

Estrategias en el Hogar

Apoyando la Educación sobre la Prevención del Uso de Sustancias de Maneras Apropriadas para la Edad

Estratégias para Prevenir el Uso de Sustancias para Padres y Cuidadores de Estudiantes de Kínder a Quinto Grado

Usted tiene un papel importante en enseñar a su estudiante a evitar sustancias dañinas. Al seguir creando un hogar cariñoso y de apoyo, hablando todos los días y pasando tiempo de calidad juntos, usted ayuda a su estudiante a tomar decisiones inteligentes y mantenerse saludable.

¿Qué puede hacer usted en casa?



Hable con su estudiante todos los días.

Haga tiempo para hablar con su estudiante todos los días. Escuchar a su estudiante es importante. Esto le ayuda a sentir confianza para hablar con usted sobre temas más difíciles, como las sustancias.

- Hágales preguntas como “¿Cuál fue la mejor parte de tu día?” o “¿Con quién jugaste?” para conocer más sobre su mundo y con quién interactúan.
- Use los momentos de las comidas o los momentos tranquilos para escuchar cómo se sienten y qué están viviendo en la escuela y fuera de ella.

¿Qué preguntas le hace a su estudiante todos los días para aprender más sobre lo que sucede en su mundo y en su día?



Pasen tiempo juntos.

Pase tiempo con su estudiante. Esto le ayuda a usted notar cuándo pueda necesitar apoyo. Prestar atención a sus sentimientos puede ayudar a prevenir que usen sustancias dañinas.

- Pasar al menos 15 minutos cada día haciendo algo divertido y apropiado para la edad de su estudiante, como leer, ver un programa o jugar un juego.
- Planee salidas especiales como explorar un lugar nuevo o visitar la biblioteca juntos.

¿En qué tipos de actividades participan usted y su estudiante juntos?



Demuestre maneras de manejar el estrés.

Muestre formas positivas de manejar el estrés. Hágale saber que hay maneras seguras de procesar y manejar el estrés.

- Muestre las diferentes maneras positivas en que maneja el estrés. Explique cómo tomar buenas decisiones nos mantiene saludables y felices.
- Muestre cómo pueden manejar el estrés participando en actividades divertidas y gratuitas (es decir, salir a caminar, escuchar música, hacer ejercicio, practicar la respiración, escribir, colorear).

¿Cuáles son las maneras en que usted demuestra manejar el estrés con su estudiante?



Permanezca involucrado en la escuela.

Continúe involucrado en el aprendizaje de su estudiante. Esto ayuda a mantenerse conectado con su estudiante y en su mundo.

- Pregúntele a su estudiante sobre lo que está aprendiendo en la escuela. Algunas preguntas que puede hacer incluyen:
 - *¿Puedes enseñarme algo nuevo que hayas aprendido?*
 - *¿Te sorprendió algo en clase hoy?*
 - *¿Qué preguntas tienes sobre lo que aprendiste hoy?*
- Conecte los temas escolares con actividades en casa, como usar tazas de medir mientras cocina para practicar matemáticas o contar cuentos relacionados con los temas que están aprendiendo.

¿Cuáles son las maneras en que conecta lo que su estudiante está aprendiendo en la escuela con las actividades en casa?



Hable sobre la seguridad con los medicamentos.

Hablen con su estudiante sobre la seguridad con los medicamentos para asegurar que comprendan la importancia de usar los medicamentos de manera correcta y segura. Asegúrese de que sepan quiénes son los adultos de confianza.

- Hable con su estudiante sobre por qué solo los adultos de confianza deben manejar los medicamentos.
- Ayude a su estudiante a identificar a otros adultos de confianza, como un maestro, enfermero/a escolar, otro parente, pariente o amigo/a de la familia.
- Asegúrese de que su estudiante sepa por qué es importante la seguridad con los medicamentos.

¿Cuáles son las maneras en que habla con su estudiante sobre la seguridad con los medicamentos?

¿Qué puedes hacer para conectarse con la escuela?

Haga preguntas. Hable con el maestro/a de su estudiante sobre los estándares de salud para la prevención del uso de sustancias y las reglas escolares. Considere hacer las siguientes preguntas que le puede ser al maestro/a de su estudiante:

- ¿Qué temas de salud sobre la prevención del uso de sustancias se cubrirán en clase este año?
- ¿Cómo puedo ayudar a reforzar el aprendizaje en casa? ¿Cómo puedo conectar lo que mi estudiante está aprendiendo en clase con nuestras actividades en casa?
- ¿Qué libros, autores o herramientas digitales puedo usar para apoyar la educación sobre la prevención del uso de sustancias de mi estudiante de manera adecuada para su edad?
- ¿Hay recursos disponibles en otros idiomas?
- ¿Cómo envío el medicamento de mi estudiante a la escuela? ¿Con quién necesito comunicarme?



Para mas información, visite los siguientes recursos:

- [Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias: Mantener a la Juventud Libre de Sustancias](#)
- [Padres Empoderados](#)
- [La Connección de La Familia Feliz y el Cerebro Sano](#)
- [ChitChat: Preguntale a Un Padre](#)