



# Niños Sanos

## Comunidades que Cuidan la Juventud (CTC) de Norristown

Manteniendo nuestra juventud sana y sin usar drogas

Otoño 2008



### Menores de Edad y el Alcohol

#### ¿Que pueden hacer como padres?

Estudios han ligado menores de edad bebiendo a:

- dejar de ir a la escuela,
- Causando daño al cerebro en desarrollo,
- la dependencia de Alcohol,
- bebiendo y manejando,
- el sexo imprevisto y peligroso,
- heridas accidentales,
- los homicidios y los suicidios

Muchos padres se preguntan que pueden hacer para prevenir sus niños de beber. Puede ayudar si usted:

- Nunca sirve alcohol a la juventud menor de edad
- Conecta con padres de los amigos de su niño
- Sigue las actividades de su niño
- Establece reglas claro de "no alcohol"
- Ayude a su niño construye amistades buenas
- Presenta actividades sanas alternativo al alcohol
- Sea un buen ejemplo de responsabilidad con alcohol

## ¿Aqui viene la Adolescencia?

Comenzar temprano es la mejor forma de prepararse para la adolescencia de los niños.

Los siguientes son maneras en las que los padres (MAMA Y PAPA) pueden preparase y preparar al niño para una transición sin inconvenientes y un mayor éxito en el logro de las tareas del desarrollo hacia la adolescencia:

- Proveer un ambiente seguro y amoroso en el hogar.
- Crear una atmosfera de honradez, confianza y respeto mutuo.
- Permitirle al adolescente la independencia apropiada para su edad.
- Desarrollar una relación con el niño que le permita confiar en los padres cuando tenga preocupaciones o problemas.
- Enseñarle la responsabilidad básica para con sus objetos personales y para con los suyos.
- Enseñarle la responsabilidad ba-

sica de ayudar en la case.

- Enseñarle la importancia de aceptar limites.

Estos son procesos complejos que ocurren **gradualmente y comienzan durante la infancia.**

Los años de la adolescencia del

niño serán de menor estrés cuando los padres y los niños han trabajado juntos en estas tareas a través del desarrollo infantil previo.

La **habilidad de hablar abiertamente** acerca de los problemas es uno de los aspectos más importantes

de la relación entre padres e hijos.

Los padres deben de aprovechar la oportunidad de **pasar tiempo con los niños durante las comidas**, contándole cuentos, leyéndoles, jugando con ellos, durante vacaciones y celebraciones.

La prevención y el esfuerzo de padres ayudara la transición entre infancia y la adolescencia.





MANTIENDO NUESTRO  
JUVENTUD SANA Y SIN  
USAR DROGAS

### Comunidades que Cuidan la Juventud (CTC)

3125 Ridge Pike  
Norristown, PA 19403  
Phone: 610-630-2111  
Fax: 610-630-4003  
info@norristownctc.org

## Comunidades que Cuidan la Juventud

(CTC) Es un inicio para reducir las conductas negativas de la adolescencia por medio de la movilización y la planificación de la comunidad. Los líderes locales y ciudadanos de la comunidad trabajan juntos para identificar los factores de riesgo que aumentan las conductas problemáticas, y aumentar los factores protectores que pueden proteger la juventud.

El riesgo y los factores protectores son utilizados para aplicar un plan completo y para dar soluciones de gran alcance y duración.

Para más información encuentranos en:  
[www.norristownctc.org](http://www.norristownctc.org).

## ¿Podemos Hablar?— Comunicación entre Padres e Hijos

Los niños aprenden a comunicarse observando a los padres. Si los padres se comunican abiertamente y efectivamente, es posible que sus hijos lo harán también. Las relaciones entre padre e hijos se mejoran mucho cuando existe la **comunicación efectiva**.

### ¿Como se hace? Mira abajo.

- Empiece la comunicación efectiva cuando los niños están chicos.
- Comuníquese al nivel del niño
- Escuche con la boca cerrada
- Haga y mantenga el contacto con la mirada.
- Elimine las distracciones
- Mantenga la conversaciones breves
- Planeé regularmente juntas de familia o tiempo para platicar
- Admita cuando usted no sabe algo

### Ejemplos de Comunicación Negativa Que los Padres Deben Evitar

- Fastidios y sermons
- Interrupciones
- Críticas
- Viviendo en el pasado
- Tratar de controlar a sus hijos usando sentimientos de culpabilidad



- Usar sarcasmo
- Hacer a los niños sentirse menos
- Amenazar

- Negarles sus sentimientos a los niños

Aquí hay algunos ejemplos de cosas que los padres pueden decirle a sus hijos para ayudar a abrir las líneas de comunicación.

“Me gustaría saber más del asunto.”

“Dime más acerca de esto.”

“Habla. Yo escucho.”

“Yo entiendo.”

“¿Qué piensas tú de...?”

“Eso suena interesante.”

“Me interesa.”

“Explicámelo por favor.”

**La comunicación franca y efectiva toma mucho trabajo y práctica.** Los padres deben recordar que no son perfectos. Ellos cometen errores. Lo que importa es que los padres se esfuerzcan a comunicarse efectivamente con sus hijos, desde que estos son pequeños. El resultado será una relación más cercana y positiva.