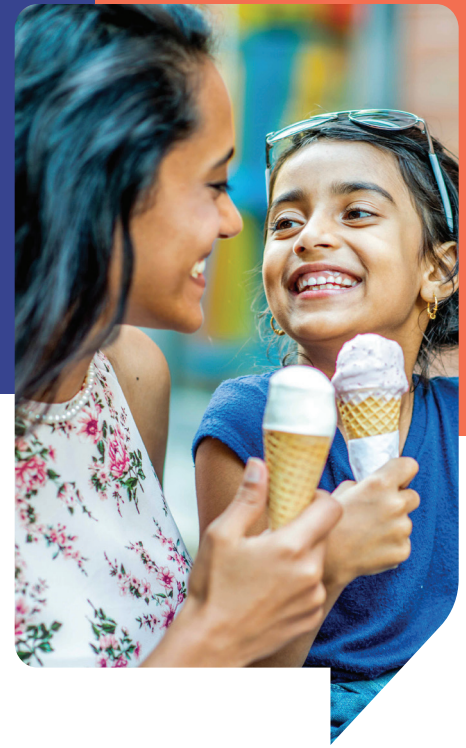


Todos los que dan un buen ejemplo pueden marcar la diferencia.

Juntos, podemos ayudar a los jóvenes de Wisconsin a vivir sin usar sustancias **substance-free lives**.



Empiece con charlas breves

Tener charlas breves con los niños desde alrededor de los 8 años puede ayudar mucho a prevenir el uso de sustancias. Estas charlas breves e informales ayudan a las personas que dan un buen ejemplo a conectar con los niños sobre temas importantes, como el consumo de alcohol y el uso de drogas por menores de edad. Y pueden ocurrir en cualquier lugar y en cualquier momento. Juntos, los padres y otras personas que dan un buen ejemplo en la comunidad pueden mantener la conversación y dar a los niños la confianza para vivir sin usar sustancias.

¡Usted puede ser un buen ejemplo!

¿Cree que los niños no escuchan? Piénselo de nuevo. Las investigaciones muestran que los padres y otros adultos que se preocupan por los niños son quienes más influyen en sus decisiones.



Educadores y consejeros

Las investigaciones muestran que muchos niños consideran a los educadores de su vida como adultos de confianza. Esto significa que los maestros y el personal escolar pueden tener un papel importante en la prevención. Aproveche este momento para enseñar a sus estudiantes una lección de vida sobre cómo el uso de sustancias afecta el aprendizaje y el crecimiento.

Entrenadores

Cada año, miles de niños de Wisconsin participan en deportes organizados. Y la mayoría admira a sus entrenadores. Dedique tiempo a enseñar a sus deportistas cómo el uso de sustancias afecta su desempeño, su salud y su bienestar general.



Líderes comunitarios

Hay líderes locales en todas partes: en el gobierno, las empresas, las comunidades religiosas, los grupos de voluntarios de vecindarios y las fuerzas del orden. Y todos se dedican a cuidar la salud y la seguridad de las personas de su comunidad. Sea cual sea su función, usted puede ayudar a enseñar a los niños que sus decisiones influyen en la salud y la seguridad de quienes los rodean.

Líderes de organizaciones juveniles

Los niños buscan mentores en las organizaciones juveniles. Estos líderes ayudan a enseñarles habilidades para la vida y los preparan para tener éxito. Dedique tiempo a enseñar a los jóvenes cómo el uso de sustancias puede afectar su futuro.



Familiares

Los niños cuentan con todos los adultos de su vida. De hecho, los abuelos, tíos y primos pueden ofrecer un espacio seguro, sin juicios, donde compartir sentimientos difíciles. Juntos, los familiares pueden ofrecer una red de apoyo que ayude a prevenir el uso de sustancias entre los jóvenes.

Continuará



¿Qué puede hacer para dar un buen ejemplo?

Hable con franqueza

Comparta algunas de sus experiencias con el uso de sustancias o la presión de grupo. Dé a los niños ideas para manejar las dificultades de manera saludable.

Escuche lo que dicen los niños

Cuando los niños están lejos de sus padres, hablan de muchos temas y hacen muchas preguntas. Sea una buena fuente de respuestas sin juicios.

Sea una buena fuente de información

Conozca los datos sobre el uso de sustancias. Explique cómo las malas decisiones pueden afectar su salud a largo plazo.

Que los niños sepan que pueden contar con usted

Siempre hay temas que a los niños les cuesta tratar con sus padres. Que sepan que siempre pueden contar con usted para hablar de cualquier cosa.

Conozca qué influye en los niños

Los niños están expuestos todo el tiempo a mensajes sobre el uso de sustancias en anuncios, redes sociales, videos, televisión, revistas y música. Hable con los niños sobre lo que ven y escuchan. Manténgase al tanto de lo que influye en ellos y pídeles su opinión.

Para dar un buen ejemplo, es importante mantenerse informado sobre los datos y, así, seguir teniendo charlas breves.

Obtenga más información en SmallTalksWi.org

¡Quien da un buen ejemplo también es un aliado!

Los padres son siempre quienes más influyen en los niños, y es importante que se mantengan involucrados e informados. Una persona que da un buen ejemplo puede ser una fuente de apoyo y ayuda fuera del hogar. Pero siempre es importante colaborar con los padres y respetar sus límites y decisiones de crianza. Estas son algunas maneras de trabajar juntos:

- Hable con los padres sobre la importancia de las charlas breves.
- Ayude a los padres a aprender compartiendo recursos útiles sobre el uso de sustancias.
- Mantenga a los padres informados sobre los temas de los que hablan los niños.
- Comuníquese con ellos si a usted le preocupa su hijo.

