

# MARIN COUNTY SCHOOL/LAW ENFORCEMENT PARTNERSHIP

Noviembre 28, 2005

Estimados padres y tutores:

En nombre de *Marin County School/Law Enforcement Partnership* y *16<sup>th</sup> District PTA*, les pedimos su ayuda en una campaña para crear conocimiento y entendimiento de como los padres y tutores pueden prevenir el uso de las drogas y el alcohol en sus niños.

*Marin County School/Law Enforcement Partnership* es una colaboración que representa a la educación, las agencias del cumplimiento de la ley y probación, las agencias locales de *Health and Human Services*, *District Attorney's Office*, *Public Defender's Office* y *16<sup>th</sup> District PTA*. Esta colaboración ha promovido y provisto de programas y actividades designados para apoyar escuelas y comunidades seguras y libres de drogas para todos los estudiantes de Marin County y sus familias.

Con este motivo, les enviamos la información de recursos adjunta en un esfuerzo por promover el conocimiento y la comunicación con sus niños sobre los peligros del uso y abuso de las drogas y el alcohol. Por favor, tome unos momentos para leer, reflexionar y conversar de esta información con sus niños.

Además, estamos coordinando paneles de disertantes formado por estudiantes, agencias de la ley y educadores para dar presentaciones en reuniones y eventos locales de la *PTA*. Adjunto encontrará un anuncio e información adicional sobre esta oportunidad. Por favor note que las presentaciones serán por orden de pedido.

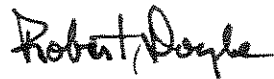
Finalmente, en enero 30, 2006, nuestra colaboración auspiciará una teleconferencia comunitaria que abarcará todo el condado sobre el tema de la prevención del abuso de substancias. Próximamente habrá más información sobre este evento.

Esperamos que la información que acompañamos les sea de ayuda. Por favor, únase a nosotros en este importante esfuerzo ..... juntos podemos hacer una diferencia en este esfuerzo por mantener a salvo a nuestros niños y a nuestra comunidad.

Atentamente,



MARY JANE BURKE  
Marin County  
Superintendent of Schools



ROBERT T. DOYLE  
Marin County Sheriff



CHARLES FAGER  
President  
16<sup>th</sup> District PTA

MARIN COUNTY  
OFFICE OF EDUCATION  
MARIN COUNTY  
SHERIFF'S DEPARTMENT  
MARIN COUNTY DEPARTMENT  
OF HEALTH & HUMAN SERVICES  
MARIN COUNTY DISTRICT  
ATTORNEY'S OFFICE  
MARIN COUNTY  
PROBATION DEPARTMENT  
HEALTHY MARIN PARTNERSHIP  
MARIN COUNTY SCHOOL-  
LINKED SERVICES  
MARIN COUNTY PUBLIC  
DEFENDER'S OFFICE  
MARIN COUNTY POLICE  
CHIEFS ASSOCIATION  
MARIN HUMAN RIGHTS  
ROUNDTABLE ON HATE VIOLENCE  
16<sup>TH</sup> DISTRICT PTA COUNCIL  
YOUTH LEADERSHIP INSTITUTE  
BOLINAS-STINSON UNION  
SCHOOL DISTRICT  
DIXIE SCHOOL DISTRICT  
KENTFIELD SCHOOL DISTRICT  
LAGUNA JOINT  
SCHOOL DISTRICT  
LAGUNITAS  
SCHOOL DISTRICT  
LARKSPUR SCHOOL DISTRICT  
LINCOLN SCHOOL DISTRICT  
MARIN COMMUNITY  
COLLEGE DISTRICT  
MILL VALLEY  
SCHOOL DISTRICT  
NICASIO SCHOOL DISTRICT  
NOVATO UNIFIED  
SCHOOL DISTRICT  
REED UNION  
SCHOOL DISTRICT  
ROSS SCHOOL DISTRICT  
ROSS VALLEY  
SCHOOL DISTRICT  
SAN RAFAEL ELEMENTARY &  
HIGH SCHOOL DISTRICTS  
SAUSALITO MARIN CITY  
SCHOOL DISTRICT  
SHORELINE UNIFIED  
SCHOOL DISTRICT  
TAMALPAIS UNION HIGH  
SCHOOL DISTRICT  
UNION JOINT  
SCHOOL DISTRICT  
BELVEDERE POLICE  
DEPARTMENT  
CALIFORNIA  
HIGHWAY PATROL  
FAIRFAX POLICE DEPARTMENT  
MARIN COMMUNITY COLLEGE  
DISTRICT POLICE DEPARTMENT  
MILL VALLEY POLICE  
DEPARTMENT  
NOVATO POLICE DEPARTMENT  
ROSS POLICE DEPARTMENT  
SAN ANSELMO POLICE  
DEPARTMENT  
SAN RAFAEL POLICE  
DEPARTMENT  
SAUSALITO POLICE  
DEPARTMENT  
TIBURON POLICE  
DEPARTMENT  
TWIN CITIES POLICE  
DEPARTMENT

# PADRES

# SON LA DIFERENCIA

¿Cuál es el freno más importante en el uso de las drogas o el alcohol de sus hijos? ¡Es Usted!

Considere los hechos:

- ◆ Es un 36% menos probable que los niños fumen marihuana cuando aprenden de sus padres o de quienes los cuidan sobre el riesgo de las drogas.
- ◆ Un 50% menos probable que usen inhaladores.
- ◆ Un 56% menos probable que usen cocaína.
- ◆ Un 65% menos probable que usen *LSD* (ácido lisérgico).

¿Aún piensa que no es mucho lo que Ud. puede decir o hacer? Ud. es la influencia más poderosa en la vida diaria de su hijo. Pero aún para los mejores padres, las estrategias antidrogas son raramente instintivas. Los 21 consejos que siguen pueden ayudar a su niño a apartarse de las drogas que hoy día parecen casi inevitables. Ud. puede hacer algo. Y puede empezar ahora.

## APRENDA A COMUNICARSE

¿Sabe cuál es el grupo musical favorito de su hijo? ¿Qué es *cool* en la escuela? Cuanto Ud. más se comunique más cómodo será para su hijo hablar con Ud. sobre las drogas y de otros temas delicados.

1. **SEA ABSOLUTAMENTE CLARO** con sus hijos que Ud. no quiere que usen drogas. Nunca. En ningún sitio. No deje lugar a interpretaciones. Y **hable con frecuencia** sobre los peligros y resultados de las drogas, y el abuso de las drogas y el alcohol. Una o dos veces al año no será suficiente.
2. **SEA UN MEJOR OYENTE.** Haga preguntas - y anímelos. Repita lo que su hijo le dice. Pregúntele por su opinión en las decisiones familiares. El demostrar su interés en escucharlo hará que su niño se sienta más cómodo hablando.
3. **DÉ RESPUESTAS HONESTAS.** No invente lo que no sabe; ofrezca buscar la información. Si le pregunta si Ud. ha consumido drogas, dígame lo que es importante; que Ud. no quiere que ellos usen drogas.
4. **USE LOS REPORTE DE LA TV,** los comerciales antidrogas, las noticias o las discusiones de la escuela sobre las drogas para ayudar a introducir el tema de una manera natural, no forzada.
5. **NO REACCIONE** de una manera que impedirá futuras conversaciones. Si su hijo hace una declaración para desafiarlo o asustarlo, conviértala en una conversación calma sobre porqué su hijo piensa que la gente usa drogas, o si el efecto vale la pena el riesgo.
6. **JUEGUE UN ROL** con su hijo y practique las maneras de rehusar drogas y alcohol en diferentes situaciones. Reconozca lo difícil que pueden ser esos momentos.

## ESTABLEZCA LA LEY

Los niños entre las edades de 11 a 13 años están a un alto riesgo de experimentar con drogas - al aumentar su independencia. A pesar de sus protestas, ellos aún desean estructura y guía; ellos quieren que Ud. les demuestre que les importa lo suficiente como para ponerles límites.

1. **CREE REGLAS** - y discuta las consecuencias por adelantado si se rompen. Aclara sus expectativas. No haga amenazas vacías o deje sin consecuencias a quien rompa la ley. No imponga castigos severos o nuevos e inesperados.
2. **ESTABLEZCA UN HORARIO DE LLEGADA** y hágalo cumplir de manera estricta. Esté preparado para negociar en ocasiones especiales.
3. **HAGA QUE SUS NIÑOS LE LLAMEN** a horas regulares. Déles una tarjeta de teléfono, cambio o aún un *pager*, con claras reglas para su uso. (Recuerde que los *paggers* no están permitidos en ciertas escuelas).
4. **LLAME A LOS PADRES** que viven en la casa donde se hará la fiesta. En la noche de la fiesta, no tenga temor de pasar a saludar (y asegurarse de que hay supervisión adulta).
5. **FACILITE PODER IRSE** de una fiesta cuando se usan drogas. Hable por adelantado de cómo Ud. u otro adulto designado pasarán a recoger a su niño en el momento en que él se sienta incómodo. Más tarde, esté preparado para hablar de lo que ocurrió.
6. **ESCUCHE A SUS INSTINTOS**. No tenga temor en intervenir si su intuición le dice que algo está mal.

## HALAGUE Y RECOMPENSE

¿Qué motiva a un niño más que la aprobación de sus padres? Las palabras exactas en el momento preciso pueden reforzar el vínculo que mantiene a su hijo apartado de las drogas.

1. **RECOMPENSE EL BUEN COMPORTAMIENTO** en forma constante e inmediata. Las expresiones de cariño, de aprecio y de agradecimiento valen mucho. Aún los niños que piensan que son muy grandes para los abrazos aprecian una palmadita en la espalda o una recompensa especial.
2. **ACENTÚE LO POSITIVO**. Ponga énfasis en las cosas que su niño hace bien. Reprima la urgencia de criticar. Afecto y respeto - hacer que su niño se sienta bien consigo mismo - reforzará el buen comportamiento (y cambiará el malo) de manera más exitosa que la vergüenza o la inseguridad.

# INVOLÚCRESE

Los niños que se sienten cercanos a sus padres tienen menos probabilidad de tener conductas riesgosas. Cuanto más participe Ud. en las vidas de sus hijos, más valorados se sentirán ellos, y más probable será que le respondan.

1. **ESTABLEZCA UN “TIEMPO JUNTOS”.** Establezca una rutina regular semanal para hacer algo especial con su niño - aún algo tan simple como ir a tomar un helado.
2. **NO TENGA TEMOR DE PREGUNTAR** donde irán sus hijos, con quienes estarán y qué harán. Conozca a los amigos de su hijo y a sus padres - para estar familiarizado con sus actividades.
3. **TRATE DE ESTAR EN LA CASA CUANDO SU HIJO LLEGA.** La “zona peligrosa” para el uso de drogas es entre las 4 y las 6 de la tarde, cuando no hay nadie alrededor. Si es posible, arregle tiempo flexible en su trabajo. Si su hijo va a estar con amigos, idealmente tendrán supervisión de adultos - no solo de un hermano mayor.
4. **COMAN JUNTOS CON TANTA FRECUENCIA COMO Ud. PUEDA.** Las comidas son una gran oportunidad para hablar sobre los eventos del día, para calmarse, reforzar y estrechar el vínculo familiar. Estudios demuestran que los niños cuyas familias comen juntas al menos cinco veces por semana tienen menos probabilidad de involucrarse con drogas o alcohol.

# SEA UN EJEMPLO

Sea el rol modelo; la persona que Ud. quiere que su niño sea. ¿Qué mensaje antidroga puede ser más poderoso?

1. **DIA A DIA SEA UN EJEMPLO VIVIENTE** de su sistema de valores. Demuestre la compasión, honestidad, generosidad y franqueza que Ud. quiere que su niño tenga.
2. **SEPA QUE NO HAY TAL COSA COMO “haz lo que yo digo pero no lo que yo hago”** cuando se trata de drogas. Si Ud. hace drogas, no puede esperar que su niño siga su consejo. Si es necesario, busque ayuda profesional.
3. **EXAMINE SU PROPIO COMPORTAMIENTO.** Si Ud. abusa de las drogas o el alcohol, sepa que inevitablemente sus niños se darán cuenta. O si Ud. se ríe estrepitosamente durante una película cuando alguien está borracho o drogado, ¿qué mensaje envía a su hijo?

# RECURSOS

- Sitio en el Internet *Office of National Drug Control Policy's Anti-Drug*: [www.theantidrug.com](http://www.theantidrug.com)
- Para recibir materiales impresos, llame al *National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information* al 1-800-788-2800.
- Para recibir una copia gratuita de *Growing Up Drug-Free: A Parent's Guide to Prevention*, por favor llame al *Department of Education's Safe and Drug-Free Schools Program* al 1-877-433-7827.

# PARENTS.

THE ANTI-DRUG.

## Señales y síntomas del uso de alcohol y drogas en los adolescentes

¿Cómo puede Ud. decir si su hijo está usando drogas o bebiendo alcohol? Es difícil porque los cambios de ánimo o de actitudes, las explosiones inusuales de cólera, los cambios en el hábito de dormir y en los pasatiempos o en otros intereses son comunes en los adolescentes. ¿Qué debe Ud. observar?

Usted también podría ver señales de depresión, aislamiento, descuido en el aseo personal u hostilidad. También pregúntese ¿va su niño bien en la escuela, se lleva bien con sus amigos, toma parte en los deportes o en otras actividades?

### Lista de señales para los padres

- Cambios de amigos
- Cambios negativos en el trabajo escolar, faltas a la escuela o bajas calificaciones
- Aumento de los secretos con las posesiones o en las actividades
- Uso de incienso, desodorante ambiental, o perfume para esconder el humo o los olores químicos
- Cambios misteriosos en las conversaciones con amigos, por ej., más en secreto, uso de lenguaje "en código".
- Cambio en la selección de ropa: nueva fascinación con las ropas que marcan el uso de drogas.
- Aumento de pedidos de dinero
- Evidencia de parafernalia de drogas tales como pipas, papel de enrollar, etc.
- Evidencia del uso de productos inhalantes (tales como fijador de cabello, esmalte de uñas, fluido corrector, productos comunes de uso doméstico); trapos y bolsas de papel se usan con frecuencia como accesorios.
- Gotas para los ojos, que pueden usarse para disimular los ojos enrojecidos o las pupilas dilatadas.
- Nuevo uso de enjuague bucal o pastillas de menta para cubrir el olor al alcohol.
- Recetas de medicinas que desaparecen – especialmente de narcóticos o de estabilizadores del ánimo.

### Entender la jerqa de las drogas

Estos cambios con frecuencia señalan que algo perjudicial está sucediendo – y con frecuencia indican alcohol o drogas. Ud. puede llevar a su niño al doctor y pedirle que evalúe a su hijo por drogas o alcohol. Esto puede implicar que el profesional de la salud le haga a su niño una simple pregunta, o puede incluir una prueba de orina o de sangre. Sin embargo, algunos de estos signos también pueden indicar problemas más profundos de depresión, participación en actividades de pandilla, o suicidio. Esté alerta a estos síntomas para que Ud. pueda detectar el problema antes de que vaya demasiado lejos.

Para más [señales de alarma detalladas](#) únicas a drogas específicas, lea esta lista detallada. Para más información sobre parafernalia de droga y qué observar, [opríma aquí](#).



## La conversación... con su adolescente

Lea los [consejos](#) primero

[Ir directamente a las conversaciones de ejemplo.](#)

Puntos claves para hablar:

- Estamos aquí para aclarar que no toleraremos que uses ninguna droga o alcohol.
- Nosotros tenemos reglas en nuestra familia. Las reglas no permiten que un adolescente use drogas o alcohol.
- Aún si tú piensas que los demás están usando drogas o alcohol, es ilegal y no está permitido.
- Tú puedes poner en peligro tu vida y la vida de otros. No queremos que nada malo te suceda. Yo no sé que haría si te perdiera.
- Contamos contigo como un miembro de nuestra familia. Tus hermanos y hermanas te admiran y te quieren. ¿Qué pensarán ellos si tú ya no estás?
- El uso de las drogas y el alcohol pueden arruinar tu futuro y la chance de... graduarte, ir al college, conseguir un trabajo y mantener tu licencia de conducir.
- Estamos aquí para ayudarte. ¿Qué puedo hacer para que no uses?
- Algunas veces los adolescents usan drogas y alcohol porque les suceden otras cosas como la tensión, la infelicidad y los problemas sociales. ¿Has pensado en esto? ¿Hay otros problemas de los que tú quieras hablar?
- ¿Usan sustancias tus amigos? ¿Cómo te sientes con respecto a eso? ¿Es difícil no usar en esas circunstancias?
- Nosotros no te abandonaremos porque te queremos. Vamos a insistir hasta que tú dejes de hacerlo por completo. Si necesitas ayuda profesional, estaremos aquí para para apoyarte y ayudarte para que así suceda.

# PARENTS.

T H E A N T I - D R U G .



## Establezca reglas — Consejos para los padres

Padres, Ustedes son la primera línea de defensa cuando se trata del uso de drogas o alcohol en sus niños. ¡Sí, Usted es la diferencia! Cerca de dos tercios de los adolescentes ven el gran riesgo de enojar a sus padres o perder el respeto de la familia o los amigos si fuman marihuana o usan otras drogas.

Aquí hay algunos simples pasos que Usted puede tomar para estar al tanto de las actividades de su hijo/a. Por supuesto, es posible que a sus hijos no les guste que Usted esté al tanto de donde están y lo que hacen. Eso no sería una democracia, y no debería serlo, de acuerdo a muchos expertos en la crianza. Al final, no es fastidiar, es criar...

Ponga reglas. Hágale saber a su adolescente que el uso de las drogas y el alcohol es inaceptable y que estas reglas son para mantenerlo a salvo. Ponga límites con consecuencias claras cuando no las cumple.

Elogie y recompense el buen comportamiento cuando se cumple y haga valer las consecuencias cuando no se cumple.

Sepa donde está su adolescente y qué hará durante las horas sin supervisión. Estudios demuestran que los adolescentes que pasan tiempo sin supervisión tienen tres veces más probabilidad de usar marihuana u otras drogas. Los adolescentes sin supervisión tienen también tres veces más probabilidad que otros adolescentes de tener conductas riesgosas tales como beber antes de la mayoría de edad, actividad sexual y fumar cigarrillos. Esto es particularmente importante después de la escuela, en las horas del atardecer, y también cuando no hay clases durante el verano o las vacaciones.

Hable con su adolescente. Mientras están de compras o van en el automóvil, en forma tranquila pregúntele como van las cosas en la escuela, sobre sus amigos, y cuales son sus planes para el fin de semana, etc..

Maténgalos ocupados – especialmente entre las 3 y las 6 de la tarde y en las horas del atardecer. Ocupe a su adolescente en actividades después de la escuela. Enrole a su hijo/a en un programa supervisado de educación o en una liga de deportes. Estudios demuestran que los adolescentes que están ocupados en actividades constructivas, supervisadas por adultos tienen menos probabilidad que otros adolescentes a usar drogas.

Supervise a su adolescente. Ocasionalmente verifique que sus hijos están dónde dicen que van a estar y que pasan tiempo con quienes dijeron que estarían.

Establezca una "declaración de valores" para su familia. Considere crear una declaración familiar que refleje los valores esenciales de su familia. Esto se puede crear durante una conversación familiar o durante una comida compartida de fin de semana. Hablar sobre lo que ellos creen es particularmente importante en estos tiempos en que los adolescentes reciben presiones diarias de influencias externas de temas como las drogas, el sexo, la violencia o el vandalismo. Si no hay una brújula para guiar a sus hijos, el hueco será llenado con una fuerza más ponderosa.

Pasen tiempo juntos en familia regularmente y participe en la vida de su hijo. Tenga un vínculo con su niño. Esto fortalece el crédito con su hijo para que cuando Usted tenga que poner límites o aplicar las consecuencias, resulte menos tensionante.

Tome su tiempo para aprender la verdad sobre la marihuana y la bebida antes de las mayoría de edad y hable con su adolescente sobre los efectos nocivos en la salud, sociales, del aprendizaje y mentales en los que usan en la edad temprana. Visite el [área de información de drogas](#) del sitio [TheAntiDrug.com](http://TheAntiDrug.com)

Conozca a los amigos de su adolescente (y a sus padres) invitándolos a cenar o hablando con ellos en la práctica de fútbol de su adolescente, el ensayo de danzas, u otras actividades.

Permanezca en comunicación con los supervisores adultos de su niño (consejeros de campamento, entrenadores, empleadores, maestros) y pídeles que le informen de cualquier cambio en su adolescente. Los signos tempranos del uso de droga incluyen distanciamiento de la familia y amigos existentes, pasar tiempo con un nuevo círculo de amigos, falta de interés en el aspecto personal, o cambios en los hábitos de comer o dormir.

Reciba consejos en su *In-box*: Inscíbase en [Parenting Tips newsletter](#).

**Download these parenting brochures:**

[Suspect Your Teen Is Using Drugs or Drinking? -- A Brief Guide to Action for Parents \(PDF\)](#).

[Keeping Your Kids Drug-Free: A How-To Guide for Parents and Caregivers \(PDF\)](#).

---

Auspiciado por *The National Youth Anti-Drug Media Campaign*