

¡EL VERANO

YA CASI ESTÁ AQUÍ!

Consejos para ayudar a los jóvenes a mantenerse sanos y seguros

Durante los meses de verano, los niños tienen más tiempo sin estructura. Como padres y familiares, pueden ayudarlos a encontrar actividades saludables para hacer con sus amigos y familiares.

Sepan a dónde van y con quién están

- ¿Su adolescente tiene un trabajo de verano? Ayúdenlos a entablar nuevas relaciones con compañeros de trabajo adultos.
- ¿Están cuidando a niños más pequeños, por ejemplo, servicio de niñera o trabajando como consejeros en un campamento? Anímenlos a ser modelos para los más pequeños.
- Establezcan expectativas sobre cómo tomar decisiones inteligentes, la seguridad y el cumplimiento del toque de queda.



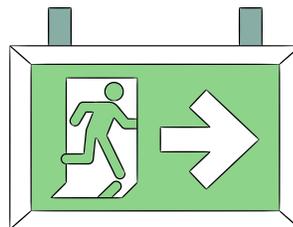
Fomenten actividades y relaciones saludables

- Brinden oportunidades para estar activos y al aire libre.
- Establezcan límites en cuanto al tiempo frente a la pantalla.
- Refuercen la importancia de tener amigos que valoren a su hijos por lo que son.
- Recuérdele a su hijo/a que los amigos se ayudan unos a otros a tomar decisiones saludables.



Prepárense juntos

- Crean un plan con su hijo/a para que sepa cómo evitar una situación de riesgo o cómo salir de ella. Practiquen como negarse a ciertas solicitudes y un plan de "escape".
- Sean adultos seguros para los jóvenes en sus vidas.



**One
Choice**



www.OneChoicePrevention.org

LA PREVENCIÓN ES UNA PRIORIDAD DE **SALUD**

 **One Choice** www.OneChoicePrevention.org

- Establezcan una expectativa clara de no consumo de sustancias para una buena salud.
- Las reuniones con familiares y amigos pueden servir como oportunidades para hablar con sus hijos sobre el consumo de sustancias. Prepárense para conversar si tienen un adulto conocido que "se excede".

Haga clic aquí para realizar el registro en



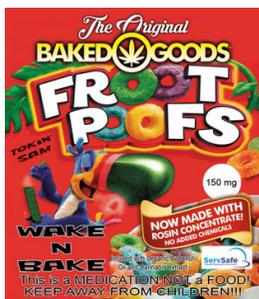
Stress-Joy-Social

¿Qué hacer en momentos de estrés, alegría y sociabilidad?



¿Sabían que?

- Los productos con altos niveles de alcohol, nicotina y THC (el ingrediente psicoactivo de la marihuana) están disponibles y comercializados para los niños con sabores afrutados y envases coloridos. Incluyen bebidas alcohólicas («beber en exceso en lata»), gomitas, cereales, helados y cápsulas para vapear, entre otros.



- Es casi imposible diferenciar entre las píldoras recetadas o fabricadas legalmente y las píldoras falsas que a menudo contienen una dosis mortal de fentanilo.

¿BUSCAN MÁS RECURSOS? *Hagan clic aquí.*



LA ÚNICA OPCIÓN 5

Conceptos básicos de prevención del uso de sustancias en jóvenes



- 1 **SEPAN QUE EL CONSUMO DE SUSTANCIAS ENTRE JÓVENES NO ES INEVITABLE**
- 2 **SEAN EXPERTOS EN EL DESARROLLO CEREBRAL**
- 3 **SEAN CONOCEDORES DE SUSTANCIAS**
- 4 **HABLEN TEMPRANO Y CON FRECUENCIA**
- 5 **ACTÚEN CON RAPIDEZ SI SOSPECHAN DE CONSUMO DE SUSTANCIAS**

Non-Alcoholic



Alcoholic

