

EN LOS ÚLTIMOS 6 MESES, ¿USTED...?

- ¿Siente estrés (por largas horas de trabajo, traumas familiares, noticias y eventos mundiales)?
- ¿Siente alegría y/o celebra (el tener un buen día, un cumpleaños, una boda, una graduación, o vacaciones)?
- ¿Socializa con familia o amigos (asistiendo a un evento deportivo/fiesta, una cena, una reunión)?



¿El alcohol, la marihuana/THC, u otras sustancias son parte habitual para relajarse, celebrar, o socializar con amigos y familiares?

Si en estos momentos, **usualmente o siempre** incluyen el uso de alcohol, marihuana/THC u otras sustancias, considere implementar algunas alternativas que NO incluyan uso de sustancias para sus hijos.



EL “CHECK-IN”



DE ESTRÉS, ALEGRÍA, Y SOCIABILIDAD

"¿Qué hace usted en momentos de estrés, alegría, y sociabilidad?"



¿CUÁLES SON ALGUNAS FORMAS SALUDABLES PARA DESESTRESARSE, SENTIR ALEGRÍA, Y SER SOCIABLE SIN USO DE SUSTANCIAS?

- Salir a caminar
- Llamar a un amigo/a
- Escribir en un diario
- Leer un libro
- Encender una vela perfumada
- Hacer yoga o estiramientos
- Escuchar música
- Pasear a su perro o jugar con sus mascotas
- Cocine una comida especial
- Planear una salida con amigos
- Beber té caliente
- Cerrar los ojos y escuchar los sonidos a su alrededor

Considere planear actividades sin el uso de alcohol, marihuana/THC u otras drogas, especialmente si incluyen a jóvenes.



¿POR QUÉ ESTO ES IMPORTANTE?

La adolescencia es una etapa única en el desarrollo humano. El cerebro continúa en desarrollo hasta mediados de los 20 años, y durante este tiempo, los adolescentes construyen una base sólida para las relaciones, conexiones emocionales, y habilidades de afrontamiento. Las oportunidades en las que los adolescentes tienen que enfrentar experiencias de vida sin el uso de sustancias, es una forma importante en la que adquieren estas habilidades. Los padres/ cuidadores deben ser intencionales al implementar estrategias sanas para lidiar con el estrés, celebrar, socializar y encontrar alegría. Pueden proporcionar espacios positivos para los jóvenes sin el uso de alcohol, marihuana/THC, u otras drogas para apoyar el crecimiento social y emocional de sus hijos.



#1 TENGA EN CUENTA EL MENSAJE

Cuando los adultos ovacionan al alcohol (Ejemplo: “Néctar de los Dioses,” “Hora del Vino”) o la marihuana/THC (Ejemplo: “Mama marihuana”) les enviamos un mensaje a los adolescentes que el uso de sustancias es normal. Además, cuando enfatizamos demasiado “Los días de Gloria,” podemos pasar por alto o minimizar el trauma que esas experiencias nos dejaron. Los padres/cuidadores suelen ser muy sensibles a los mensajes en propagandas, redes sociales, o música que incitan el consumo de sustancias. Pero pueden pasar por alto el ejemplo que se da en el hogar o en la vida familiar. Es importante poner atención en los mensajes que envía usted con sus palabras o comportamientos sobre el uso de sustancias.

#2 PROCESAR EMOCIONES EN VOZ ALTA

Los niños aprenden a procesar sus emociones, en parte observando a sus padres/cuidadores. Considere procesar sus sentimientos de una manera más externa: “Tuve un mal día en el trabajo hoy.” En lugar de decir “Necesito una copa/bebida,” trate algo diferente “Voy a caminar para desestresarme.” Al volver, comparta sus emociones si aún se siente positivo o negativo, y declare su próximo paso o plan.

#3 USE SITUACIONES PARA INICIAR CONVERSACIONES

“¿Crees que la gente se pueda divertir en una fiesta sin beber alcohol? Yo me la paso genial sin beber.”

“¿Notaste / fue incómodo ver a Fulano-DeTal muy borracho o drogado en la reunión familiar? ¿Qué opinas sobre eso?”

APRENDE MÁS

OneChoicePrevention.org

