

CONVERSACIÓN DIRECTA

CONVERSACIONES HONESTAS Y
DIRECTAS QUE DEBE TENER CON
SUS HIJOS



Shelby County Drug Free Coalition
Programa de la Family Connection
www.shelbycountdrugfreecoalition.org

Este manual ha sido posible por el apoyo de:

Shelby County Drug Free Coalition
Shelby County District Attorney's Office
Shelby County Drug Enforcement Task Force
Shelby County Juvenile Court
Shelby County Schools
Shelby County Sheriff
Bradford Health Services
Family Connection, Inc.

CONVERSACIÓN DIRECTA...

Estamos proporcionando este manual como una herramienta para ayudarle a estar alerta sobre las situaciones que ponen a su hijo en riesgo. Debe ayudarle a afrontar las situaciones sociales que su hijo pudiera enfrentar o ya haya enfrentado. Por favor, revise este manual y téngalo a mano para referencias futuras.

Shelby County Drug Free Coalition

Índice

Abuso de narcóticos	Página 3-5
Señales de aviso y recursos	Página 6-7
Seguridad en el uso de la red	Página 8-9
Prevención de intimidación	Página 10
Conducir de forma segura	Página 11
Mensajes por teléfono con contenido sexual	Página 11

“¡Es increíble la presión de los compañeros de clase en adolescentes y niños en el condado de Shelby! Los padres DEBEN ser un ejemplo, un estímulo y una excusa para sus hijos. Los padres deben enseñarles a sus hijos a no consumir drogas/alcohol siendo un buen ejemplo y no consumiéndolas o permitiendo el consumo en su hogar. Los padres deben ser la “excusa” para que sus hijos no las consuman. Permita que sus hijos les digan a sus amigos que no pueden consumir drogas/alcohol puesto que sus padres los revisarán cuando lleguen a casa porque estarán despiertos y conversarán con ellos o les harán una prueba con un kit de prueba contra drogas. Elogie a sus hijos y hágales saber que usted está orgulloso de ellos y que aunque haya momentos muy difíciles, habrá situaciones mejores en el futuro.”

Jim Kramer, Condado de Shelby del Juzgado de Menores

“Los padres deben mostrarles un comportamiento responsable a sus hijos y hacer cumplir conductas estándar y consistentes. Ser padre de familia es la función más importante que una persona puede tener. Es más importante ser padre de familia que ser un buen amigo.”

Alex Dudchock, Gerente del condado de Shelby

Los padres son una gran influencia...

Como padre de familia, usted tiene una poderosa influencia sobre sus hijos. Usted puede moldear mucho mejor los puntos de vista de su hijo que cualquier otra persona que tenga influencia en la vida de sus hijos. Al comunicarse con ellos sobre los efectos perjudiciales del consumo de drogas, puede ayudar a disuadirlos del abuso de sustancias. Las acciones son tan importantes como las palabras. Es importante dar un ejemplo positivo; involucrarse en la vida de sus hijos conociendo a sus amigos, sabiendo a dónde van y qué hacen; establecer reglas claras y hacerlas cumplir estableciendo consecuencias para cada acto. Hable del abuso de sustancias y hable con frecuencia con ellos.

Consejo #1: SINTONICE

Las investigaciones demuestran que los niños que tienen éxito académica y socialmente y no consumen drogas tienen una relación cercana con sus padres. Pase tiempo con sus hijos regularmente haciendo actividades que les gustan a ellos. Reconozca cualidades y comportamientos positivos.

Consejo #2: ORIENTE A SU HIJO

Discuta sus expectativas y establezca reglas claras que proporcionen apoyo y estructura a los jóvenes.

Consejo #3: DÉ UN BUEN EJEMPLO

Los padres que dan un buen ejemplo a través de sus relaciones y habilidades sociales tienen hijos a quienes les va mejor en las áreas de la escuela, el empleo, las relaciones interpersonales, la comunicación y otras habilidades en la vida.

Consejo #4: RESPETE A SU HIJO

Cuando los hijos trabajan ganan independencia, quieren oportunidades para crear su propia identidad y toman sus propias decisiones. Tómese el tiempo para escuchar y responder a los temores y preocupaciones de sus hijos.

“No sea un amigo. Sea un padre de familia.”

Chris Curry, Alcalde del condado de Shelby

“La educación, la conciencia y el involucramiento del padre son la clave para mantener a su hijo fuera del consumo de drogas durante su adolescencia.”

Randy Fuller, Superintendente del sistema escolar del condado de Shelby

Conozca los datos...

Nunca es muy temprano para empezar a hablarles a sus hijos sobre el uso de drogas y a ayudarles a entender los hechos. Mientras más pronto hable con sus hijos sobre las drogas y el alcohol, mejor preparados estarán para tomar decisiones correctas.



2011 Shelby County Middle/High School Student Pride Survey *Encuesta conducida anualmente por Shelby County Schools*

Porcentaje de personas que han reportado...	Estudiantes de escuela intermedia	Estudiantes de escuela preparatoria
Consumo mensual de alcohol	8.3%	28.9%
Uso mensual de tabaco	6.6%	21.5%
Uso mensual de marihuana	5.6%	21.3%

¿Le hablan sus padres a usted sobre los problemas del tabaco, alcohol y el consumo de drogas? (2010 Pride Survey)

Estudiantes 6-12	Nunca	Pocas veces	Veces	A menudo	Mucho
	15.5%	17.9%	27.8%	19.3%	19.5%

Aproximadamente 45% de los estudiantes de 6° al 12° grado que están involucrados en actividades de la escuela reportaron que nunca o casi nunca han consumido drogas. (2010)

Aproximadamente 98% de los estudiantes de 6° al 12° grado que tienen buenas calificaciones reportan que nunca han consumido drogas. (2010)

Nota: El Pride Survey es una medida oficial del consumo en adolescentes en la nación. Visite la página de Internet de Shelby County Schools para ver los resultados completos: www.shelbyed.k12.al.us/student_serv/pridesurvey.htm

“Los padres de familia deben de hablar abiertamente con sus hijos sobre el peligro que posee el consumo de drogas en su salud, su felicidad y hasta en su vida.” **Robby Owens, Abogado distrital del condado de Shelby**

www.shelbycountydrugfreecoalition.org

Responsabilidad de los padres de familia...

- Puede ser **demandado** por el monto del daño si está consciente de que un menor de edad (menor de 21 años) está bebiendo alcohol en su residencia, sin tomar medidas apropiadas para prevenirlo en caso de que ocurra algún daño.
- Puede ser **procesado criminalmente** si está consciente de que un menor de edad (menor de 21 años) está bebiendo alcohol en su residencia, sin tomar medidas apropiadas para prevenirlo aunque no ocurra daño.

Consecuencias para su hijo...

¿Qué ocurre si mi hijo decide beber alcohol y conducir?

- La licencia de conducir de su hijo puede ser revocada y él puede ser criminalmente procesado por beber alcohol y conducir con tan solo un .02% de contenido de alcohol en la sangre (esto es equivalente a una bebida).

¿Puede perder mi hijo su licencia de conducir si tiene alcohol en su posesión, aunque no esté cerca de un vehículo?

- Sí, él está sujeto a la pérdida de su licencia de conducir por estar consumiendo o estar en posesión de alcohol a pesar del lugar o del tiempo.

¿Y si mi hijo está en un vehículo con alguien más que tiene alcohol?

- Es ilegal que cualquier persona menor de 21 años de edad posea alcohol dondequiera que sea en Alabama, por lo tanto, todas las personas en el vehículo están sujetas a ser detenidas y a que una petición sea archivada en el Tribunal Titular de Menores.

¿Y si mi hijo no está bebiendo alcohol y solo está sosteniendo la bebida de otra persona?

- Es ilegal que cualquier persona menor de 21 años de edad sostenga la bebida alcohólica de alguien más. Si está en posesión del alcohol, está sujeto a ser arrestado y a perder sus privilegios de conducir.

¿Está mi hijo a salvo de ser detenido si es el conductor designado (sobrio)?

- No, si hay otros menores (menores de 21 años de edad) que están en posesión de alcohol, su hijo es también culpable.

Esté alerta a las señales de advertencia...

Los cambios de humor y el comportamiento impredecible a veces son evidencia de “los dolores de crecimiento” de los adolescentes pero también pueden señalar el consumo de drogas y alcohol. La mejor manera de hacer la distinción es estar listo para responder cuando múltiples factores aparecen—especialmente aquellos que parecen extremos y continuos por más de pocos días o pocas semanas. Estos factores pueden impactar directamente la conducta y personalidad de su hijo. Esté consciente de algunos cambios inexplicables y de advertencias potenciales que pueden incluir lo siguiente:

- **Cambios de comportamiento:** Cambios en los hábitos alimenticios y al dormir; depresión; cansancio crónico; hostilidad; estar poco colaborador; violar el toque de queda con frecuencia; pérdida de interés en deportes y pasatiempos o problemas de concentración.
- **Cambios físicos:** Descuido con el aseo personal; cambios extremos de peso; tos crónica u otras indicaciones de enfermedades menores continuas e inexplicadas; arrastrar las palabras; tener manos temblorosas; olor a humo de la ropa, el pelo o el aliento; o dilatación de las pupilas.
- **Cambios académicos:** Decadencia inexplicada e inesperada de las calificaciones; retraso o ausencia de la escuela; falta de respeto hacia los maestros o inhabilidad para concentrarse en la tarea.
- **Prueba del consumo:** papel de fumar; botellitas de medicina; gotas de ojos; encendedores de butano; latas de refrescos con doble fondo o pipas.

www.shelbycountydrugfreecoalition.org



Sepa a quién llamar para pedir ayuda...

Contactos locales:

- Consejeros escolares - Hable con el consejero de la escuela de su hijo
- Bradford Health Services - 205.621.4429
- Chilton-Shelby Mental Health - 205.685.9535
- Family Connection - 205.663.6301
- Juvenile Court Services - 205.669.3831
- The Freedom Source - www.thefreedomsources.com

Si decide usted consultar a un médico, pregunte si tiene experiencia con adolescentes y con abuso de sustancias.

Grupos de apoyo: Proveen foros seguros y confidenciales para explorar y discutir la situación, presentan a otras personas que se han enfrentado a circunstancias similares y han tenido apoyo a través de una organización local.

- Alcohólicos Anónimos: birminghamaa.org
- Al-Anon y Alateen: www.bham-al-anon.com
- Narcóticos Anónimos: www.alnwfl.org

Otro apoyo: El número telefónico directo de la Administración de abuso de drogas y servicios de salud mental provee información para tener asistencia directa (National Substance Abuse and Mental Health Services Administration Hotline) - 1.800.662.4357.

Emergencia: En una situación de emergencia cuando alguien parece estar sufriendo de discapacidad, tiene efectos secundarios por el consumo de alcohol o drogas o existe riesgo de perder la vida o alguna extremidad...**LLAME AL 911.**

Para reportar preocupaciones:

Número telefónico de la oficina del jefe de policía del condado de Shelby para hacer reportes anónimamente.
205.669.9116 or 205.669.4181

Número telefónico de las escuelas del condado de Shelby para dar avisos.
205.682.5919

Explotación sexual por medio del uso de la red...

Hay individuos que intentan explotar a los niños sexualmente a través del uso de la red. Estos individuos pueden intentar seducir gradualmente a su objetivo a través del uso de atención, cariño, amabilidad y hasta regalos. Otros individuos inmediatamente entablan conversaciones sexuales explícitas coleccionando e intercambiando imágenes pornográficas de niños. Tan pronto como su hijo comience a usar una computadora, un celular o cualquier tipo de aparato móvil, es importante hablar con ellos sobre su comportamiento en la red y sobre su seguridad.

Señales de advertencia de jóvenes en peligro:

- Su hijo pasa mucho tiempo en la red, especialmente por la noche.
- Encuentra pornografía en la computadora de su hijo.
- Su hijo recibe llamadas de parte de personas desconocidas (por usted) o está haciendo llamadas a números que usted no reconoce.
- Su hijo apaga la pantalla de la computadora o cambia la pantalla rápidamente cuando usted entra al cuarto.
- Su hijo está usando una cuenta (de la red) que pertenece a alguien más.

Los padres pueden:

- Comunicarse y hablar con su hijo sobre la victimización sexual y los peligros potenciales de la red.
- Pasar tiempo con su hijo durante el tiempo que pasan en la red. Pídale que le enseñen sus sitios favoritos de la red.
- Mantener la computadora en un cuarto fácilmente accesible de la casa. Es más difícil que un agresor sexual se comuniquen con un niño cuando la pantalla de la computadora es visible al padre o a otro miembro de la familia.
- Utilizar el programa de control parental que está disponible por medio de los proveedores de servicios de la red y/o los programas computacionales que bloquean ciertos sitios.
- Mantener acceso a las diferentes cuentas de la red de sus hijos y revisar su correo electrónico frecuentemente.

Fuente: FBI – Guía de los padres sobre la seguridad de Internet

Proteger a los niños y jóvenes de las redes sociales...

Para ayudar a tener a sus hijos seguros, preste atención a las redes sociales tales como Facebook. Empiece a hablar desde temprana edad con su hijo sobre cómo resguardar su información aun cuando esté socializando con sus amigos en estas redes sociales. Aunque las redes sociales incrementan el círculo de amigos de una persona, también pueden incrementar la exposición a personas que no tienen intenciones amistosas.



Pasos que los padres pueden tomar para ayudar a mantener a su hijo seguro mientras usa estas redes sociales:

- Enseñe a sus hijos a nunca dar información personal a través de la red como su nombre, dirección, número de teléfono, contraseña, nombres de sus padres, nombre de cualquier club o equipo en el que está involucrado en la escuela o el nombre de su escuela.
- Recuérdeles a sus hijos que después de que pongan su información en la red, no la pueden quitar. La información que ellos escriben se hace pública y permanente.
- Preste atención a las fotos en línea. Sepa el tipo de fotos que su hijo publica en la red.
- Use las configuraciones de privacidad para restringir las personas que pueden acceder al perfil de su hijo o dejarle mensajes.
- Instruya a su hijo a nunca planear una reunión cara-a-cara.
- Establezca un nombre de pantalla/perfil seguro (sin información personal).
- Conozca a los amigos que su hijo tiene en línea.
- También es importante para los padres de familia limitar y monitorear la cantidad de tiempo que su hijo pase en la red. Establezca reglas para cuando estén en línea y haga un convenio con su hijo acerca del uso de la red en casa y afuera de la casa. Anime a su hijo a que le hable acerca de sus inquietudes.

Fuente: Netcetera (www.onguardonline.gov)

El acoso es serio...

El acoso entre los niños es un comportamiento agresivo que es intencional e involucra un desbalance de poder y fuerza. Los acosadores usan su poder para controlar o hacer daño. Los tipos de acoso incluyen insultos, burlas, difundir rumores, dejar a algunas personas fuera del grupo, destruir amistades, golpear, apuñetear, empujar y usar la red, teléfonos celulares u otras tecnologías digitales para causarles daño a otras personas.

Enseñe a su hijo a cómo manejar el acoso:

- **Mantenga la calma.** Los acosadores buscan una reacción, entonces, no les dé la oportunidad de tener una reacción.
- **No luche.** Usted puede sentir dolor o empeorar la situación. Los acosadores quieren llamar la atención y luchar sólo les da lo que quieren.
- **Evite situaciones de vulnerabilidad.** Camine a la escuela temprano o más tarde y camine con los demás. No se quede solo en los pasillos o en los baños.
- **No tenga miedo de decirles a los adultos su situación.**
- **Nunca dé o comparta información personal en línea.**
- **No borre o elimine mensajes de ciber acosadores.** Usted no tiene que leerlos, pero guárdelos. Es su evidencia. La policía y su proveedor de servicios de la red y/o su compañía de teléfono pueden utilizar estos mensajes para ayudarle.



¿Qué pueden hacer los padres de familia?

- Colaboren con la escuela de su hijo para ayudar a enfrentar la intimidación efectivamente. Pregunten sobre la política de la escuela para el manejo de incidentes de intimidación o acoso.
- Pidan que se les notifique si su hijo se ve envuelto en un incidente.
- Reporten cualquier incidente que ocurra y mantengan un buen registro.

Conducir de forma segura en los adolescentes...

Los accidentes automovilísticos son la principal causa de muerte entre los 16-20 años de edad. Los adolescentes sólo manejan 3% de todas las millas recorridas, pero representan el 14% de las muertes de accidentes automovilísticos.

PADRES DE FAMILIA ENSEÑEN A SUS HIJOS EL ACRÓNIMO: P. A. L. L.

Pasajeros: Limita el número de pasajeros para reducir las distracciones

Alcohol: Nunca bebas y conduzcas

Los cinturones de seguridad: Siempre usa los cinturones de seguridad

Los mensajes de texto: No manejes y mandes mensajes de texto

Mandar mensajes sexuales explícitos por medios electrónicos (sexting)...

Mandar mensajes sexuales explícitos se refiere a cuando los jóvenes envían mensajes sexuales explícitos o fotos sexuales explícitas de sí mismos u otras personas por medio de su teléfono celular, computadora, cámara de la computadora, cámaras digitales y/o ciertos sistemas de videojuegos. En Alabama, mandar mensajes sexuales explícitos puede dar lugar a posibles cargos de creación, posesión y distribución de pornografía infantil.

Asegúrese de revisar las reglas de la casa sobre el uso de la computadora y la red con sus hijos antes de darles acceso a nuevas tecnologías. Además de la plática sobre sus expectativas del comportamiento, discuta las consecuencias de no cumplir con esas expectativas, como el acceso limitado a la red y funciones de mensajes de texto. Si sus hijos ignoran las reglas, considere quitarles todos los teléfonos celulares; sin embargo, esto no debe ser su último recurso. La tecnología siempre estará entre nosotros y es importante que los niños y jóvenes aprendan a usarla con propiedad.

Hable con sus hijos a temprana edad y con frecuencia sobre cómo la información e imágenes digitales puede llegar muy lejos y muy rápidamente. Hágales absolutamente claro a los jóvenes que en el momento en que mandan una imagen digital de sí mismos con sus teléfonos celulares, pierden completamente el control de lo que puede suceder después.

INVOLÚCRESE

Shelby County Drug Free Coalition

Shelby County Drug Free Coalition es una red de individuos y de organizaciones que está comprometida a la reducción del consumo de alcohol y de drogas en los menores de edad en todo el condado. Los miembros de esta organización representan sectores de la educación, la ley, los profesionales de la salud mental y del abuso de drogas, las agencias sin fines lucrativos, las empresas, los grupos religiosos y padres y ciudadanos preocupados. Tenemos una política de membresía abierta y cualquiera que comparta nuestra misión es bienvenido a unirse a nuestra organización.

MISIÓN... mejorar la seguridad de nuestra comunidad para prevenir el abuso de las drogas entre jóvenes y para promover iniciativas que mejoren el bienestar de nuestros ciudadanos.



**Usted puede hacer una diferencia
¡Edúquese – Sea consciente – Involúcrese!**



Para más información, póngase en contacto con la Coalición al
205.663.6301

www.shelbycountydrugfreecoalition.org

Translation for the handbook was completed by students under the guidance of Leonor Vázquez-González, Ph. D. at the University of Montevallo. Students: Janeth C. Bermudez, Daniel Garza, Maranda E. Jennings, Jocelyn C. Lopez, Ulises H. Marrero, Julia A. Myers, Brianna L. Snider, Lydia D. Tritt, Rebecca A. Woodward, Joseph E. Zaiden.