



Alcanzando Afuera

Comunidades que Cuidan la Juventud de Norristown

Manteniendo nuestra juventud sana y sin usar drogas

¿Que es "Back Talk"?

Back Talk es un grupo de juventud patrocinado por CTC/PAL. Este grupo se centra en el combate contra drogas y violencia en la comunidad de área de Norristown.

¿Quién puede ser un miembro?

La juventud del área de Norristown que están en el octavo grado o arriba.

¿Cuándo nos encontramos?

Todos los miércoles a las 4:00 de la tarde en la Liga Atlético de Policía de Norristown (GNPAL).

¿Por qué debo ser miembro?

- Asociación Gratis a La Liga Atlético de Policía de Norristown
- Refresco gratis
- Ayude a reducir el uso de la drogas y la violencia en la comunidad de Norristown.
- Reciba recompensas, como viajes a parques de atracciones, boletos de película, etc., por sus horas completadas de trabajo comunitario
- Obtener cartas de recomendación para aplicaciones de trabajos/ colegiales
- La oportunidad de participar en experiencias que cambia vidas

Para más información en español llama Vivianne Schorle 610-630-2111 ext. 257 o vschorle@fsmontco.org.

Cómo reforzar bonos familiares durante las Fiestas

La fiestas traen gran alegría y gran preocupación. Tratamos de equilibrar nuestro trabajo y obligaciones en casa con las actividades y esperanzas adicionales que las fiestas traen, nuestro nivel de ansiedad sube. Abajo hay algunas sugerencias para hacer estas fiestas más significativas para su familia.

Mantenga y comience nuevas tradiciones para las Fiestas. Refuerzan conexiones familiares y crean un sentido de pertenencia y historia familiar.

Involucre a sus niños cuando hacen planes para las Fiestas. Sus niños estarán contentos y esperando con anticipación las Fiestas que planearon juntos, y será agradable para todos.

Ofrézca los servicios de su familia a esos necesitado. Las personas que ayudan a los menos afortunadas no sólo tienen familias más fuertes, pero también nos hace recordar el significado de las Fiestas.

Ayuda su niños comprar o hacer regalos para otros. Permita a sus niños la experiencia de felicidad que viene de dar, así como recibir.

Hágalo una prioridad para relajarse y disfrutar de su familia. Con el tiempo sus niños no recordarán los regalos que recibieron o las variedades de galletas usted homeó. Recordarán el tiempo pasado juntos. Jugando juegos familiares, mirando películas de Navidad y disfrutando del tiempo juntos.

Este preparado para un poquito de conflicto. Sea práctico y sepa que conflictos ocurrirán. Mantenga su sentido del humor y perdona otros como usted necesita perdón.

Priorice. Usted no podrá conquistar todo en su lista. Priorice lo que es más importante para usted y su familia.

Ponga un presupuesto y mantégalo. Dedicar sus recursos a esas cosas que son sinceramente significativas. Sugiera regalos hechos a mano en vez de comprados en la tienda. Recuerda a todos que la magia de las Fiestas es tiempo pasados juntos.



**Manteniendo nuestra juventud
sana y sin usar drogas**

Communities That Care
3125 Ridge Pike
Norristown, PA 19403
610-630-2111 ext. 257
www.NorristownCTC.org
vschorle@fsmontco.org

Comunidades que Cuidan la Juventud (CTC) es un grupo de la comunidad trabajando para que nuestra juventud aspire ser lo mejor posible. Uste puede hacer la diferencia en las vidas de la juventud. Participe en nuestro reuniones, comparta sus talentos, ayude informar a familias y vecinos sobre este inicio, y hágase un voluntario para apoyar organizaciones que proveen servicios a la juventud.

**10 cosas que los padres pueden hacer para mantener
sus niños libre del alcohol y las drogas**

1. Tenga un ambiente familiar amoroso donde sus niños sepan que pueden hablar con usted acerca de cómo se sienten y lo que le esta pasando.
2. Sea un buen modelo para sus niños. No abuse alcohol o drogas.
3. Asegúrese de que sus niños saben cómo contactar gente de confianza cuando están en una situación mala.
4. Sepa quien son los amigos de su niño y mantenga influencias negativas lejos de ellos.
5. Pasen tiempo de calidad regularmente con sus niños. Vaya a museos, el teatro, y la iglesia juntos. Disfruten de cenas y noches familiares de película.
6. Hagan tareas de la casa juntos; saque fotografía, haga álbum familiar, y juegue con sus niños.
7. Asegura que uste esta educándolos sobre los peligros del alcohol y las drogas.
8. No permita su niños acceso al alcohol en su casa.
9. Asegura que sus niños sepan las consecuencias de beber o hacer drogas.
10. Tenga sus niños participando en actividades positivas.