

Información con Actividades y Encuesta para Padres o Adultos de confianza en el Hogar.

Hablando de la Presión de Grupo y el Consumo de Alcohol

¡Reciba un cordial saludo de Candor Health Education!

Las investigaciones demuestran que los padres son la influencia número uno en la vida de un niño. Por eso queremos asociarnos con usted para ayudar a su hijo a tomar decisiones saludables. Esta carta contiene un resumen del contenido de nuestro programa de 4º / 5º grado sobre Fundamentos, así como las actividades que usted y su hijo pueden hacer juntos. Esperamos que esto le ayude a continuar la conversación con su hijo en casa. Finalmente, favor de ayudarnos a mantener el contenido de nuestro programa actualizado y relevante completando la encuesta para padres al final de esta actividad.

Lo que su Hijo Aprendió en el Programa Fundamentos:

- conocimiento sobre cómo las drogas afectan el cerebro y el cuerpo para tomar decisiones saludables
- información sobre la marihuana, el alcohol, los medicamentos, cigarrillos/cigarrillos electrónicos y medicamentos recetados
- estrategias para enfrentar la presión de grupo y maneras de manejar la adolescencia
- maneras de rechazar cuando te encuentres ante situaciones poco saludables. REAL es un acrónimo (en inglés) para ayudarles a recordar cuatro formas de decir no:

R – Refuse (rechazar)

E – Explain (explicar)

A – Avoid (evitar)

L – Leave (abandonar)

Actividades para el Hogar:

Nos gustaría darle la oportunidad de conversar con su hijo sobre lo que han estado aprendiendo con Candor Health Education y qué hacer cuando se enfrentan a la presión de grupo. Lo invitamos a ver el video que su hijo ha visto previamente en su escuela. Representa una situación de presión entre compañeros con el alcohol. Los estudiantes necesitan oportunidades para ensayar o practicar maneras de rechazo en situaciones seguras, por lo que, cuando se enfrentan a decisiones poco saludables, están preparados para tomar una buena decisión. Le sugerimos que vea el siguiente video, primero solo y luego haga que su hijo lo vea de nuevo con usted.

Haga clic a continuación para iniciar [el video](#).

Aquí hay algunas preguntas sobre el video para ayudarlo a iniciar la conversacion.

- Andy estaba bajo mucha presión para sacar/robar esa botella de la fiesta. ¿Cómo podría Andy haber usado REAL (maneras de rechazo) para ayudarlo a decir que no?
- El alcohol es legal para las personas mayores de 21 años, pero ¿por qué es importante que las personas menores de 21 años no beban alcohol?
- ¿Hay veces en que te sientas presionado por un compañero? ¿Hay alguna manera en que pueda ayudarte a lidiar con la presión de grupo?

Después de completar la actividad y de conversar con su hijo, complete esta breve encuesta de padres, <https://www.surveymonkey.com/r/XPSW7N2>. Si está interesado en mantenerse al día sobre temas de salud que afectan a jóvenes y adultos jóvenes, <https://candorhealthed.org/community-newsletters/> para recibir el boletín mensual de la comunidad de Candor Health Education. Tenemos [varios recursos](#) para que los padres aborden temas difíciles con sus hijos. Esperamos poder asociarnos con usted y lo animamos a seguir hablando con su hijo ... ellos les escuchan.

Sinceramente,

El Equipo de Candor Health Education