

¡Felices y saludables fiestas!

Tenga en cuenta estos consejos para ayudar a mantener temporada navideña feliz y saludable:

1. Comience la conversación sobre la prevención de bebidas alcohólicas menores de edad.

Independientemente de la edad de sus hijos, comience la conversación **con ellos** ahora sobre la prevención de bebidas menores. Es posible que tengan más exposición al alcohol durante la temporada festiva: establezca límites y alinee con sus expectativas. [Aquí hay algunos consejos para tener conversaciones apropiadas para su edad sobre el alcohol.](#)

2. Sea coherente con la comunicación.

La comunicación fuerte y consistente con sus hijos es clave. Asegúrese de que usted y su cónyuge o pareja estén en la misma página que la página se comunica con las expectativas. Como parte de un debate regular, los abriré para ayudar a prepararlos para situaciones en las que el alcohol está presente.

3. No llores una oportunidad para que los menores beban.

Para los adultos, como las fiestas navideñas pueden incluir alcohol. Si va a tener una fiesta navideña para adultos donde el alcohol está presente, asegúrese de tener otros planes para sus hijos. Si para un evento donde se incluyen todas las edades, recuerde que sus hijos siempre están observando y modelando comportamientos responsables.



esta

La(s) conversación(es): Qué esperar

Las vacaciones proporcionan mucho tiempo aparte para conectarse. Los adolescentes a menudo se resisten a sus esfuerzos para discutir el tema del alcohol o la marihuana, pero la investigación indica que los adolescentes enumeran a sus padres como su recurso más confiable cuando se enfrentan a decisiones difíciles. Use este tiempo para tener algunas conversaciones sobre el uso de sustancias:



- Transmite que te importa y amas tu adolescencia

- Esté dispuesto a retroceder si su hijo se resiste y lo intenta de nuevo. Su disposición a rendirse muestra que su adolescencia y su privacidad.

Su hijo adolescente reaccionará al hablar sobre el alcohol o la marihuana de varias maneras; aquí hay algunas posibles reacciones:

- Sospecha sobre su repentino interés en el tema
- Dudas de que serán abucheados/respetados
- Miedo a escuchar una conferencia
- Indiferencia o falta de preocupación
- Enojo por la invasión de su privacidad

Una conversación con su hijo adolescente sobre el uso de sustancias siempre puede ser difícil, pero cuanto más hable con ellos, más fácil será.

Qué decir Infórmeles.

Hable sobre el riesgo del [consumo de marihuana para los adolescentes](#) y los riesgos asociados con el uso [de menores](#), tales como:

- Accidentes o lesiones
- Mayor probabilidad de agresión sexual
- Reducción del rendimiento académico
- Problemas de relación
- Impacto negativo en el cuerpo (por ejemplo, aumento de peso, apagones, resacas, inhibiciones más bajas)

Fortalece tu adolescencia. Hable con su hijo adolescente sobre cómo defender sus creencias y decisiones, empoderándolo para que tome una posición cuando alguien lo está presionando para que tome decisiones de alto riesgo. Discuta qué hacer si se utiliza tal situación y dónde buscar ayuda. Sea abierto y firme acerca de:

- Consecuencias familiares si se incautan para su uso. Sea claro acerca de cómo se enfrentará su hijo adolescente y piense en crear un "contrato de comportamiento".
- Consecuencias escolares
- Consecuencias legales y costas
- Transmita su disposición a ayudar. Este es un buen momento para expresar su amor y preocupación por su hijo. Expresé su deseo de ayudar si está en dificultades o se encuentra en una situación difícil.

La conversación: continua y consistente

- Trate de hacer preguntas en lugar de sermón.
- Desengure expectativas claras para su adolescente con respecto al consumo de alcohol y los hace responsables de esas expectativas.
- Seguir teniendo una conversación, todo lo que no tiene por qué estar en un solo escenario.
- Sea un modelo: desatar un ejemplo de comportamiento adecuado de consumo de alcohol en su propia vida. Compartir historias sobre su propia bebida puede enviar un mensaje mixto a los adolescentes.

¡Es hora de divertirse!

Use el tiempo durante las vacaciones para divertirse en familia. Echa un vistazo a [algunos de estos](#) juegos navideños o [juegos](#) para adolescentes si tienes una reunión de tus amigos adolescentes. Aquí hay algunas



[actividades locales](#), una nueva exposición de luz [en](#) el zoológico Roger Williams. ¡Crea nuevos recuerdos con tu adolescencia! ¡Sáchate al coche echa un vistazo a estos [expositores locales gratuitos!](#)



El Consejero de Asistencia está aquí para ayudarlo a usted y a su estudiante.

[¡Haga clic aquí para nuestro correo electrónico!](#)

"Cuando tenía 14 años, mi padre era tan ignorante que apenas podía soportar tener al anciano cerca. Pero cuando tenía 21 años, me sorprendió lo que el anciano aprendió en siete años". - Marcos Twain

