

# ¡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.



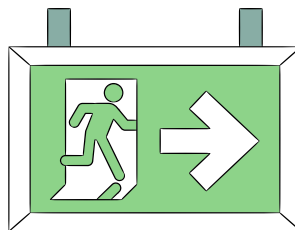
### Fomenten actividades y relaciones saludables

- 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.



[www.RyeACT.com](http://www.RyeACT.com)

# LA PREVENCIÓN ES UNA PRIORIDAD DE **SALUD**



**One Choice** [www.OneChoicePrevention.org](http://www.OneChoicePrevention.org)

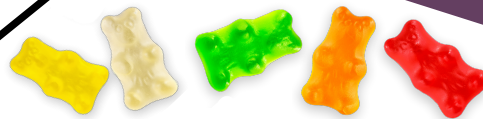
- Establezcan una expectativa clara de no consumo de sustancias para una buena salud.
- Las reuniones con familiares y amigos pueden servir como oportunidades para hablar con sus hijos sobre el consumo de sustancias. Prepárense para conversar si tienen un adulto conocido que "se excede".

*Haga clic aquí para realizar el registro en*



*Stress-Joy-Social*

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



## 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**

## ¿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.*

