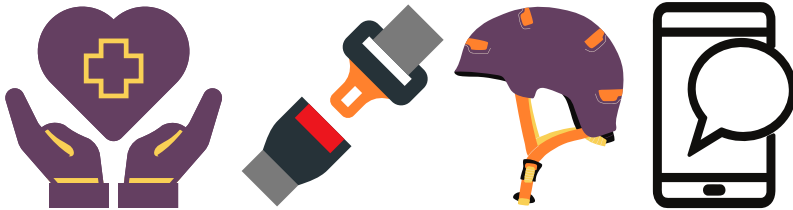


DE VUELTA A LA ESCUELA



Si bien es emocionante, el comienzo de un nuevo año escolar también puede ser desafiante con nuevos maestros, amigos y expectativas. Identifique formas de apoyar a los niños y adolescentes en su vida: regístrese diariamente, comparta una comida juntos e inicie conversaciones. Padres y cuidadores: recuerden, ustedes son modelos a seguir para sus hijos y los demás jóvenes que les importan.

¿CÓMO PUEDES AYUDAR A MANTENER A LOS NIÑOS SEGUROS?



- Tenga conversaciones sobre cómo mantenerse seguro: use el cinturón de seguridad, use un casco, no conduzca ni camine distraído (por ejemplo, con un teléfono celular), tenga cuidado en las redes sociales y limite el tiempo frente a la pantalla.

- Controle y guarde bajo llave las sustancias en su hogar, incluido cualquier alcohol, marihuana, medicamentos recetados y medicamentos de venta libre.
- Hagan un plan juntos para que su hijo sepa cómo salir de una situación de riesgo (no se suba a un automóvil con un conductor ebrio, no camine solo por la noche, practique habilidades de rechazo para mantenerse alejado de las sustancias).



¿ESTÁS LISTO PARA APOYAR LA SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES EN TU VIDA?



- Practique el autocuidado y estrategias de afrontamiento saludables y modele para los niños en su vida.
- Algunas personas usan sustancias para cambiar cómo se sienten, pero el uso de sustancias a menudo empeora los problemas de salud mental.



- Muchas personas luchan de vez en cuando. Está bien no estar bien, ¡pero es importante obtener ayuda!



¿ESTÁ LISTO PARA ESTABLECER METAS Y EXPECTATIVAS PARA EL AÑO ESCOLAR?

- El equilibrio se ve diferente para cada niño y cada familia. Ayude a su hijo a encontrar el equilibrio con la tarea, las actividades sociales, el trabajo, las actividades extracurriculares, el tiempo en familia, etc.
- Revisar y establecer expectativas familiares para mantenerse saludable: tiempo de pantalla, sueño, nutrición, actividades, etc.



- Reflexione sobre el año pasado:
¿Qué salió bien?
¿Qué harías diferente?

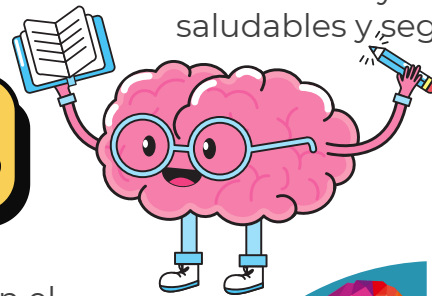
¿CÓMO PUEDE ALENTAR A LOS JÓVENES EN SU VIDA A CONSTRUIR RELACIONES SALUDABLES?



- Conozca a las personas en la vida de sus hijos. ¿Con quién están pasando el tiempo?
- Inicie una conversación sobre lo que hace a un buen amigo. ¿Cómo puede su hijo ser ese amigo de los demás?
- Recuerde a los jóvenes que los amigos se ayudan unos a otros a ser amables ya mantenerse saludables y seguros.

¿ESTÁS LISTO PARA PREVENIR EL CONSUMO DE SUSTANCIAS POR PARTE DE LOS JÓVENES?

- Aunque no siempre lo parezca, los padres y cuidadores tienen una poderosa influencia en el comportamiento de los adolescentes: lo que dices y haces es importante.
- El uso de sustancias no es saludable para el cerebro en desarrollo. Deje en claro su expectativa de que los jóvenes NO usen alcohol, nicotina, marihuana u otras drogas.
- Hablar sobre el uso de sustancias como una prioridad de salud. No consumir antes de los 21 años es el estándar de salud para los jóvenes.
- La prevención no es una sola conversación: hable temprano y hable a menudo.



Tenemos recursos que pueden ayudar.



Coloque esto en su refrigerador.

