UN KIT DE POWER TO THE PARENT

Te están escuchando

(aunque parezca que no)

Tu guía para hablar del alcohol.

Datos, ideas para conversar y juegos
para todos, de los más pequeños a los adultos jóvenes.



POWER TO THE PARENT .ORG

PowerToTheParent.org

CONTENIDO **Empieza donde quieras. Cada página se sostiene sola.**

Qué hay adentro

Ya

Empieza aquí

La guía del influencer original para este kit 3

Inicio rápido: menores de 21, bajo tu influencia 4

1

Los datos, sin rodeos

Alcohol 101, sin adornos 6

Última ronda para los mitos, partes 1 y 2 7

Tres en raya: ¿mito o dato? 9

Los números hablan 10

Cerebro en construcción 11

¡Examen sorpresa para padres! Hazlo en línea 12

2

Suéltalo. Charlas para cada edad

De 4 a 8 años: oídos pequeños, preguntas grandes, más dos juegos 16

De 9 a 12 años: charlas con preadolescentes, más un comecocos 20

De 13 a 18 años: ideas para conversar y un plan 23

De 13 a 18 años: di que no como un pro 25

De 19 a 25 años: fuera del nido, pero en contacto 28

De 19 a 25 años: la zona roja 29

3

Lee el ambiente

Confía en tu instinto: señales de que es hora de actuar 32

Escondido a simple vista: ¿cuántas pistas encuentras? 33

Fiestas sin faltas: las leyes y un plan para anfitriones 35

4+

Más allá de la charla

Parte 4 · Subiendo el listón: te están mirando (siempre) 38

Parte 5 · Aprovecha tu poder: para proveedores y aliados 40

Parte 6 · Tu equipo de apoyo: ayuda y recursos 42

Parte 7 · Recórtalo (literalmente): tarjetas e imprimibles 44

Parte 8 · Charlas de mesa: manteles con ideas para conversar 46

EMPIEZA AQUÍ Por qué este kit y cómo usarlo

La guía del influencer original para este kit

Tus hijos te escuchan más de lo que demuestran. Este kit te da los datos, las palabras y los juegos para mantener viva la charla sobre el alcohol, una pequeña conversación a la vez.

Qué hay adentro

Aprende

Mitos, datos y cómo afecta el alcohol a un cerebro en desarrollo.

Habla

Qué decir a cada edad, para los momentos del día a día.

Juega

Juegos y actividades para hacer juntos.

Detecta

Señales a vigilar y cuándo intervenir.

Elige tu camino

MADRES, PADRES Y CUIDADORES

Busca la edad de tu hijo o hija en la Parte 2. Prueba una charla o un juego esta semana.

ABUELOS, ENTRENADORES, MENTORES

Usa las tarjetas de situaciones en PowerToTheParent.org/whatif y los juegos con un equipo, clase o grupo.

PROVEEDORES DE PREVENCIÓN

Usa las páginas como folletos y los juegos como actividades en talleres.

ALIADOS COMUNITARIOS

Comparte las tarjetas recortables, publica los gráficos y organiza una noche para familias.

P.D. No necesitas tener todas las respuestas. Solo necesitas estar presente, mantener la calma y seguir hablando. Las charlas pequeñas suman.

INICIO RÁPIDO ¿Poco tiempo? Empieza aquí.

Menores de 21, bajo tu influencia

Tú eres el influencer original. Tus hijos te escuchan, aunque finjan que no. Esto es lo que debes saber en cinco minutos.

80%

IDEA CLAVE 1

menos probable que beban los adolescentes que creen que te molestaría.

Así que dilo en voz alta. Tu opinión es la que se queda.

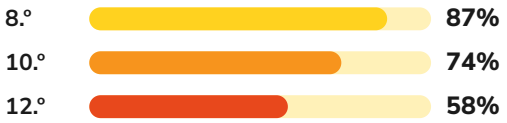
IDEA CLAVE 2

~~1 de cada 4~~ → **1 de cada 25**

Esperar hasta los 21 reduce así el riesgo de adicción.

IDEA CLAVE 3

La mayoría de los adolescentes no bebe.



no bebió en un mes típico

IDEA CLAVE 4

Elige hoy una palabra clave.

Te la mandan por mensaje y vas a buscarlos. Sin preguntas.

IDEA CLAVE 5

Guárdalo bajo llave.

El alcohol de casa es el más fácil de conseguir. Guárdalo fuera de la vista y lleva la cuenta.

Fuentes: NIAAA · L. Richter, Partnership to End Addiction · Monitoring the Future, 2024

PARTE 1

Los datos, sin rodeos

Mitos, números y lo que el alcohol le hace a un cerebro en desarrollo.

PARTE 1

Los datos, sin rodeos

Hay muchas ideas viejas sobre los adolescentes y el alcohol. Esto es lo que sabemos hoy, para que puedas hablar del tema con confianza.

1.1 Alcohol 101, sin adornos

El alcohol sigue siendo la sustancia que más prueban los adolescentes. La buena noticia: la mayoría no bebe, y madres, padres y cuidadores son una gran razón.

PÁGINA 7
Última ronda para los mitos
Ideas anticuadas, cambiadas por la verdad.

PÁGINA 10
Los números hablan
Escuela, deportes, ánimo y más.

PÁGINA 11
Cerebro en construcción
Por qué importa la edad de 21.

PÁGINA 32
Confía en tu instinto
Señales de que es hora de actuar.

PÁGINA 35
Fiestas sin faltas
Las leyes que tú y tu adolescente deben conocer.

PÁGINA 38
Subiendo el listón
Lo que les enseñan tus propios hábitos.

#1 **Tu voz es la que más cuenta.** Madres, padres y cuidadores son una de las mayores razones por las que los adolescentes retrasan o evitan el alcohol.

Fuentes: Power to the Parent · NIAAA · Monitoring the Future, 2024

APRENDE · 1.2 Los datos, sin rodeos

Última ronda para los mitos

Algunas ideas sobre los adolescentes y el alcohol existen desde siempre. Esto es lo que dice la ciencia hoy.

MITO
"A los 18 pueden votar. ¿Por qué no beber?"

→

VERDAD
La parte del cerebro que toma decisiones sigue en construcción hasta mediados de los 20.
Esperar hasta los 21 reduce el riesgo de adicción de 1 de cada 4 a 1 de cada 25.

MITO
"Es más seguro en casa. Les quito las llaves."

→

VERDAD
Un viaje sobrio no frena los otros riesgos.
Las lesiones, la intoxicación por alcohol y las agresiones siguen ocurriendo.
Y la Ley de Anfitrión Social de Nueva York lo hace ilegal.

MITO
"Todo el mundo lo hace."

→

VERDAD
La mayoría no lo hace.
En un mes típico, el 87% de los alumnos de 8.° grado y el 74% de 10.° grado no beben nada.

JUÉGALO **5 minutos · desde los 9 años**

Pulgar arriba, pulgar abajo

1. Lee en voz alta un mito o una verdad. No des pistas.
2. Todos votan: pulgar arriba si es verdad, abajo si es mito.
3. Revela la respuesta. Luego pregunta: "¿Te sorprendió?"

Sube de nivel: tres en raya de mitos y datos en la página 9.



Fuentes: CDC · L. Richter, Partnership to End Addiction · Gogtay et al., PNAS · Westchester County Social Host Law · Monitoring the Future, 2024 · CDC alcohol facts

APRENDE · 1.2 Los datos, sin rodeos

Última ronda para los mitos, parte 2

Algunos más que quizá oigas en la mesa o en la cancha.

MITO "Yo bebí de adolescente y salí bien."

→

VERDAD

El mundo de hoy es distinto, y también lo que sabemos.

Las bebidas son más fuertes, las presiones son mayores y la ciencia sobre el cerebro adolescente es mucho más clara.

MITO "El alcohol ayuda a soltarse."

→

VERDAD

El efecto de "lubricante social" es sobre todo un placebo.

El alcohol no mejora las habilidades sociales. Muchos adolescentes se arrepienten al día siguiente.

MITO "El vino en la cena es parte de nuestra cultura."

→

VERDAD

Las tradiciones importan. Los primeros sorbos igual tienen riesgo.

Puedes honrar la tradición y mantener un "no hasta los 21" claro y constante.

MITO "Es solo alcohol, no es una droga de verdad."

→

VERDAD

El alcohol causa más muertes en EE. UU. que cualquier otra droga.

Unas 178,000 al año, muchas más que las sobredosis de opioides.

TU TURNO Derriben un mito juntos

Un mito que hemos oído: _____

Lo que es cierto: _____

Fuentes: Power to the Parent, misconceptions · Jason Kilmer, University of Washington · CDC alcohol facts

DE 9 A 12 AÑOS JUEGA . Charlas con preadolescentes, sin ojos en blanco

Tres en raya: ¿mito o dato?

Elige la respuesta correcta y gana la casilla. Tres en línea gana, y todos terminan sabiendo más.

1. Elige X u O. Túrnense para escoger una casilla.
2. Lee la pregunta. Elige A o B.
3. Toca o revisa la clave. ¿Correcto? Márcala como tuya.

1 En un mes típico, ¿cuántos alumnos de 8.° grado no beben? A: 87% B: 40%	2 ¿Hasta qué edad, más o menos, sigue desarrollándose el cerebro? A: 16 B: 25	3 Los adolescentes que creen que te molestaría, ¿cuánto menos probable es que beban? A: 80% B: 10%
4 Esperar hasta los 21 baja el riesgo de adicción a: A: 1 de 25 B: 1 de 5	5 ¿Quién influye más en las decisiones de un chico? A: Los padres B: Los famosos	6 Llamar al 911 por un amigo que bebió demasiado está: A: Protegido B: Arriesgado
7 El alcohol es un: A: Estimulante B: Depresor	8 ¿Qué parte del cerebro crea los recuerdos? A: Hipocampo B: Cerebelo	9 Algunas bebidas frutales en lata equivalen a ¿cuántas cervezas? A: 1 B: 4 o más

X

VS.

O

Recorta las fichas de la página 45 o usa monedas.

Nuevo juego

Sigue la charla: "¿Qué respuesta te sorprendió más?" Su elección te dice por dónde empezar la próxima charla.

Clave · 1: 87% · 2: 25 · 3: 80% · 4: 1 de 25 · 5: Padres · 6: Protegido · 7: Depresor · 8: Hipocampo · 9: 4 o más

Fuentes: Monitoring the Future, 2024 · Power to the Parent, misconceptions · The developing brain · NYS Good Samaritan Law · NIAAA

Los números hablan

El alcohol toca casi todos los aspectos de la vida adolescente. Así, de un vistazo.

178,000
muertes al año en EE. UU. ligadas al alcohol

4x
más probable desarrollar dependencia si empiezan a beber antes de los 18

9.8x
más probable consumir marihuana si bebieron en el último mes

#1
sustancia más usada por adolescentes: el alcohol

Cerca de casa
En Westchester, la mayoría de los adolescentes no bebe. Los que beben, suelen beber en exceso.

El cerebro
Sigue conectándose hasta mediados de los 20. El alcohol estorba.

Seguridad y consentimiento
El alcohol influye en muchas agresiones y decisiones arriesgadas entre adolescentes.

Riesgo de cáncer
Ligado a varios tipos de cáncer. Cuanto antes, más riesgo.

Calificaciones
Más faltas a clase, peor memoria, notas más bajas.

Deportes
Reacciones y recuperación más lentas, más lesiones. Por días.

Adicción
Cuanto antes empiezan, más cambia el sistema de recompensa.

Salud mental
Puede empeorar la ansiedad y la depresión y aumentar el riesgo de suicidio.

Conductas de riesgo
Menos inhibición lleva a peleas, robos y sexo sin protección.

Alcopops
Latas dulces y coloridas que parecen refresco, pero pegan fuerte.

Leyes de anfitrión social
Los adultos pueden recibir multas o cargos si los adolescentes beben en su casa.

Identificaciones falsas
Pueden traer cargos penales que los siguen a la universidad y al trabajo.

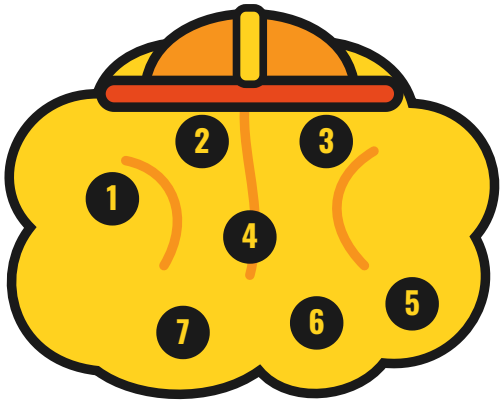
Para empezar a hablar: "¿Cuál de estos datos te sorprendió?"

Fuentes: CDC · NIAAA · NSDUH via One Choice · NCI · ASCO · NIH · NSCA · Power to the Parent, facts about alcohol

APRENDE · 1.4 Los datos, sin rodeos

Cerebro en construcción

El cerebro sigue construyéndose hasta mediados de los 20. El alcohol frena a los obreros.



10%

menos puntos en pruebas de memoria en adolescentes que bebían dos veces por semana.

A vs. B Es la diferencia entre una A y una B.

1. **Corteza cerebral.** El pensamiento se vuelve lento y el juicio falla.
2. **Sistema nervioso central.** Pensar, hablar y moverse se vuelve más lento.
3. **Lóbulos frontales.** El centro de planificación y autocontrol. Cuesta más manejar emociones e impulsos.
4. **Hipocampo.** El fabricante de recuerdos. Uno o dos tragos pueden borrar lo recién aprendido.
5. **Cerebelo.** Equilibrio y coordinación. Tiemblan las manos, tropiezan los pies.
6. **Hipotálamo.** El ama de llaves. Desajusta la sed, el hambre, el ritmo cardíaco y la temperatura.
7. **Bulbo raquídeo.** Controla el latido y la temperatura del cuerpo. Demasiado alcohol aquí puede ser mortal.

¿Sabías que...? El alcohol es un depresor. Solo parece dar energía porque primero apaga las inhibiciones.

JUÉGALO

¿Qué está construyendo tu cerebro? Pídele a tu adolescente que nombre sus metas del año. Hablen de lo que ayuda a ese cerebro a lograrlas y de lo que lo frena.

Fuentes: Power to the Parent, the developing brain · NIAAA, alcohol and the adolescent brain

JUEGA EN LÍNEA · 1.5 Los datos, sin rodeos

¡Examen sorpresa, papás!

¿Cuánto sabes de lo que enfrentan tus hijos? Diez preguntas rápidas, respuestas al instante y sin notas. Prometido.

ESCANEA PARA JUGAR

PowerToTheParent.org/learn/parent-quiz

De qué trata el cuestionario

- Cuánto importan los padres
- Descifra la jerga
- Qué hay dentro de un vape
- Encuentra el escondite
- Medicinas viejas: cómo desecharlas
- La Ley del Buen Samaritano
- Analgésicos: qué preguntar
- Presión de grupo y decir que no
- Dónde buscar ayuda para criar

Va más allá del alcohol: es un buen repaso de todo, desde los vapes hasta el botiquín.

1. **Escanéalo.** Apunta la cámara del teléfono al código.
2. **Responde 10.** Opción múltiple rápida, más una de verdadero o falso.
3. **Aprende más.** Cada respuesta te lleva a más información en el sitio.

UN ADELANTO

¿Quién influye más en que un adolescente beba o no?

A. Los amigos

B. Las redes sociales

C. Los padres

Respuesta: C. ¡Eres tú!

JUÉGALO

Conviértelo en un duelo familiar. Haz el cuestionario y pásale el teléfono a otro cuidador o a tu adolescente. Comparen puntajes en la cena.

Fuente: Power to the Parent, parent quiz

PARTE 2

Suéltalo. Charlas para cada edad

Qué decir y a qué jugar, de los más pequeños a los adultos jóvenes.

PARTE 2

Suéltalo. Charlas para cada edad



No te van a contar todo. Sobre todo si se trata de beber.

Por eso la conversación empieza contigo. Busca abajo la edad de tu hijo o hija para saber qué decir
y a qué jugar.

Muchas charlas cortas valen más que una larga.
Las charlas cortas y frecuentes generan confianza con el tiempo.

Escucha más de lo que sermoneas.
Haz preguntas abiertas. Mantén la calma, aunque cueste.

Aprovecha los momentos cotidianos.
Los viajes en auto, los anuncios y las series abren la conversación.

Combina reglas con cariño.
Límites claros y muchos elogios por quienes son.

EDADES 4 a 8
Oídos pequeños · p. 16

EDADES 9 a 12
Preadolescentes · p. 20

EDADES 13 a 18
Adolescentes · p. 23

EDADES 19 a 25
Adultos jóvenes · p. 28

Fuentes: Partnership to End Addiction, prevention tips for every age · Power to the Parent, conversation starters

DE 4 A 8 AÑOS

Oídos pequeños, preguntas grandes

Cuerpos sanos, decisiones seguras y "primero pregúntale a un adulto".

Oídos pequeños, preguntas grandes

Hazlo simple y en el presente: cuerpos sanos, decisiones seguras y "primero pregúntale a un adulto".

Para qué están listos

Cuidar su cuerpo. Dormir, tomar agua, comer verduras y jugar los ayuda a crecer fuertes.

Tomar decisiones. Déjalos elegir la ropa o un bocadillo, y anímalos.

Seguro o no seguro. Algunas cosas de la casa son solo para adultos.

Ideas para conversar

VEN A ADULTOS BEBIENDO EN UNA FIESTA

"Esa es una bebida de adultos. El cuerpo y el cerebro de los niños todavía están creciendo, así que no es para niños."

TIENEN CURIOSIDAD POR EL BOTIQUÍN

"Las medicinas son solo para cuando estás enfermo, y solo si te las da un adulto o tu médico."

DÍA DE LIMPIEZA, O UN CUENTO DONDE ALGUIEN TOMA UNA MALA DECISIÓN

"Algunas cosas nos pueden enfermar. Si no estás seguro, primero pregúntale a un adulto. ¿Qué crees que debería hacer ese personaje?"

PRUEBA ESTO

Convierte una torre de bloques que se cae en un reto. Deja que ellos encuentren la solución.

HORA DE JUGAR

¿Seguro o no seguro? y el Bingo del cuerpo sano están en las próximas dos páginas.

Fuente: adaptado de Partnership to End Addiction, prevention tips for every age

PARA 4 A 8 AÑOS

JUEGA · Oídos pequeños, preguntas grandes

¿Seguro o no seguro?

Un juego de clasificar que enseña la gran regla: si no estás seguro, primero pregúntale a un adulto.

1. Señala un dibujo.
2. ¿Es seguro para niños o hay que preguntar primero?
3. Toca para comprobar. ¡Celebra cada intento!



Agua

¿Seguro o no?



Medicina

¿Seguro o no?



Manzana

¿Seguro o no?



Copa de vino

¿Seguro o no?



Limpiador en aerosol

¿Seguro o no?



Leche

¿Seguro o no?



Vitaminas

¿Seguro o no?



Lata de cerveza

¿Seguro o no?

CLAVE PARA ADULTOS

El agua, la manzana y la leche son seguras. ¿Todo lo demás? Primero pregúntale a un adulto.

HAZLO TUYO

Recorran juntos la cocina y jueguen con las cosas que encuentren.

Jugar otra vez

Fuente: actividad adaptada de Partnership to End Addiction, prevention tips for every age

PARA 4 A 8 AÑOS

JUEGA · Oídos pequeños, preguntas grandes

Bingo del cuerpo sano

Marca una casilla cada vez que tu hijo o hija cuide su cuerpo. Tres en línea se ganan un choca esos cinco.

Tomé agua	Comí verduras	Jugué afuera
Dormí toda la noche	GRATIS: abrazo grande	Le pregunté primero a un adulto
Me cepillé los dientes	Leí un cuento	Probé algo nuevo



Extra para colorear: dibuja un cerebro con casco de obra. ¡Todavía está creciendo, así que hay que cuidarlo!

DÍGANLO JUNTOS

"Yo cuido mi cuerpo. Cuando no estoy seguro, primero le pregunto a un adulto."

Empezar de nuevo

Fuente: actividad adaptada de Partnership to End Addiction, prevention tips for every age

DE 9 A 12 AÑOS

Charlas con preadolescentes, sin ojos en blanco

Reglas claras, razones de verdad y una salida fácil.

Charlas con preadolescentes, sin ojos en blanco

Los amigos empiezan a importar más. Dales reglas claras, razones de verdad y una salida fácil.

Ideas para conversar

AL EMPEZAR LA ESCUELA INTERMEDIA

"Quizá empieces a oír de chicos que beben o vapean. En nuestra familia la respuesta es no, porque le hace daño a un cerebro en crecimiento. Siempre puedes venir a mí."

UN FAMOSO SALE EN LAS NOTICIAS POR BEBER

"Algunas personas beben porque creen que les quitará el estrés. Casi siempre complica más las cosas. ¿Qué crees que necesita esa persona ahora?"

JUÉGALO ¿Qué dirías tú?

Lee una tarjeta en voz alta. Tu preadolescente elige una respuesta o inventa la suya. La próxima vez, cambien de papel.

A

En una piyamada, alguien saca a escondidas una botella del refrigerador de sus papás.

"No, gracias. ¿Empezamos la película?"

B

Un chico mayor te ofrece un sorbo de algo en una botella de agua.

"Mis papás se enterarían seguro. Paso."

C

Tus amigos dicen: "Todos lo hacen. No seas raro."

"En realidad, la mayoría no lo hace. Estoy bien así."

DETECTIVE DE ANUNCIOS

Busquen un anuncio de alcohol. ¿A quién apunta? Colores vivos, sabores a dulce y dibujos animados son pistas de que busca a los chicos.

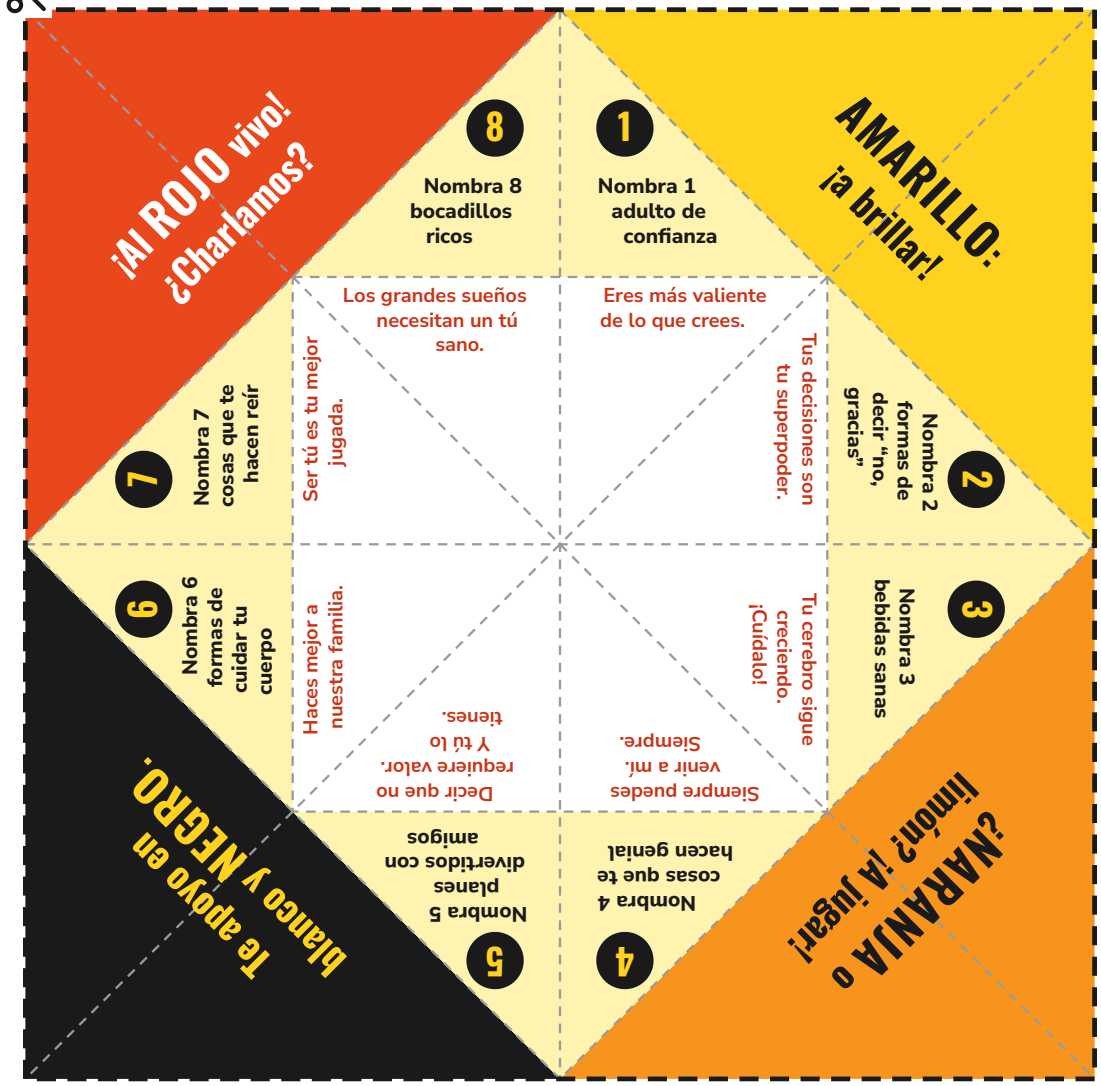
REGLAS FAMILIARES, EN EQUIPO

Escriban juntos su acuerdo familiar (página 45). La tarjeta "úsame como excusa" está en la página 44.

Fuente: adaptado de Partnership to End Addiction, prevention tips for every age · Monitoring the Future, 2024

Dóblalo. Gíralo. Hablen.

Un juego de colores por fuera, un reto rápido por dentro y un mensaje de ánimo bajo cada solapa. Deja que tu preadolescente dirija el juego.



1. **Recorta** por la línea negra punteada.
2. **Ponlo boca abajo.** Dobla cada esquina hacia el centro.
3. **Dale la vuelta otra vez.** Dobla las nuevas esquinas hacia el centro.
4. **Dóblalo a la mitad** y mete los dedos bajo las solapas de colores.

CÓMO SE JUEGA

Elige un color y deletréalo, abriendo y cerrando con cada letra. Elige un reto, respóndelo y cuenta su número. Elige uno más, levanta la solapa y lee tu mensaje.

DE 13 A 18 AÑOS

Los ojos en blanco son los nuevos berrinches

Charlas sinceras, planes concretos y cómo decir que no como un pro.

Los ojos en blanco son los nuevos berrinches

Aquí tienes las palabras para hablar en serio. Elige una pregunta. Hazla en el auto, en la cena o en una caminata.

"¿Qué crees que piensa la mayoría de la gente de tu edad sobre beber?"
Les quita la presión.

"¿A algunas personas les cuesta decir que no? ¿Por qué crees que pasa?"
Abre el tema de la presión de grupo, sin culpas.

"¿Qué piensan tus amigos sobre beber?"
Te muestra su mundo.

"¿Alguna vez te sentiste incómodo por lo que hacían otros?"
Los invita a contar y genera confianza.

"¿Qué harías si un amigo bebiera demasiado y necesitara ayuda?"
Una forma natural de hablar de la Ley del Buen Samaritano.

"Si alguna vez necesitaras que te lleve o ayuda, ¿cómo lo manejamos, sin juzgar?"
Prepara el plan de salida con tiempo.

"Elijamos una palabra clave. Mándamela y voy a buscarte, sin preguntas."
Tu red de seguridad. Planéalo en la próxima página.

"¿Qué aprendiste en la clase de salud sobre el alcohol y el cerebro?"
Parte de lo que saben y corrige mitos.

"Si alguien te ofreciera un trago en una fiesta, ¿qué dirías?"
La práctica da seguridad.

"¿Puedes venir a mí si algo sale mal, aunque te hayas equivocado?"
Les recuerda que estás de su lado.

58%

Adivina el número: pregúntale a tu adolescente qué porcentaje de alumnos de 12.º grado no bebió el mes pasado. Luego revélalo. Casi todos dicen un número mucho menor.

Fuentes: Power to the Parent, conversation starters · Monitoring the Future, 2024

Hagan un plan juntos

Los planes que se hacen en un día tranquilo son los que funcionan en una noche difícil.

El plan de la palabra clave

NUESTRA PALABRA CLAVE

Piña

GUARDADA EN LOS DOS TELÉFONOS COMO

Un contacto o una nota

El trato: me mandas la palabra y voy a buscarte o te mando transporte. Sin preguntas esa noche. Hablamos después, con calma.

Plan para fiestas

ANTES

- [ ] ¿Quién organiza? ¿Habrá un adulto en casa?
- [ ] ¿Cómo vas a ir y volver?
- [ ] Teléfono cargado, palabra clave lista

DURANTE

- [ ] Ten tu no listo: "Estoy bien así."
- [ ] Cuida a tus amigos
- [ ] ¿Alguien está en peligro? Llama al 911

DESPUÉS

- [ ] Avisa cuando llegues a casa
- [ ] Pregunta: "¿Qué fue lo mejor de la noche?"
- [ ] Agradécele por usar el plan

SI LLEGA A CASA OLIENDO A ALCOHOL

Mantén la calma, habla bajo y en serio. Al día siguiente, prueba: "Te quiero. Tu salud es lo primero. Puedes contarme lo que pasó." Deja las consecuencias para ese día, y que sean justas y breves.

Fuentes: Power to the Parent, conversation starters · Partnership to End Addiction · NYS Good Samaritan Law

DE 13 A 18 AÑOS

JUEGA · Saber decir que no

Di que no como un pro

Elige una frase, practícala en voz alta y tenla siempre a mano. Un no preparado es un no fácil.

FRASE 1

CÚLPAME A MÍ

"Mi mamá dice que me tengo que ir ya."

Madres, padres y cuidadores: denles permiso para usarlos como los malos de la película. Funciona siempre.

2 **"Estoy bien así por ahora."**
Lo simple gana. No hace falta un discurso.

3 **"No quiero que me castiguen."**
Los padres son la excusa perfecta.

4 **"Prefiero hacer otra cosa."**
Luego propón un plan mejor: comida, un juego, una película.

5 **"Me sacarían del equipo."**
O del elenco, de la banda, del grupo. Nombra lo que importa.

6 **"Esta noche manejo yo."**
Conductor sobrio, sin discusión. Y todos llegan a casa.

7 **"Me tengo que ir a casa."**
Úsala con tu palabra clave y vamos a buscarte.

JUÉGALO

Elige tu frase: encierra en un círculo las dos que más suenan a ti. Dilas en voz alta tres veces. Luego pasa la página para practicar.

Fuente: adaptado de Talk It Out NC

DE 13 A 18 AÑOS

JUEGA · Saber decir que no

Dilo con convicción

Cinco jugadas para que un no se respete. Practíquenlas juntos y luego cambien de papel.

1

Da una razón

Las respuestas honestas funcionan mejor. "Quiero tener la mente clara." "Me podrían suspender del equipo."

2

Que tu cuerpo te respalde

- Mira a los ojos
- Párate derecho
- Voz firme
- Sin murmurar

3

Demuestra que te importa

"Me pondría muy triste si te pasara algo." "¿Qué harían tus papás si se enteraran?"

4

Propón otra cosa

"Vamos a jugar vóleibol en el patio." "Prefiero bailar y comer algo. Me muero de hambre."

5

Actúa

¿Siguen insistiendo? Vete. Así todos saben que va en serio.

RONDA DE PRÁCTICA

Tú haces de amigo. Tu adolescente hace de sí mismo.

Ronda 1: "Anda, solo un sorbo."

Ronda 2: "Nadie se va a enterar."

Ronda 3: "Eres muy aburrido."

Califica cada no de una a tres estrellas. Estrella extra por un plan mejor.

Fuente: adaptado de guías para adolescentes sobre cómo decir que no y Talk It Out NC

DE 19 A 25 AÑOS

Fuera del nido, pero en contacto

Cómo seguir cerca mientras construyen su propia vida, incluida la zona roja.

Fuera del nido, pero en contacto

Ahora toman sus propias decisiones. Tú sigues siendo su mejor respaldo.

Ideas para conversar

AL MUDARSE A UNA RESIDENCIA O APARTAMENTO

"Ya tienes edad para tomar tus propias decisiones, y lo respeto. Si alguna vez quieres otra opinión, aquí estoy siempre."

DESPUÉS DE UNA SERIE O PELÍCULA CON MUCHA FIESTA

"Eso me quedó dando vueltas. ¿Es así en tu universidad? ¿Qué piensas tú?"

HAZLO Lista antes de que se vaya

- [ ] Hablamos de pastillas que no son suyas, como las que usan para estudiar
- [ ] Sabe que la Ley del Buen Samaritano protege a quien llama al 911
- [ ] Tenemos los contactos de salud mental y consejería de la universidad
- [ ] Sabe que puede llamar a cualquier hora, de día o de noche
- [ ] Tiene guardados en el teléfono los números de ayuda
- [ ] Acordamos un contacto regular, como una llamada los domingos

PRESTA ATENCIÓN AL ÁNIMO

El estrés, la ansiedad y el alcohol suelen ir juntos. Pregunta cómo está de verdad.

TARJETA PARA LA BILLETERA

Recorta la tarjeta de ayuda de la página 44 y guárdala en su billetera o en la funda del teléfono.

Fuente: adaptado de Partnership to End Addiction, prevention tips for every age

La zona roja

No es fútbol americano. Son las primeras 6 a 10 semanas de universidad, cuando chocan la nueva libertad, los nuevos amigos, el alcohol y otras drogas.

En estas semanas, es más probable que los estudiantes:

- **Se lastimen**
- **Se metan en peleas**
- **Sufran agresión sexual**
- **Manejen bajo los efectos**
- **Sean arrestados**
- **Terminen en urgencias**

No es motivo para entrar en pánico. Es motivo para hablar.

Cuatro formas de bajar el riesgo

30%

Di en voz alta que no lo apruebas.

Menos probabilidad de manejar bajo los efectos cuatro años después, si sabían que sus padres no lo aprobaban.

20%

Habla de subirse al auto, no solo de manejar.

Menos probabilidad de subirse con un conductor bajo los efectos.

20%

Mantente en contacto a la distancia.

Menos probabilidad de lagunas por alcohol. Pregunta dónde, con quién y cómo vuelve a casa.

Otra vez

Sigue la conversación.

No un discurso perfecto el día de la mudanza. Gana la repetición.

Fuentes: Zoe Amsterdam, "It's called the red zone," Power to the Parent · Yale-led research on parental influence (Vaca et al.) · NIAAA

Dos reglas y un plan

Compártelas antes del día de la mudanza. Luego mándalas por mensaje, para que las tenga cuando importe.

REGLA 1 · UNA PASTILLA PUEDE MATAR

Toma solo pastillas recetadas para ti y despachadas por un farmacéutico.

No de un amigo.
No de alguien de la residencia.
No de alguien en internet.
Ni una sola vez. Las pastillas falsas pueden parecer auténticas y esconder fentanilo.

REGLA 2 · SI ALGUIEN CONSUMIÓ, NADIE MANEJA

Y nunca te subas con alguien que haya bebido o consumido.

~~Café~~ ~~Ducha fría~~ ~~Comer antes~~ ~~Manejar despacio~~ ~~Maneja el menos mareado~~

Nada de esto lo hace seguro.

11,904
muertes por manejar bajo los efectos del alcohol en EE. UU. en 2024

44 min
una vida perdida, en promedio, cada 44 minutos

21 a 24
el grupo de edad con más conductores bajo los efectos en choques mortales

Hagan el plan juntos

"Llámame o escríbeme a cualquier hora. Voy a buscarte o te consigo un transporte seguro. No te voy a castigar por pedir ayuda."

- [ ] ¿A quién puede llamar si no estamos cerca?
- [ ] Asesor de residencia, compañero de cuarto y seguridad del campus guardados en el teléfono
- [ ] Qué hacer si un amigo no se quiere ir o parece demasiado borracho
- [ ] ¿Pagamos el transporte, sin preguntas esa noche?
- [ ] Una palabra o emoji que significa "ven a buscarme"
- [ ] La oferta vale para la semana de bienvenida y para siempre

Fuentes: Zoe Amsterdam, "It's called the red zone," Power to the Parent · NHTSA, 2024 impaired-driving data · DEA, One Pill Can Kill

PARTE 3

Lee el ambiente

Señales a vigilar, pistas para detectar y las leyes que debes conocer.

Confía en tu instinto: señales de que es hora de actuar

Todo adolescente tiene altibajos. Una señal no significa un problema. ¿Varias juntas? Vale la pena mirar más de cerca. Nadie conoce a tu hijo o hija como tú.

Actitudes

Cambios repentinos de humor
Pierde interés en la escuela y las actividades
Se pone a la defensiva cuando se habla de alcohol
No parece importarle las consecuencias
"Bromea" sobre lo que beben otros

Estudios

Bajón repentino en las notas
Tareas sin hacer o entregadas tarde
Perdió interés en clase
Falta a clases o a días enteros
Llega tarde en la mañana o después del almuerzo

Apariencia

Ojos rojos o vidriosos, muchas gotas para los ojos
Tropiezos o confusión
Descuida su higiene
Gran cambio de peso o de apetito
Olores raros en el aliento o la ropa

Conductas

Amigos nuevos, deja a los de siempre
Lagunas de memoria o pérdidas de conciencia
Deja los deportes o actividades
Problemas para dormir
Botellas de bebida que nunca suelta

¿Notaste algo? Esto es lo que sigue

1. **Respira. Mantén la calma.**
2. **Hablen cuando los dos estén listos, y escucha.**
3. **Llama al médico de tu hijo o hija.**
4. **Busca apoyo. Mira la página 42.**

PRUEBA UNA EVALUACIÓN PRIVADA

Gratis y confidencial: Substance Use Risk Assessment y Screen4Success.

MAYOR RIESGO

Antecedentes familiares de adicción, empezar temprano, mudanzas o cambios de escuela, y dificultad para manejar las emociones.

Fuente: Power to the Parent, warning signs

DETECTA · 3.2 Lee el ambiente

Escondido a simple vista

Ponte el sombrero de detective. ¿Cuántas pistas encuentras antes de mirar?



Tu tarjeta de puntos

¿Encontraste las 8? Eres un pro.

- [ ] **1. Bebida deportiva** Fácil de mezclar con alcohol transparente.
- [ ] **2. Lata alta con sabor** Algunas equivalen a 4 cervezas o más.
- [ ] **3. Cepillo de pelo** Algunos esconden una petaca en el mango.
- [ ] **4. Kit para disimular** Mentas, gotas para los ojos y perfume ocultan las señales.
- [ ] **5. Libro caja fuerte** Un compartimento secreto para esconder cosas.
- [ ] **6. Aire comprimido** Los inhalantes de uso doméstico se pueden usar mal.
- [ ] **7. Pelota de ping-pong** Los juegos para beber llevan a beber en exceso.
- [ ] **8. Teléfono** Revisa las apps y el historial de búsqueda.

RONDA EXTRA El cuarto tiene más pistas sobre vapes, marihuana y escondites. Todas las respuestas en la próxima página.

Mira la página interactiva en: Power to the Parent, Hidden in plain sight

¿Cómo te fue? Las respuestas



Las petacas vienen disfrazadas. Cepillos, frascos de loción, chanclas, hasta estuches de tampones. Vale la pena saberlo cuando revises bolsos en tu fiesta.



Las bebidas deportivas y las botellas de agua pueden esconder alcohol transparente. Si nunca suelta su bebida, toma nota.

Las 8 pistas de la tarjeta

1. **Bebida deportiva** en el estante
2. **Lata alta con sabor** al lado
3. **Petaca en el cepillo** en la silla
4. **Kit para disimular** en la bolsita rosada
5. **Libro caja fuerte** encima del estante
6. **Aire comprimido** junto a los libros
7. **Pelota de ping-pong** para juegos de beber
8. **Teléfono** en la cama: apps y búsquedas

RESPUESTAS DE LA RONDA EXTRA

Vapes · pósteres y ropa con jerga de marihuana como "420" o "dab" · toallitas de secadora, incienso y ambientadores que ocultan olores · pipas caseras o de vidrio · comestibles que parecen dulces · un mouse de computadora con una balanza escondida · jarabe para la tos mezclado con refresco · tubos y frascos a prueba de olores

¿Encontraste algo? Empieza con una pregunta, no con una acusación: "Encontré esto y estoy preocupado. ¿Me ayudas a entender?"

Fuente y fotos: Power to the Parent, Hidden in plain sight

DETECTA · 3.3 Lee el ambiente

Fiestas sin faltas: las leyes que debes conocer

Estas leyes existen para proteger a los chicos. Léanlas juntos, para que todos conozcan las reglas antes de que llegue la invitación.

$250 a $1,000

Ley de Anfitrión Social. Multas por permitir que adolescentes beban en tu casa, aunque no hayas comprado el alcohol. Si se repite, puede haber cárcel.

Llama al 911

Ley del Buen Samaritano. Quien pide ayuda en una emergencia por alcohol o drogas está protegido.

Delito grave

Ley de Leandra. Manejar borracho o drogado con un menor de 16 años en el auto.

Para niños y adolescentes

¿Menos de 21? Es ilegal tener alcohol para beberlo.

Llamar al 911 por un amigo no hará que te arresten.

Las identificaciones falsas son un delito. Los cargos te pueden seguir a la universidad y al trabajo.

Siempre puedes irte. Pide ayuda o usa tu palabra clave.

Para madres, padres y cuidadores

Quitar las llaves no lo hace legal. Organizar fiestas donde beben adolescentes sigue siendo ilegal.

Puedes ser responsable si un adolescente bebe en tu casa y se lastima, lastima a alguien o daña algo.

Cobrar en la puerta en una fiesta con alcohol cuenta como vender sin licencia.

Darles alcohol a los hijos de otros puede traer cargos penales.

JUÉGALO **¿Es ley o no?** Lee un punto de arriba como pregunta ("¿Te pueden arrestar por llamar al 911?"). Quien acierte elige el siguiente.

Este es un resumen en lenguaje sencillo de las leyes del Estado de Nueva York y del Condado de Westchester, no es asesoría legal.

Fuentes: Power to the Parent, laws you should know about · Westchester County Social Host Law · NYS Alcoholic Beverage Control Law · NYS Penal Law · NYS Good Samaritan Law (2011) · Leandra's Law (2009)

Tu plan como anfitrión

Una gran fiesta no necesita alcohol. Necesita buena comida, buena música y un adulto cerca.

Lista del anfitrión

- [ ] Pon las reglas con tu adolescente con anticipación
- [ ] Haz una lista de invitados y fija hora de inicio y de fin
- [ ] Mucha comida, bebidas y cosas para hacer
- [ ] Los bolsos se quedan en un lugar (las petacas se esconden bien)
- [ ] Guarda el alcohol bajo llave o sácalo de la casa
- [ ] Un adulto se queda en casa y pasa a ver seguido
- [ ] Quien se va, no vuelve a entrar
- [ ] Sabe quién lleva a cada uno a casa

Diversión que no necesita alcohol

Barra de mocktails

Noche de juegos

Karaoke

Cabina de fotos

La llamada entre padres

¿Tu hijo o hija va a una fiesta o piyamada en otra casa? Una llamada rápida y amable ayuda mucho.

"¡Gracias por recibirlos! ¿Habrá un adulto en casa todo el tiempo?"

"Con los chicos, nosotros no permitimos alcohol. ¿Ustedes piensan igual?"

"¿A qué hora los recojo? Aquí tienes mi número por si pasa algo."

SI LA FIESTA SE DESCONTROLA Mantén la calma y no dejes que maneje nadie que haya bebido. Si alguien está en peligro, llama al 911.

Fuentes: Power to the Parent, parties and social host laws · Hidden in plain sight

PARTE 4

Subiendo el listón

Tus hábitos enseñan más que cualquier charla. Así puedes dar el ejemplo.

PARTE 4 Subiendo el listón

La prueba de que importas: te están mirando (siempre)

Lo que dices importa. Lo que haces importa aún más.

80% **menos probable que beban los adolescentes que creen que a sus padres les molestaría.**

Tu opinión es la que se queda.

Lo que tu hijo o hija capta

- **Cómo hablas** sobre beber
- **Cuándo y por qué** bebes
- **Beber como premio** o para el estrés
- **Las reglas** que pones y cumples

HAZLO Revisión en casa

- [ ] El alcohol está guardado fuera de la vista
- [ ] Está bajo llave o llevamos la cuenta
- [ ] Más cuidado cuando vienen amigos
- [ ] Las medicinas viejas se desechan de forma segura
- [ ] Evitamos decir "necesito un trago"

Celebra sin alcohol

Día de partido: una barra de mocktails con los colores del equipo

Fiestas: un concurso de recetas familiares

Graduación: un viaje sorpresa o un gran desayuno

Día difícil: una caminata, una lista de música, una llamada a un amigo

SEÑALES CONFUSAS Hasta beber de vez en cuando puede decir "así se relajan los adultos". Explica tus razones en voz alta y deja claro el "no hasta los 21".

Fuentes: Power to the Parent, parental modeling · NIAAA · Discarding unused medication

PARTE 5

Aprovecha tu poder

Para proveedores de prevención y aliados comunitarios.

PARTE 5 Para proveedores de prevención y aliados comunitarios

Aprovecha tu poder

Todo en este kit está hecho para compartir. Así puedes llevarlo a escuelas, equipos, grupos de fe y noches para familias.

Organiza una noche para familias de 60 minutos

10 min
Bienvenida e inicio rápido

15 min
Juego de mitos: pulgar arriba, pulgar abajo

15 min
Escondido a simple vista, en grupo

15 min
Practicar ideas para conversar en parejas

5
Tarjetas de palabra clave

Compártelo

Publica las páginas de mitos y datos como gráficos en redes. Reparte las tarjetas recortables en partidos, noches de regreso a clases y consultorios pediátricos.

Adáptalo

Agrega el logotipo de tu coalición y recursos locales. Usa las páginas una por una en boletines y correos.

MÍDELO

Una evaluación rápida de antes y después

Pide a madres, padres y cuidadores que califiquen cada una del 1 (nada) al 5 (mucho), antes y después del evento:

1. ¿Qué tan seguro te sientes al hablar del alcohol con tu hijo o hija?
2. ¿Qué tan bien conoces las leyes de anfitrión social y del Buen Samaritano de Nueva York?
3. ¿Tu familia tiene una palabra clave o un plan de salida?

PARTE 6

Tu equipo de apoyo

Líneas de ayuda, evaluaciones y contactos locales para cuando necesites más apoyo.

PARTE 6 Ayuda y recursos

Tu equipo de apoyo

No tienes que resolverlo solo. Estos recursos son gratis, confidenciales y están listos cuando los necesites.

911 **En una emergencia, llama al 911.** ¿Desmayado, difícil de despertar o con problemas para respirar? No esperes. Quédate a su lado hasta que llegue la ayuda.

NYS HOPELINE

1-877-8-HOPENY

(1-877-846-7369) o envía HOPENY (467369) por mensaje. Ayuda 24/7 para alcohol, drogas y apuestas.

988 LIFELINE

Llama o envía un mensaje al 988

Apoyo 24/7 para cualquier persona en angustia emocional o crisis.

En español: llama al 988 y marca el 2, o envía AYUDA al 988.

PARTNERSHIP TO END ADDICTION

855-378-4373

O envía CONNECT al 55753. Ayuda personalizada para madres, padres y cuidadores.

LÍNEA NACIONAL DE AYUDA DE SAMHSA

1-800-662-4357

Referidos a tratamiento e información gratis, 24/7.

Evaluaciones privadas

Substance Use Risk Assessment y Screen4Success

Desecha las medicinas viejas

Cómo desechar medicamentos que no usas

Sigue aprendiendo

PowerToTheParent.org datos, videos y boletines

Nuestros contactos locales

Médico: _____

Consejero escolar: _____

Fuentes: NYS OASAS HOPEline · 988 Suicide & Crisis Lifeline · Partnership to End Addiction helpline · SAMHSA National Helpline

PARTE 7

Recórtalo (literalmente)

Tarjetas, acuerdos y fichas para recortar y guardar.

¿Quieres más tarjetas? Mira las tarjetas de situaciones What if... en PowerToTheParent.org/whatif.

Recórtalo (literalmente)

Recorta por las líneas punteadas. Pégalas en el refrigerador, guárdalas en la billetera o tómales una foto con el teléfono.

NUESTRA PALABRA CLAVE

Mándala a cualquier hora. Voy a buscarte. Sin preguntas esa noche.

ÚSAME COMO EXCUSA

"Mis papás se enterarían seguro."
"Mañana tengo partido."
"Estoy bien así. ¿Alguien quiere un refresco?"

AYUDA, A CUALQUIER HORA

Emergencia: 911
Crisis: llama o escribe al 988
NYS HOPEline: 1-877-8-HOPENY
Mensaje: HOPENY (467369)
Otros:

PARA HABLAR EN EL AUTO

"¿Qué crees que piensa la mayoría de los chicos de tu edad sobre beber?"

PARA HABLAR EN LA CENA

"Si alguien te ofreciera un trago, ¿qué crees que dirías?"

RECORDATORIO PARA EL REFRI

"Puedes venir a mí con lo que sea. Hasta con un error."

PARTE 7 Recórtalo (literalmente)

Acuerdo, insignia y fichas

Nuestro acuerdo familiar

Escríbanlo juntos. Que sea corto, justo y esté en un lugar donde los dos lo vean.

Nuestra regla sobre el alcohol es:

Por qué nos importa:

Si los planes cambian o algo no se siente bien, yo voy a:

Y yo (el adulto) prometo:

FIRMA DEL NIÑO O LA NIÑA _____

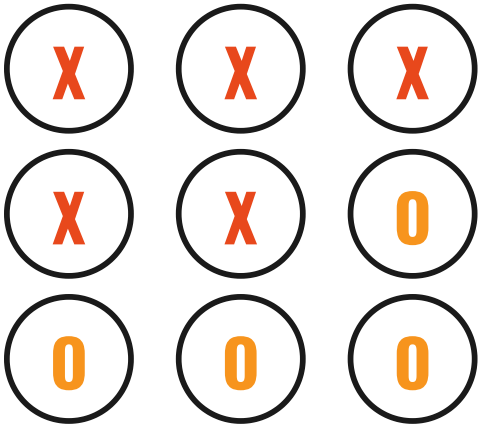
FIRMA DEL ADULTO _____

Haz tu propia insignia



Fichas de tres en raya

Para el tres en raya de mitos y datos de la página 9.



PARTE 8

Charlas de mesa: manteles con ideas para conversar

Dos manteles para cada grupo de edad.
Imprime y pon la mesa para hablar en serio.

DE 4 A 8 AÑOS

Charlas de mesa

POWER TO THE PARENT .ORG

Si pudieras inventar un bocadillo sano, ¿cuál sería?

¿Qué ayuda a tu cuerpo a crecer grande y fuerte?

¿Qué harías si encontraras una medicina en el piso?

¡Gira el tenedor!

A quien apunte, elige una pregunta.

¿Qué fue lo mejor de tu día?

¿Qué te hace sentir feliz y tranquilo?

¿Cuál es tu forma favorita de mover el cuerpo?

¿Quiénes son los adultos a los que puedes pedir ayuda?

¿Qué hiciste hoy tú solito?

RONDA EXTRA

Nombra tres bocadillos sanos en 10 segundos. ¡Ya!

DE 4 A 8 AÑOS

Charlas de mesa

POWER TO THE PARENT .ORG

¿Quién te hace sentir seguro, y por qué?

¿Qué haces si no sabes si algo es seguro?

¿Qué haces cuando te sientes enojado o triste?



¿Qué bebidas son solo para adultos?

Si un personaje tomó una mala decisión, ¿qué debería hacer en su lugar?

¿Qué regla nos mantiene seguros como familia?

¿Cómo cuidas tu cerebro?

¿Qué te hizo sentir orgulloso esta semana?

RONDA EXTRA

¡Todos muestran su mejor movimiento de cuerpo sano!

DE 9 A 12 AÑOS

Charlas de mesa

POWER TO THE PARENT .ORG

¿En qué serie o juego alguien tomó una decisión inteligente?

¿Qué dicen los chicos de la escuela sobre beber o vapear?

¿A quién admiras, y por qué?

¡Gira el tenedor!

A quien apunte, elige una pregunta.

¿Qué dirías si un amigo te ofreciera un sorbo?

¿Cómo puedes decir que no y seguir siendo amigos?

¿Qué harías si un chico mayor te ofreciera algo?

¿Qué anuncio has visto que parece dirigido a los chicos?

¿Qué harías si en una piyamada las cosas se pusieran raras?

RONDA EXTRA

Cada uno cuenta algo en lo que es muy bueno.

DE 9 A 12 AÑOS

Charlas de mesa

POWER TO THE PARENT .ORG

¿Cuál es el mejor consejo que te han dado?

¿Cuál es nuestra regla familiar sobre el alcohol, y por qué la tenemos?

Si pudieras crear una regla de la casa, ¿cuál sería?



¿Qué hace que alguien sea un buen amigo?

¿Cuándo está bien usarme como excusa?

¿Cómo nos divertimos juntos como familia?

¿Qué haces cuando te sientes estresado?

¿Qué cosa sana y divertida quieres probar?

RONDA EXTRA

Di un mito sobre el alcohol. Todos votan: ¿verdadero o falso?

DE 13 A 18 AÑOS

Charlas de mesa

POWER TO THE PARENT .ORG

¿Qué presión crees que sienten hoy los adolescentes?

¿Qué crees que piensa la mayoría de la gente de tu edad sobre beber?

¿Alguna vez te sentiste incómodo por lo que hacían otros?



¿A algunas personas les cuesta decir que no? ¿Por qué?

¿Qué harías si un amigo bebiera demasiado y necesitara ayuda?

¿Con qué amigo puedes contar siempre?

¿Qué piensan tus amigos sobre beber?

¿Qué haría divertida una fiesta sin alcohol?

RONDA EXTRA

Ronda rápida: todos cuentan su mejor forma de decir que no.

DE 13 A 18 AÑOS Charlas de mesa

¿Qué te gustaría que los adultos entendieran de tu vida?

Si necesitaras que te lleve o ayuda, ¿cómo lo manejamos?

Si alguien te ofreciera un trago, ¿qué dirías?

¡Gira el tenedor!

A quien apunte, elige una pregunta.

¿Cuál debería ser nuestra palabra clave?

¿Puedes venir a mí si algo sale mal?

¿Qué historia de este año seguirás contando en 10 años?

¿Qué has aprendido sobre el alcohol y el cerebro?

¿Qué es lo que más esperas de este año?

RONDA EXTRA

Adivina el número: ¿qué porcentaje de alumnos de 12.° grado no bebió el mes pasado?

DE 19 A 25 AÑOS

Charlas de mesa

POWER TO THE PARENT .ORG

¿Qué es lo mejor de vivir por tu cuenta?

¿Cómo son las fiestas en tu universidad o trabajo?

¿Qué te ayuda a relajarte después de una semana difícil?



¿Cómo estás de verdad estos días?

¿Alguna vez te preocupó cuánto bebe un amigo?

¿Qué quieres hacer distinto este año?

¿Sabes dónde encontrar consejería en el campus?

¿Cómo puedo apoyarte desde aquí?

RONDA EXTRA

Todos cuentan un logro de este mes.

DE 19 A 25 AÑOS

Charlas de mesa

POWER TO THE PARENT .ORG

¿Qué harías si quien te lleva hubiera bebido?

¿Cómo es para ti un fin de semana genial?

¿A quién llamas cuando las cosas se ponen difíciles?

¡Gira el tenedor!

A quien apunte, elige una pregunta.

¿Has visto a alguien usar pastillas que no eran suyas?

¿Por qué meta estás trabajando?

¿Qué tradición familiar quieres mantener?

¿Qué harías si un amigo se desmayara después de beber?

¿Qué te hubiera gustado que te dijera antes?

RONDA EXTRA

Nombra tu transporte seguro de confianza. ¿Lo tienes guardado en el teléfono?

Tienes el poder.

Te están escuchando, aunque parezca que no. Así que sigue hablando.

¿Cómo te fue hoy?

Pues...

FUENTES

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
CDC Youth Risk Behavior Surveillance
National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA)
Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)
National Institutes of Health (NIH)
Monitoring the Future, University of Michigan, 2024
National Survey on Drug Use and Health (NSDUH)
Partnership to End Addiction
Gogtay et al., PNAS, 2004
National Cancer Institute (NCI) · American Society of Clinical Oncology (ASCO)
National Strength and Conditioning Association (NSCA)
Jason Kilmer, University of Washington
NYS Office of Addiction Services and Supports (OASAS)
Westchester County Social Host Law · NYS Penal Law · NYS ABC Law
Power to the Parent
Fotos: Power to the Parent, Hidden in plain sight

POWER TO THE PARENT .ORG

PowerToTheParent.org

Un programa de la Westchester Coalition for Drug & Alcohol Free Youth

WESTCHESTER COUNTY