

LOS PADRES Y CUIDADORES SON IMPORTANTES: Sus Niños están Viendo y Escuchando



La Prevención no es asunto de Una Sola Conversación.

Son MUCHAS conversaciones cortas que comienzan cuando los niños son pequeños y continúan a través de los años y en cada etapa del Desarrollo. ¡La Crianza por Prevención 101 puede ayudar!



ESCANEE AQUÍ

Comience Temprano. Manténgase Fuerte. Tenga Seguridad.

#SeaLaArmadura

En los sube y baja de la vida, nuestros niños nos buscan para mantenerse seguros. El establecer expectativas claras y consistentes sobre el NO USAR alcohol, marijuana, nicotina u otras drogas, ayuda a mantener a los jóvenes seguros y les permite saber que usted se preocupa por ellos.

Los adolescentes con padres que establecen expectativas claras tienen menos probabilidades de usar sustancias.



Nunca es Muy Tarde Para Prevenir.

No importa lo que haya pasado hoy o ayer, siempre existe la posibilidad de tomar decisiones saludables mañana. One Choice es para todos.

Sea una Fuente Confiable de Información y Hechos.

La presión de los compañeros es más probable cuando los adolescentes tienen percepciones equivocadas sobre el que sus compañeros usen, "todos lo están haciendo" o cuando el uso de sustancias es "glorificado" sin darse cuenta. Para los adolescentes, la ciencia es clara: CUALQUIER uso los pone en riesgo.

- El no consumir es auto cuidarse: el cerebro adolescente es excepcionalmente vulnerable al consumo de sustancias. El 90 % de los adultos con un trastorno por consumo de sustancias comenzaron a consumir marihuana, alcohol o nicotina antes de los 18 años.
- "Son solo unas cervezas" no es simplemente una realidad: para los jóvenes, todo uso de sustancias está conectado.
- El uso de sustancias por parte de los adolescentes no es un rito de iniciación: a diferencia de cuando muchos padres/cuidadores eran jóvenes, la mayoría de los adolescentes NO USAN sustancias hoy en día. Ayúdelos a saber que no están solos cuando eligen One Choice - son la mayoría.



ESCANEE AQUÍ

¡Las Herramientas de One Choice pueden ayudar!

Desarrolle Habilidades De Resistencia Y Tenga Un Plan.

- FOMENTAR actividades y amistades que apoyen o refuercen las elecciones saludables, incluyendo el no usar sustancias.
- PRACTIQUE el lenguaje que su hijo puede usar, que lo ayude a tener confianza en su propia elección y sin avergonzarse a sus amigos, en caso de que se vea frente a tener que tomar una decisión sobre el uso de sustancias:

"No gracias, no es lo mío." "Tengo práctica mañana." "Estoy bien gracias."

- HAGA un plan de salida, como por ejemplo una "palabra clave" y esté dispuesto a ser la excusa de su adolescente cuando necesite salir de una situación de riesgo.



El Tomar Una Decisión - One Choice Se Trata De Salud, No De Moralidad.

Promueve la Autonomía y el Autocuidado

Es un estándar de Salud Similar a "Comer Alimentos Saludables" "Hacer Ejercicio Regularmente" "Usar el Cinturón de Seguridad"



JTNN

Join Together Northern Nevada
Building Partnerships for a Healthy Community
www.jtnn.org



**One
Choice**

www.OneChoicePrevention.org