



Brought to you by



Boulder Valley School District

Excellence and Equity

in collaboration with



What Can Parents Do to Make Sure Their Teen Has A Good Summer?

Soon school will be out! Students look forward to taking a break from home—work, tests, getting up early, and keeping schedules. Taking a break is healthy and refreshing, but can grow old quickly.

Guarding against teen drug use is a year-round task for parents, but the summer—when teens have too much free time—can lead to boredom. Teens might find ways to fill the void with unhealthy and risky activities involving alcohol, tobacco, and other drug use.

What can parents do to make sure their teen has a safe summer? You can start by making sure your teen is occupied in learning and

growing while still having fun. If your teen has a clear interest in arts or sports, you can find day camps that encourage those interests.

If your teen does not know what she would like to do, think about your teen’s interests and shop around for choices. Check in newspapers, local magazines, churches, colleges, YMCAs, or summer camps offering programs that meet those interests. You might talk with your teen about learning a new skill or hobby he could use when school resumes in the fall.

Work, whether paid or volunteer, can expose teens to a slice of life that builds social skills and work habits. Work can focus a teen’s outlook on

the future by providing a closer look at a profession, while teaching her good habits in managing money. Volunteer opportunities will expand his sense of community through interacting with others from different backgrounds.

Time off from school gives you a chance to tap into your teen’s interests or to inspire new ones. By getting involved, parents can help teens see beyond their daily lives and surroundings.

So ask your teen today, “What three things— even ones that seem kind of silly or that ‘no one else’ is doing or that look too hard to learn—would you be interested in trying this summer?” The possibilities are endless; get started TODAY. [1]

Buckle Up or Pay Up

Click It or Ticket, the most successful seat-belt enforcement program ever, will be held May 19th through June 1st. Every year during this holiday period, law en-



forcement agencies day and night, from coast-to-coast, campaign for an enforcement blitz that delivers a *Click It or Ticket* message. The mobilization is supported by national

advertising companies and media campaigns aimed at raising awareness for ...*Day or Night—Buckle Up or Pay Up*. The primary audience continues to be males 25 to 34 years old, which research shows are less likely to wear seat belts. [2]

Inside this issue:

Basic Facts on Eating Disorders	2
How To Get Your Child Away from Video Games	2
Do You Know Signs and Symptoms?	2
Work on Organizational Skills over the Summer	3
Methadone Deaths on the Rise	3
Encourage Your Child to Volunteer	4

May is Bike Safety Month



- Wear your helmet correctly.
- Wear bright colors.
- Wear tennis shoes. Never ride barefoot.
- Ride on the right side of the street.
- Walk your bike across intersections.

Some Basic Facts on Eating Disorders

Eating disorders are serious emotional and physical problems that can have life-threatening consequences for females and males.

Anorexia Nervosa—characterized by self-starvation and excessive weight loss.

Symptoms include:

- Refusal to maintain body weight at or above a minimally normal weight
- Intense fear of weight gain or being “fat”
- Loss of menstrual periods in girls
- Extreme concern with body weight and shape

Bulimia Nervosa—characterized by a secretive cycle of binge eating followed by purging. Bulimia includes eating



large amounts of food—more than most people would eat in one meal—in short periods of time, then getting rid of the food and calories through vomiting, laxatives, or over-exercising.

Symptoms include:

- Repeated episodes of bingeing and purging
- Feeling out of control during a binge and eating beyond the point of comfortable fullness
- Purging after a binge, (typically by self-induced vomiting, abuse of laxatives, diet pills and/or diuretics, excessive exercise, or fasting)
- Frequent dieting
- Extreme concern with body weight and shape

Binge Eating Disorder (also known as

Compulsive Overeating)—characterized primarily by periods of uncontrolled, impulsive, or continuous eating beyond the point of feeling comfortably full.

Symptoms include:

- Sporadic fasts or repetitive diets
- Feelings of shame or self-hatred after a binge
- People who overeat compulsively may struggle with anxiety, depression, and loneliness, which can contribute to their unhealthy episodes of binge eating.
- Body weight may vary from normal to mild, moderate, or severe obesity.

While these behaviors can be physically dangerous and emotionally draining, all eating disorders require professional help.

[3]

How to Get Your Child Away From Video Games and TV

The American Medical Association (AMA) reports that five million American kids are addicted to video games. If we add the time children and teens spend in front of a screen—TV, computer, cell phone, or video games, it equals more hours than anything else in their lives except sleep!!!! If they are spending that much time plugged in, what are they missing out on?

Researchers found that one-third of teens spend about 40 hours a week looking at a screen. Experts are concerned that they

are missing out on reading, studying, exercising, and even talking with other people.

Tips for Parents:

1. Find fun, positive activities to get them up and moving.
2. Limit children’s total screen time to no more than one to two hours per day.
3. No TV in children’s bedrooms.
4. Suggest several options for positive physical and pro-social activities that

are available through schools, neighborhoods, and community programs.

5. Encourage alternative activities for children, including hobbies, athletics, and creative play.
6. Use the VCR to show or record high-quality, educational programming for children.
7. Go to the library, take a walk in the neighborhood, invite friends over to play board games, or go shopping, using this time to play math games. [4]

Do You Know Signs and Symptoms?

How can you tell if your child is using drugs or alcohol? It is difficult because changes in mood or attitudes, unusual temper outbursts, changes in sleeping habits, and changes in hobbies or other interests are common in teens.

You can look for signs of depression, withdrawal, carelessness with grooming, or hostility. Also, ask yourself, is your child doing well in school, getting along with friends, taking part in sports or other

activities?

Watch list for Parents:

Changes in friends

Negative changes in schoolwork

Increased secrecy about possessions or activities

Use of incense, room deodorant, or perfume to hide smoke or



chemical odors

Subtle changes in conversations, using “coded” language

Change in clothing choices

Increase in borrowing money

Evidence of drug paraphernalia such as pipes, rolling papers, etc.

Bottles of eye drops, use of mouthwash, or breath mints [5]

Working on Organizational Skills Over the Summer Will Help Your Child Have a Better Start With the School Year

Although school is coming to a close, you might want to work on organizational skills over the summer months.

One of the more common causes of poor grades and school performance is disorganization. Organization and planning ahead are learned skills. In order for students to become more organized, they need to have a plan and PRACTICE it.

Parents play an important role in teaching children organizational skills and keeping them motivated to practice the skills.

Signs of Poor Organization

Fails to bring home homework and assignments

Does not know the exact homework

Fails to return completed homework

Does not know when the teacher gives homework

Fails to bring home books or needed materials

Does not know when assignments are due

Does not have papers and study guides for tests

Does not know when tests are

Does not have a regular study space

Does not have needed supplies for homework

Waits until the last minute to start homework/ studying

Runs out of time when studying for tests

Organizational Methods

Write down assignments and bring home books and materials.

Have your child talk to the teacher about when and how homework is assigned.

Knowing if the teacher assigns homework verbally or writes it on the board will help your child keep track of his assignments.

Provide your child with an assignment journal.

Supply your child with a simple pocket-size spiral pad or a daily planning journal calendar. Have her write down daily assignments, test dates, project instructions, and other important school information.

Teach your child a system for remembering which books to bring home.

Teach your child to position books that need to go home in his locker or desk.

Keep track of papers.

Provide your child with a subject folder with multiple pockets to keep papers organized by subject.

Teach your child to have a nightly planning time.

Spend a few minutes each night placing all papers that need to go back to school in their proper pocket in the subject folder. Help your child place the folder, books, and other needed materials into her backpack.

Plan Ahead.

With social and recreational activities going on throughout the week, your child needs to plan ahead. One of the best ways of keeping track of time is through a daily and weekly schedule.

Provide your child with a way to map out a daily and weekly schedule.

Use a dry erase board to write out the activities of the week. Insert project deadlines, upcoming tests and other school work, along with sports or social activities.

Each day, help your child decide what needs to be done that day and when to do it.

List all homework assignments and other activities and responsibilities. It is often a good idea to decide ahead of time on the order of homework assignments, sandwiching the harder assignments in between the easier assignments.

Secure a routine study place.

Help your child choose a particular location that he can use each time he studies. A work place should have adequate space to spread out, is well lighted, has the needed supplies close at hand, and is relatively free from distractions.

Teach your child organizational skills.

It is important for parents to keep in mind that using the ideas described above require discipline and motivation. Your child will need to practice these skills until they become a regular part of her routine.

Shape up your child's skills over time. Set small incremental goals each week.

Some skills may require the teacher's assistance initially. Writing assignments down in a journal might require the teacher's help at the beginning, until the child is able to do this on his own.

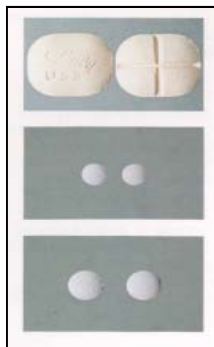
Monitor your child's organizational skills daily. Each day, help your child with her daily and weekly schedule. Check his daily assignment journal. Assist with her nightly planning time.

Motivate your child through encouragement and rewards. Avoid criticism or punishment when teaching organizational

Methadone Deaths Increasing

Nationwide, methadone deaths are increasing faster than any other drug-related death. The National Center for Health Statistics reported in February that the number of methadone deaths rose from 786 in 1999 to 4,462 in 2005.

Methadone, best known as a prescription drug that curbs heroin addiction, has been in-



creasingly prescribed as a pain medication. Officials say it is those pills that have led to the increase of deaths.

Methadone is cheaper than other prescribed painkillers, which makes it easily diverted to the black market. In many cases, the drug is being stolen in transit between manufacturers and pharmacies, or patients with methadone

prescriptions are selling or sharing their pills.

Though methadone does not itself produce a high, addicts often combined it with other drugs in the hope of creating one. Methadone is particularly hazardous because of the slow way in which it is metabolized. In this age of instant gratification, a person may not feel relief, and grab a second pill, or even a third one. By the time everything kicks in, it is too late for them. [7]



NATIONAL FAMILIES IN ACTION

P O Box 133136
Atlanta, GA 30333
404-248-9676

Nearly 8,000 Parent Corps Members
and
6,000 Youth Corps Members

**Drug Prevention
Starts Here**

www.parentcorps.org

Parent Corps® News

Published by National Families in Action (NFIA)

Written by NFIA's Parent Corps Parent Leaders.

Editor, Pat Giuliani • Executive Editor, Sue Rusche

NFIA also co-sponsors the Addiction Studies Program for Journalists and the Addiction Studies Program for the States with Wake Forest University School of Medicine. NFIA has been providing scientifically accurate information about alcohol, tobacco, and illegal drug use and addiction since it was founded in 1977.

References

1. Compiled from "Summer: Time for Teens To Get Busy."
<http://www.enotalone.com/article/6954.html>
Accessed April 17, 2008.
2. Summarized from National Highway Traffic Safety Administration, "Click It or Ticket."
<http://www.nhtsa.gov/portal/site/nhtsa/menuitem.ce4a601cdf97fc239d17110cba046a0/>
Accessed April 15, 2008.
3. Compiled from "What is an Eating Disorder? Some Basic Facts."
<http://www.nationaleatingdisorders.org/nedaDir/files/documents/handouts/WhatIsEd.pdf>
Accessed April 15, 2008.
4. Summarized from "Addicted to Screen Time."
http://www.connectwithkids.com/tipsheet/printer/080416_screen.shtml
Accessed April 18, 2008.
5. Summarized from "Signs & Symptoms of Teen Drinking and Drug Use."
http://www.theantidrug.com/ei/signs_symptoms.asp?print=true
Accessed April 18, 2008.
6. Compiled from "Improving Your Child's School Organizational Skills."
<http://www.parenting-ed.org/html/html/Organization%20Handout.htm>
Accessed April 15, 2008.
7. Summarized from "Deaths from Methadone Increase Sharply."
<http://www.baltimoresun.com/news/health/bal-te.methadone18apr18.0.133557.story>
Accessed April 18, 2008.
8. Summarized from "Building Active Citizens."
http://www.nationalservice.org/pdf/05_1130_LSA_YHA_study.pdf
Accessed April 15, 2008.

Encourage Your Children to Volunteer More

Volunteering is defined as an activity you do for others for which you are not paid, except perhaps for expenses.

Volunteering gives you an opportunity to change people's lives, including your own. If you are feeling frustrated or overwhelmed by the news of a disaster, volunteering to help can be a great way to cope. If you would like to support a cause, but cannot afford to donate money, you can donate your time instead.

While volunteering is just one form of community involvement, research has shown that it is often connected to other forms of engagement, and, among youth, volunteering plays a valuable role in

shaping how youth learn to interact with their communities and develop the skills, values, and sense of empowerment necessary to become active citizens.



contributed more than 1.3 billion hours of volunteering services.

A national survey of 3,178 youth between 12 and 18 years of age, conducted by the Corporation for National and Community Service in collaboration with the U.S. Census Bureau and Independent Sector,

discovered that youth

The stronger the ties, the more likely a teen is to be a regular volunteer:

- Youth with at least one parent who volunteers are nearly three times more likely to be regular volunteers than youth from non-volunteer families—33 percent and 11 percent, respectively.
- Youth who attend religious services regularly are nearly twice as likely to be regular volunteers as those who do not attend services.
- Students who report doing better in school are more likely to be regular volunteers than are students who do not do as well. [8]



Traído a usted por



Distrito Escolar del Valle de Boulder

Excelencia y Equidad

en colaboración con



¿Qué Pueden Hacer los Padres Para Asegurarse de que Sus Adolescentes Pasen un Buen Verano?

Muy pronto terminarán las clases y los estudiantes están ya deseando descansar de las tareas, de los exámenes, de los madrugones y de tener que atenerse a horarios. Es sano y rejuvenecedor tomarse unas vacaciones pero muy pronto se cansa uno de ellas.

Evitar que los adolescentes usen drogas es una tarea de todo el año para los padres pero el verano, cuando los jóvenes tienen demasiado tiempo libre, puede llevar al aburrimiento. Los chicos pueden encontrar distintas formas de llenar el vacío con actividades peligrosas y enfermizas que impliquen el uso del alcohol, del tabaco y de otras drogas.

¿Qué pueden hacer los padres para asegurarse de que su hijo tenga un verano seguro?

Pueden empezar por asegurarse de que su hijo esté ocupado aprendiendo y creciendo a la

vez que se divierte. Si su hijo tiene un claro interés por las artes o por los deportes, encuentren campamentos urbanos que respondan a esos intereses.

Si su hijo no sabe qué quiere hacer, piensen sobre las cosas que le interesan e indaguen sobre las opciones que tienen a su alcance. Busquen en periódicos, revistas locales, iglesias, universidades, YMCA o campamentos de verano que ofrezcan programas relacionados con esos intereses. También pueden hablar con su hijo sobre la posibilidad de aprender algo nuevo que pueda usar cuando la escuela empiece en el otoño.

El trabajo, ya sea pagado o voluntario, puede poner en contacto a los chicos con una parte de la vida que les ayudará a desarrollar sus dotes sociales y sus hábitos de trabajo. El

trabajo puede enfocar la visión de futuro de un joven hacia una profesión en potencia a la vez que le enseña buenos hábitos para manejar su dinero. Las oportunidades de trabajo voluntario ampliarán su sentido de la comunidad al tener que interactuar con personas de distintos antecedentes.

El tiempo libre les da la oportunidad de ahondar en los intereses de sus hijos o de inspirarles nuevas aficiones. Al involucrarse en la vida de sus hijos los padres pueden ayudarles a ver más allá de su vida diaria y de lo que les rodea.

Pregunten hoy a su hijo, “¿Qué tres cosas – aunque parezcan ridículas, o sean cosas que nadie más hace o que parecen difíciles de aprender – te interesaría probar este verano?” Las posibilidades son infinitas; empiecen HOY MISMO. [1]

Abróchense o Paguen

Click It or Ticket (Abróchense o Paguen), el programa con más éxito para hacer que las personas se abrochen el cinturón dentro del auto, se va a celebrar desde el 19 de mayo hasta el 1 de junio. Todos los años durante este período festivo, las agencias de



seguridad de todo el país hacen campaña día y noche para enviar el mensaje **Click It or**

Ticket. La movilización cuenta con el apoyo de compañías nacionales de publicidad y de los medios de

comunicación cuyo enfoque

está en concienciar a la gente a que...*Día o Noche—Abróchense o Paguen*. La campaña está dirigida principalmente a la población masculina cuyas edades se encuentran entre 25 y 34 años de edad, dado que está probado que son los más propensos a no abrocharse los cinturones de seguridad. [2]

En esta edición:

Algunos Datos Básicos sobre los Trastornos Alimenticios	2
Qué Hacer para Alejar a su Hijo de los Video- Juegos y de la Televisión	2
¿Conocen las Señales y los Síntomas?	2
Aprender a Organizarse Durante el Verano	3
Aumentan las Muertes por el Uso de la Metadona	3
Animen a sus Hijos a que Hagan Trabajo Voluntario	4

Mayo es el Mes de Tomar Precauciones al Usar la Bicicleta



- Póngase el casco correctamente.
- Vístete con colores llamativos.
- Ponte zapatos tenis y no montes nunca descalzo.
- Ve por el lado derecho de la calle.
- Camina junto a tu bicicleta en los cruces.

Algunos Datos Básicos sobre Los Trastornos Alimenticios

Los trastornos alimenticios son problemas emocionales y físicos serios que pueden tener consecuencias mortales para las mujeres y para los hombres.

Anorexia Nerviosa – caracterizada por el ayuno impuesto y por la pérdida excesiva de peso.

Los síntomas incluyen:

- Rechazo para mantener el peso a un nivel normal o casi normal
- Temor intenso de ganar peso o de “engordar”
- Pérdida de la menstruación en las chicas
- Una preocupación extrema por el peso y la figura del cuerpo

Bulimia Nerviosa – caracterizada por un ciclo de abuso de comida en secreto seguido de purgas. La bulimia incluye ingerir



grandes cantidades de comida – más de lo que la mayoría de la gente tomaría en una sola comida - durante cortos períodos de tiempo y después deshacerse de ella y de las calorías vomitando, tomando laxantes o haciendo ejercicio en exceso.

Los síntomas incluyen:

- Repetidos episodios de comer en exceso y de purgarse
- Descontrol al comer y comer hasta el punto de sentirse incómodo
- Purgarse después de haberse saciado con la comida, (normalmente induciendo el vómito, abusando de los laxantes, tomando píldoras y/o diuréticos, haciendo ejercicio en exceso o ayunando)
- Ponerse a dieta con frecuencia
- Preocupación extrema por el peso y la figura del cuerpo

Trastorno Alimenticio Compulsivo (también conocido como Sobrealimentación Compulsiva)

caracterizada principalmente por períodos de descontrol, de impulsividad o de exceso al comer hasta el punto de sentirse incómodo.

Los síntomas incluyen:

- Ayunos esporádicos o dietas frecuentes.
- Sentimiento de vergüenza o de odio hacia uno mismo después de haber comido en exceso.
- Las personas que son compulsivas para comer pueden tener problemas de ansiedad, de depresión y de soledad lo cual puede contribuir a sus episodios enfermizos de excederse en las comidas.
- El peso puede variar de normal a bajo, moderado o a obesidad severa.

Aunque estos tipos de conducta pueden ser físicamente peligrosos y emocionalmente agotadores, todos los trastornos alimenticios precisan la ayuda de un profesional. [3]

Qué Hacer Para Alejar a su Hijo de los Video Juegos y de la Televisión

La Asociación Médica Americana (AMA) informa que cinco millones de niños americanos son adictos a los video-juegos. Si sumamos el tiempo que los niños y los adolescentes pasan frente a una pantalla — TV, computadora, teléfono celular o video-juegos, esto equivale a más horas que cualquier otra cosa que hagan en su vida, excepto dormir. Si pasan tanto tiempo enchufados, ¿Qué cosas se están perdiendo?

Los estudiosos han encontrado que un tercio de los adolescentes pasan unas 40 horas frente a una pantalla. Los expertos

están preocupados porque se están perdiendo leer, estudiar, hacer ejercicio e incluso hablar con otras personas.

Consejos para los Padres:

Encuentren actividades divertidas y positivas que les hagan moverse.

Limiten el tiempo que pueden pasar los niños ante una pantalla a no más de una o dos horas diarias.

No pongan televisión en la habitación de los niños.

Sugieran varias alternativas de actividades físicas y sociales que haya a través de la escuela, del vecindario y de programas de su comunidad.

Propongan otras actividades que incluyan aficiones, deportes y los juegos creativos.

Usen el VCR para mostrar o grabar buenos programas educativos orientados a los niños.

Vayan a la biblioteca, paseen por el vecindario, inviten a jugar a los amigos o vayan de compras usando este tiempo para hacer juegos de matemáticas. [4]

¿Conocen las Señales y los Síntomas?

¿Cómo pueden saber si su hijo está usando drogas o alcohol? Es difícil porque los cambios de humor o de actitud, los arrebatos de ira poco comunes, los cambios en el hábito de dormir, y los cambios de afición o de otros intereses son comunes en los adolescentes.

Ustedes pueden buscar señales de depresión, de retraimiento, de falta de cuidado en la higiene o de hostilidad. También pueden preguntarse si su hijo va bien en los estudios, si se lleva bien con los amigos o si

está participando en deportes o en otras actividades.

Lista de lo que los Padres Deben Ser

Conscientes:

Cambio de amigos

Cambios negativos en el trabajo de la escuela

Mayor reserva sobre las posesiones o actividades

Uso de incienso, de spray medioambiental o



de perfumes para camuflar el olor a tabaco o a químicos

Cambios sutiles en su conversación usando un lenguaje en “código”

Cambio en la elección de la ropa

Peticiones frecuentes de dinero

Evidencia de objetos relacionados con las drogas como pipas, papel de tabaco, etc.

Gotas para los ojos, uso de enjuague bucal o de mentas para el aliento. [5]

Aprender a Organizarse Durante el Verano Ayudará a su Hijo a Empezar Mejor el Año Escolar

Aunque la escuela está a punto de terminar, es posible que decidan enseñar a sus hijos a organizarse durante los meses de verano.

Una de las causas más comunes de las malas notas y de un rendimiento escolar deficiente es la mala organización. La organización y el planear de antemano son habilidades que se aprenden. Para que los estudiantes sean más organizados tienen que tener un plan y PRACTICARLO. Los padres juegan un papel importante a la hora de enseñar a los hijos a ser organizados y de motivarles a que practiquen la buena organización.

Señales de Mala Organización

No trae a casa las tareas ni los trabajos que debe hacer

No sabe exactamente qué tiene de tarea

No entrega las tareas que ha hecho

No sabe cuándo da el maestro tareas

No lleva a casa los libros o los materiales que necesita

No conoce los plazos de entrega de los trabajos
No tiene las hojas ni las guías de estudio para los exámenes

No sabe cuándo son los exámenes

No tiene un lugar concreto para hacer las tareas
No tiene los materiales que necesita para hacer las tareas

Espera hasta el último minuto para hacer las tareas/estudiar

Se le acaba el tiempo de estudio para los exámenes

Métodos de Organización

Apuntar las tareas y llevar a casa los libros y los materiales.

Pidan a su hijo que pregunte al maestro cuándo y cómo asigna las tareas. Saber si el maestro da las tareas verbalmente o si las escribe en el pizarrón ayudará a su hijo a llevar un mejor control.

Den a su hijo un cuaderno para apuntar las tareas.

Den a su hijo un cuaderno tamaño bolsillo o una agenda calendario y pídanle que apunte las tareas que debe hacer, las fechas de los exámenes, las instrucciones de los proyectos y cualquier otra información importante.

Enseñen a su hijo un sistema para acordarse de qué libros debe llevarse a casa.

Enseñen a su hijo a poner en su casillero o pupitre los libros que tenga que llevarse a casa.

Lleven el control de los papeles.

Den a su hijo una carpeta con varios divisorios para organizar los papeles de cada asignatura.

Enseñen a su hijo a dedicar un rato por la noche para planificar.

Pasen unos minutos todas las noches colocando con su hijo en la sección pertinente de la carpeta todos los papeles que tiene que llevarse a la escuela. Ayúdenle a guardar la carpeta, los libros y cualquier otra cosa en su mochila.

Planeen las Cosas de Antemano.

Con actividades sociales y recreativas durante toda la semana, su hijo necesita planear las cosas con antelación. Una de las mejores formas de controlar el tiempo es haciéndose un calendario de actividades diarias y semanales.

Faciliten a su hijo un programa diario y semanal.

Usen una pizarra para anotar las actividades de la semana. Incluyan la fecha de

entrega de sus proyectos y de otros trabajos escolares además de las actividades sociales y deportivas.

Ayuden a su hijo todos los días a decidir lo que necesita hacer ese día y cuándo debe hacerlo.

Enumeren todas las tareas que tiene que hacer además de las otras actividades y responsabilidades. Suele ser buena idea decidir de antemano el orden de las tareas, mezclando las más difíciles con las más fáciles.

Dediquen un lugar específico para estudiar.

Ayuden a su hijo a elegir un lugar concreto donde pueda hacer las tareas. Este lugar deberá tener suficiente espacio y luz para trabajar y tener a mano los materiales que vaya a necesitar. También deberá estar libre de cualquier distracción.

Enseñen a su hijo la forma de organizarse.

Es importante que los padres tengan en cuenta que usar las ideas arriba descritas requiere disciplina y motivación. Su hijo necesita practicarlas hasta que se conviertan en algo rutinario en su vida.

Ayuden a su hijo a crearse el hábito poco a poco. Marquen pequeñas metas cada semana.

Algunas habilidades pueden necesitar la ayuda inicial del maestro. Anotar las tareas en un cuaderno podría requerir la ayuda del maestro al principio, hasta que el niño pueda hacerlo solo.

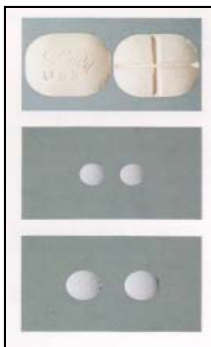
Vigilen a diario las habilidades de organización de su hijo. Ayúdenle todos los días con su programa diario y semanal. Revisen su cuaderno de tareas diarias. Ayúdenle con el rato de planificación de la noche.

Motívenle con ánimos y recompensas. Eviten las críticas o los castigos durante la fase de aprendizaje . [6]

Aumentan las Muertes Por el Uso de la Metadona

Las muertes en este país por el uso de metadona están aumentando más rápidamente que por cualquier otra droga. El Centro Nacional de Estadísticas de la Salud informó en febrero que el número de muertes de la metadona aumentó de 786 en el año 1999 a 4,462 en el 2005.

La metadona, más conocida como un medicamento para dominar la adicción a la heroína,



ha sido recetada cada vez más como analgésico para el dolor. Los oficiales dicen que esas píldoras son las que han llevado al aumento de la mortalidad.

La metadona es más barata que otros analgésicos lo que hace que sea fácilmente desviada hacia el mercado negro. En muchos casos la droga es robada en tránsito desde la compañía manufacturera a las farmacias o los pacientes que la usan la venden o la comparten.

Aunque la metadona por sí misma no produce sensación de "colocón" los adictos la combinan con otras drogas con la esperanza de sentirlo. La metadona es especialmente peligrosa debido a la lentitud con que se metaboliza. En estos tiempos de gratificación instantánea, puede que una persona que no sienta alivio después de haberse tomado una píldora, se tome una segunda e incluso una tercera. Para cuando la droga hace su efecto, ya es muy tarde para esta persona. [7]



FAMILIAS NACIONALES EN ACCION

P O Box 133136
Atlanta, GA 30333
404-248-9676

Más de 8,000 padres asociados a Parent Corps
y
De 6,000 jóvenes asociados a Youth Corps

**La Prevención de las Drogas
Parte de Aquí**

www.parentcorps.org

Parent Corps® News

Una Publicación de Familias Nacionales en Acción (NFIA)

Redactada por Padres Líderes de NFIA Parent Corps.

Editor, Pat Giuliani • Editor Ejecutivo, Sue Rusche

NFIA también co-patrocina el Programa del Estudio a la Adicción para Periodistas y el Programa del Estudio a la Adicción de los Estados con la Escuela de Medicina de la Universidad Wake Forest. NFIA ha venido proporcionando información científica verídica sobre el alcohol, el tabaco, y el abuso y adicción ilegales de la droga desde su fundación en 1977.

Publicaciones de Referencia en Inglés

1. Compiled from "Summer: Time for Teens To Get Busy."
<http://www.enotalone.com/article/6954.html>
Accessed April 17, 2008.
2. Summarized from National Highway Traffic Safety Administration, "Click It or Ticket."
<http://www.nhtsa.gov/portal/site/nhtsa/menuitem.ce4a601cdf97fc239d17110cba046a0/>
Accessed April 15, 2008.
3. Compiled from "What is an Eating Disorder? Some Basic Facts."
<http://www.nationaleatingdisorders.org/nedaDir/files/documents/handouts/WhatIsEd.pdf>
Accessed April 15, 2008.
4. Summarized from "Addicted to Screen Time."
http://www.connectwithkids.com/tipsheet/printer/080416_screen.shtml
Accessed April 18, 2008.
5. Summarized from "Signs & Symptoms of Teen Drinking and Drug Use."
http://www.theantidrug.com/ei/signs_symptoms.asp?print=true
Accessed April 18, 2008.
6. Compiled from "Improving Your Child's School Organizational Skills."
<http://www.parenting-ed.org/html/html/Organization%20Handout.htm>
Accessed April 15, 2008.
7. Summarized from "Deaths from Methadone Increase Sharply."
<http://www.baltimoresun.com/news/health/bal-te.methadone18apr18.0.133557.story>
Accessed April 18, 2008.
8. Summarized from "Building Active Citizens."
http://www.nationalservice.org/pdf/05_1130_LSA_YHA_study.pdf
Accessed April 15, 2008.

Animen a Sus Hijos a Que hagan Más Trabajo Voluntario

El trabajo voluntario está definido como una actividad no remunerada excepto quizás en el caso de los gastos relacionados con ella.

El trabajo voluntario ofrece la oportunidad de cambiar la vida de las personas, inclusive la propia. Si se sienten frustrados o abrumados por la noticia de un desastre, el trabajo voluntario puede ayudarle a sobrellevar sus emociones. Si decide que le gustaría apoyar una causa pero no se puede permitir hacer donativos monetarios, en su lugar podría donar su tiempo.

Aunque el trabajo voluntario es solo uno de los medios para participar en la comunidad, los estudios han demostrado que suele estar ligado a otras formas de compromiso y, que

entre los jóvenes, juega un papel valioso para aprender a relacionarse con las comunidades y desarrollar las habilidades, los valores y el sentido de poder que necesitarán para ser ciudadanos activos.



Una encuesta nacional de 3,178 jóvenes en edades comprendidas entre los 12 y los 18 años de edad y dirigida por la Corporación para el Servicio a la Nación y a la Comunidad, en colaboración con el Ministerio del Censo y el Sector Independiente, descubrió que los jóvenes contribuyeron más de 1.3 billones de horas al servicio voluntario.

Cuanto más fuerte sean los lazos, más probabilidad habrá de que un joven se ofrezca regularmente como voluntario:

Los jóvenes cuyos padres hacen trabajo voluntario tienen tres veces más de probabilidad de hacer trabajo voluntario de forma regular que los jóvenes cuyos padres no lo hacen—33% y 11% respectivamente.

Los jóvenes que asisten a servicios religiosos con regularidad tienen dos veces la probabilidad de hacer trabajo voluntario que los que no asisten.

Los estudiantes que dicen ir bien en los estudios son más dados a hacer trabajo voluntario que los que no van tan bien. [8]