



Brought to you by



Boulder Valley School District

Excellence and Equity

in collaboration with



Energy Drinks: A New “Gateway” Edgy Buzz?

Energy drinks have been the target of many debates: too much sugar, too much caffeine, and too many herbal extracts with dubious claims. Now researchers say the drinks may lead to drug abuse.



A paper written by Roland Griffith of John Hopkins School of Medicine and his co-authors highlights the risks of consuming too much caffeine via energy drinks. This same group of experts sent a letter to the U.S. Food and Drug Administration calling for federal regulation of the labeling and content of energy drinks.

Griffiths and co-signers are not just worried about the risks of overdosing on caffeine. They also fear that

the beverages—with names such as Rockstar, Fixx, and Buzzwater— and a marketing strategy that plays on an edgy, even illicit image, may make them “gateway” products.

“Gateway” is a term used to describe a drug such as marijuana, or a product that increases the risk of abusing harder drugs. Dr. Griffith’s research shows that kids who consume daily energy drinks progress to other drugs such as cigarettes, alcohol, marijuana, and stimulants.

In a study involving 795 college students, participants were asked questions regarding energy drink consumption, drug use, and other risk behaviors. Those students who drank at least six energy drinks a month were three times more likely to have smoked cigarettes, abused prescription drugs, and been in serious physical fights. They were two times more likely to

have smoked marijuana and to have had alcohol-related problems such as hangovers and blackouts.

Although research on energy drinks is still in its infancy, two reports to be released next month support the researchers’ concerns. In a Web-based survey conducted by Academic Emergency Medicine, nearly one-quarter of the 4,271 college students studied reported consuming cocktails of alcohol mixed with an energy drink. Students who reported drinking these cocktail mixtures had twice as many episodes of drunkenness and more adverse consequences related to drinking, such as injury, unsafe sex, and driving while intoxicated. The American Public Health Association research followed 1,253 college students for five-years. It found that these students consumed more caffeine on average and were more likely to use prescription stimulants such as Ritalin nonmedically. [1]

Inside this issue:

Blog Beware	2
Dissolvable Tobacco Products	2
Be Thankful for Your Children	3
Drugs and Alcohol Pervasive on Internet	4

Special points of interest:

- *Make sure you are getting the time and space you need when you are confined to the indoors.*
- *Sometimes our children can be irritating, not because of their behavior, but because of own attitudes.*
- *If you are feeling restless, plan an activity and schedule a change of scenery for yourself.*

Blog Beware

Incidents involving Internet crimes against children have been prominent in the media. In some cases, the crimes have involved suspects and victims who met each other on social networking or blogging sites such as MySpace, **Friendstar**, Xanga, and Facebook.

Blogs and social networking sites where people can meet, communicate, and interact have exploded in popularity. The number of visitors to MySpace rose from 4.9 million in 2005 to currently over 75 million.

The majority of the activities on these sites is legal and can be positive. However, many teens are not aware they are putting themselves in danger by giving out too much personal information and communicating with people they have only met online.

Teens are often not aware that their words (which may have been intended for a small audience) sometimes find their way to a larger one. Some universities and some employers have viewed online postings of potential candidates when considering them for acceptance to college or employment.



Tips for Kids and Teens to Be Safe When Using Social Networking Sites

- Never post your personal information, such as cell phone number, address, or the name of your school.
- Be aware that information you give out in blogs could also put you at risk of victimization. People looking to harm you can use the information you post to gain your trust. They can also deceive you by pretending they know you.
- Never give out your password to anyone other than your parents or guardian.
- Only add people as friends to your site if you know them in real life.
- Never meet in person with anyone you first “met” on a social networking site. Some people may not be who they say they are.
- Never respond to harassing or rude comments posted on your profile. Delete any unwanted messages or friends who continuously leave inappropriate comments. Report these comments to the networking site if they violate that site’s terms of ser-

vice.

- Check the privacy settings of the social networking sites that you use:
 - Set them so people can only be added as your friend if you approve them.
 - Set them so that people can only view your profile if you have approved them as a friend.
- Think before posting your photos. Personal photos should not have revealing information, such as school names or locations. Look at the backgrounds of the pictures to make sure you are not giving out any identifying information without realizing it. The name of a mall, the license plate of your car, signs, or the name of your sports team on your jersey or clothing all contain information that can give your location away.
- Remember that posting information about your friends could put them at risk. Protect your friends by not posting any names, ages, phone numbers, school names, or locations. Refrain from making or posting plans and activities on your sites.^[2]

Dissolvable Tobacco Products

R. J. Reynolds will introduce “dissolvable” tobacco products next year in test markets, as well as expanding national distribution of its new smokeless tobacco product called Brandweek. The test marketing will be conducted in Columbus, Ohio; Portland, Oregon; and Indianapolis, Indiana.

The new dissolvable items include Camel Sticks, Camel Orbs, and Camel Strips. All products melt in the mouth within three to fifteen minutes. R. J. Reynolds



Minutes. R. J. Reynolds said the Strips melt fastest, the toothpick-like Sticks dissolve in about 10 minutes, and the pellet-size Orbs last the longest.

The nicotine in these products is said to be high. A cigarette smoker takes in about 1 milligram of nicotine, in contrast to the Camel Dissolvables, which are said to deliver from 0.6 to 3.1 milligrams of nicotine each.

R. J. Reynolds has developed these items because of the negative customer feedback received on other smokeless products.

The company will not advertise the dissolvables as less harmful than smoking. A Reynolds spokesman said the consumer should be aware about the potential risks each tobacco product has. There are none that are safe and there are none that are without risks. ^[3]



Time To Be Thankful for Your Children

Teenage years are the toughest years for both the parents and the child. Parents of newborns or toddlers might argue this point, but both of these stages last a short time. Teenagers are teenagers for SEVEN YEARS.

You are not going to be the “perfect parent.” You are going to make mistakes, and so is your teen. Take it moment by moment, and do not try to do it all yourself, because you might end up disappointing yourself. When negative thoughts come up in the teen-raising process, replace them with positive thoughts. Remember what you say and do will have an impact on your teen today and in their future.

With the holiday season approaching, it is time to take a look at your children and remember to be thankful that they are in your family. Here are some Do’s and Don’ts while you work together through the seven years of having a teenager.

Some Do’s

Love them unconditionally—Love is not something your teen earns. Love is something that should be given no matter how many times they have upset you or disobeyed the rules. It means you do not base your love on what you are feeling towards your teen at the moment. It means you offer support and affection regardless of their action or words.

Love your teen in spite of themselves—No matter what type of teen they are, give them hugs and kisses and smiles often. If your teen seems withdrawn, and does not seem to like hugging or being with family, love them fiercely anyway. They will not admit it, they might not even say “I love you” during their whole teenage experience, but they will remember your love and support for the rest of their lives.

Spend more time listening than talking—We all have great advice that we would love to shower our teens with, but hold that thought. The next time your teens seem to be having a problem, don’t lecture. Instead, sit down and tell them you love them and no matter what they

are going through you will always be there to listen. Then shut up and LISTEN. Ask leading questions about what they are feeling, what they think their options are, etc. Do not launch into a list of things they should do. Let them discover the answer.

Make it fun to be part of the family—If hanging out with friends and drinking is more fun than being around a reclusive, selfish family, then that is what your teen will go do. It is up to you to make home a fun, interactive place, where they would like to spend time with family. Teens can have busy lives, and are often out of the house, but it is still important for them to relate to their parents and siblings. A warm, enjoyable atmosphere will encourage them to open up.

Some practical ideas to make your home fun include establishing a family night, where you might play board games, watch old family movies, or rent a movie for the night. If you have multiple children you might set aside time during the week where they have one-on-one time with just you. This could be going shopping, eating out, bike riding, or even taking a walk. Setting aside “special time” to be with each child, without other siblings around, will help you build a stronger relationship with your children.

Give them breathing room—Even though you should be involved in your children’s lives, and make sure they are safe, do not be inquisitive to the point of nosiness. Respect your teen but if you think your teen is into something harmful, such as drugs or Internet issues, you should ask questions or look for help before it gets too serious.

Set rules and keep them—Do not just make threats. If your child knows that your threats are just that, they will not respect your authority. Do not think you are ruining their lives by setting boundaries. By disciplining in a loving, firm way, you are letting them know you care enough about them to make sure they grow up to be responsible adults.

Understand them—Rebellion, independence, self-searching, and withdrawing are things every teenager experiences. If you are honest with yourself, you will remember the times you went through these same experiences. Try to reflect back to your teenage years before lashing out at your teen.

Some Don’ts

Do not withhold love as punishment—Ground them, fine, but do not be cold and uncommunicative while they are being punished.

Do not nag—Make it a family rule that you will ask them to do something once. If the action is not promptly completed, there will be consequences, i.e., computer restrictions, no TV, no going out for the night, or whatever punishment seems right. Everyone hates nagging, both the person doing it and the person hearing it.

Do not make a mountain out of “red-ant” piles—Pick and choose your battles. Does it really matter what color your daughter’s toenails are? Is it really unattractive that they have posters all over their walls? Why argue over unimportant stuff? Stand your ground on what really matters, like family values, no drugs or alcohol before they are 21, etc., but compromise on the other things.

Do not ever give up on them—Even during those tough teenage years, do not lose hope. Even if your teen ignores everything you say, moves out, does things his or her way, let them know that you will always be there for them. You will always love them and while you might not approve of the choices they are making, you will support and encourage them. They are not going to be like this forever. Treasure the time you spend with your kids and enjoy the moments, because they will be off to college before you know it.[4]



NATIONAL FAMILIES IN ACTION

P O Box 133136
Atlanta, GA 30333-3136
404-248-9676

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 In This Issue

1. Summarized from "Energy drinks: a dangerous, edgy buzz?"
<http://www.latimes.com/features/health/la-he-closer13-2008oct13_0,1305047.story>.
Accessed October 13, 2008.
2. Summarized from "Blog Beware." National Center of Missing and Exploited Children.
<<http://www.netSMART.org/news/blogbeware.htm>>. Accessed 10/15/08.
3. Summarized from "R. J. Reynolds Tests Dissolvables Camel-Branded Tobacco Products."
<http://www.jointogether.org/news/headlines/inthenews/2008/rj-reynolds-tests.html?print=t>
Accessed October 9, 2008.
4. Compiled from "I'm thankful for Unconditional Love."
<http://www.epinions.com/content_1155047556>. Accessed October 15, 2008.
5. Summarized from "ONDCP Study Finds Drugs and Alcohol Use Pervasive on Internet."
<<http://www.cadca.org/CoalitionsOnline/article.asp?id=2004>>.
Accessed October 10, 2008

Parent Corps News Executive Editor Begins Substance Abuse Blog

On her new blog, Sue Rusche takes on Time Magazine's controversial article "Should You Drink with Your Kids?" Read it here: <http://suerusche.blogspot.com>

Drugs and Alcohol Pervasive on Internet

With teens spending so much of their time online and so many new Web sites, gadgets, and digital platforms popping up every day, how can parents effectively monitor their teens' technological habits?

A new analysis by the Office of National Drug Control Policy (ONDCP) finds that teens are exposed to a vast amount of explicit content online -- ranging from videos that promote extreme drug and alcohol use to videos depicting self-mutilation.

On any given month, nearly one million teens, a third of them under the age of 16, are exposed to one or more drug-related videos. In these videos the viewer sees explicit use of drugs and/or intoxication. The study comes after

recent research indicating that drugs did not make parents' Top 10 list of concerns in regard to their kids' online computer use.

The ONDCP report notes that drugs, alcohol, prescription drugs, sex, and other egregious content online are widespread, easily accessible, seldom show any consequences, and are rarely refuted.

Here are some results from this analysis:

- Some 85 percent of videos containing explicit drug use or intoxication have comments that promote substance abuse.
- Some 57 percent of teens who viewed drug-related video are female.

- The average age of the first Internet exposure to pornography is 11 years old.
- The top online video destination for 2- to 11-year-olds is YouTube.com, followed by DisneyChannel.com

Many teens say their parents are unaware of the wide-ranging access they have to risky behaviors once they are in front of a computer screen. While these popular sites offer some positive opportunities for staying in touch and learning new things, they also expose teens to drug use, promiscuity, and people they have met only online.

Establish clear rules about what your kids can watch online, who they can talk to, and what they can download. Be sure to check the computer history to see where they have been surfing. [5]



Traído a usted por



Distrito Escolar del Valle de Boulder

Excelencia y Equidad

en colaboración con



Bebidas Energéticas: ¿Un Nuevo Estimulante “Pasarela” de Moda?

Las bebidas energéticas han sido el centro de muchos debates: Demasiada azúcar, demasiada cafeína y demasiados extractos de hierbas con dudosas propiedades. Ahora los investigadores dicen que las bebidas energéticas pueden llevar al abuso de las drogas.



Un documento escrito por Roland Griffith de la Escuela John Hopkins de Medicina y por sus co-autores ponen de relieve los riesgos de consumir demasiada cafeína a través de bebidas energéticas. Este mismo grupo de expertos envió una carta a la Administración de Alimentos y Drogas de EE.UU. pidiendo la regulación federal del etiquetado y del contenido de las bebidas energéticas.

Griffiths y sus co-firmantes no están sólo preocupados por los riesgos de sobredosis de cafeína. También temen que bebidas – comercializadas con

nombres como Rockstar, Fixx y Buzzwater - y una estrategia de mercadeo que juega con una imagen nerviosa, incluso ilícita, puedan hacer de ellas productos de "pasarela".

“Pasarela” es un término que se utiliza para describir una droga como la marihuana o un producto que aumenta el riesgo de abusar las drogas más duras. Las investigaciones del Dr. Griffith muestran que los niños que consumen bebidas energéticas todos los días pasan a usar otras drogas como los cigarrillos, el alcohol, la marihuana y los estimulantes.

En un estudio en el que participaron 795 estudiantes universitarios, se formularon preguntas sobre el consumo de bebidas energéticas, el consumo de drogas y otras conductas de riesgo. Aquellos estudiantes que bebieron al menos seis bebidas energéticas por mes tuvieron tres veces más de probabilidad de haber fumado cigarrillos, de haber abusado de medicamentos con receta y de haberse visto envueltos en graves peleas físicas. También fueron dos veces más propensos a haber fumado marihuana

y a haber tenido problemas relacionados con el alcohol, tales como bloqueos temporales de memoria y resacas.

Aunque la investigación sobre las bebidas energéticas está todavía en sus inicios, dos informes que se publicarán el próximo mes apoyan las preocupaciones de los investigadores. En una encuesta en Web llevada a cabo por Academic Emergency Medicine, casi una cuarta parte de los 4,271 estudiantes universitarios que participaron en ella indicaron consumir cócteles mezclados con una bebida energética. Los estudiantes que informaron beber estas mezclas tuvieron el doble de episodios de embriaguez y consecuencias más negativas relacionadas con la bebida, tales como lesiones, relaciones sexuales desprotegidas y manejar bajo la influencia del alcohol. El proyecto de investigación de la Asociación Americana de Salud Pública siguió los pasos de 1,253 estudiantes universitarios durante cinco años. Con él se encontró que estos estudiantes consumieron más cafeína de lo normal y tuvieron más probabilidades de utilizar estimulantes con receta como Ritalin por motivos no médicos.

En esta edición:

Cuidado con los Blogs	2
Productos de Tabaco Soluble	2
Es Hora de Dar Gracias por Sus Hijos	3
Las Drogas y el Alcohol Invaden el Internet	4

Puntos de Especial Interés:

- *Asegúrese de tener el tiempo y el espacio que necesita cuando está limitado a estar dentro de la casa.*
- *A veces nuestros niños nos pueden irritar, no por su comportamiento sino por sus propias actitudes.*
- *Si se sienten ansiosos, planeen una actividad y programen un cambio de ambiente para ustedes.*

Cuidado con los Blogs

Los incidentes relacionados con delitos cometidos en el Internet contra los niños han estado a la orden del día en los medios de comunicación. En algunos casos, los crímenes tuvieron que ver con sospechosos y víctimas que se conocieron en redes sociales o sitios de blogs como MySpace, Friendstar, Xanga y Facebook.

Los Blogs y los sitios de redes sociales donde la gente puede conocerse, comunicarse e interactuar han explotado en popularidad. El número de visitantes a MySpace pasó de 4,9 millones en 2005 a más de 75 millones en la actualidad.

La mayoría de las actividades en estos sitios es legal y pueden ser positivas. Sin embargo, muchos adolescentes no son conscientes de que se están arriesgando al dar demasiada información personal y al comunicarse con personas a las que sólo han conocido en línea.

Los adolescentes no suelen ser conscientes de que sus palabras (que pueden haber sido dirigidas a una pequeña audiencia) a veces encuentran su camino hacia una audiencia más grande. Algunas universidades y

algunas empresas han visto los anuncios en línea de posibles candidatos antes de considerarles para admisión en la universidad o darles empleo.

Consejos para que los Niños y los Adolescentes se Protejan al Usar los Sitios de Redes Sociales

Nunca coloques información personal como tu número de teléfono celular, dirección o el nombre de tu escuela.

Sé consciente de que la información que facilites en los blogs puede arriesgarte a ser víctima. La gente que busca hacerte daño puede usar la información que coloques para ganar tu confianza. También pueden engañarte pretendiendo conocerte.

Nunca des tu contraseña a nadie que no sean tus padres o tutor legal.

Solo añade a las personas que conoces en tu vida a tu lista de amigos.

No te comprometas nunca a verte con una persona que hayas “conocido” primero en una red social. Es posible que algunas personas no sean quienes dicen ser.

No respondas nunca a comentarios groseros o provocativos que veas colocados en tu perfil. Borra los

mensajes indeseados o a los amigos que dejan continuamente comentarios inapropiados. Denuncia estos comentarios a la red social si están infringiendo sus condiciones de servicio.

Marca los recuadros de privacidad de las redes sociales que uses:

Prepáralos para que la gente solo pueda ser añadida como amigo si tú lo apruebas.

Prepáralos de forma que la gente solo pueda ver tu perfil si tú los has aprobado como amigos.

Piensa antes de colocar tus fotografías. Las fotografías personales no deberían revelar información como nombres de la escuela o lugares identificables. Mira el fondo de las fotografías para asegurarte de que no estás dando ninguna información que te identifique sin darte cuenta. El nombre de un mall, la matrícula de tu auto, carteles o el nombre de tu equipo deportivo en tu camiseta o ropa contienen información que pueden revelar dónde vives.

Recuerda que colocar información sobre tus amigos les puede poner en peligro. Protéjeles no colocando sus nombres, edades, teléfonos, nombre de su escuela o los lugares en que viven. Abstente de hacer o de colocar planes y actividades en tus sitios.



Productos de Tabaco Soluble

RR. J. Reynolds va a introducir productos de tabaco soluble el año que viene en mercados a prueba y también va a ampliar la distribución nacional de sus productos de tabaco sin humo llamados Brandweek. La prueba de mercadeo va a tener lugar en Columbus, Ohio; en Portland, Oregón; y en Indianápolis, Indiana.

Los nuevos productos solubles son Camel Sticks, Camel Orbs y Camel Strips. Todos estos productos se derriten en la boca entre tres y quince minutos. R. J.



Reynolds dijo que los Strips o tiras se derriten antes, los Sticks o palillos se disuelven en unos 10 minutos y Orbs parecido a pequeñas bolitas dura más.

Se dice que el nivel de nicotina de estos productos es muy alto. Un fumador de cigarrillos ingiere un miligramo de nicotina en comparación con los Solubles de Camel que según parece contienen entre 0.6 y 3.1 miligramos de nicotina cada uno.

R. J. Reynolds ha desarrollado estos productos debido a la opinión negativa de sus clientes sobre los otros productos que no hacen humo.

La compañía no va a anunciar los productos solubles como menos dañinos que fumar. Un portavoz de Reynolds dijo que el consumidor debería estar consciente de los riesgos potenciales de cada producto de tabaco. Ninguno de ellos es seguro y ninguno está libre de riesgos.



Es Hora de Dar Gracias por Sus Hijos

Los años de la adolescencia son los más difíciles tanto para los padres como para los hijos. Los padres de recién nacidos o de niños entre 2 y 4 años pueden discutir este punto pero estas dos etapas duran poco tiempo. Los adolescentes son adolescentes durante SIETE AÑOS.

Ustedes no van a ser los “padres perfectos”. Van a cometer errores al igual que su adolescente. Tómense las cosas con tranquilidad y no intenten hacerlo todo porque entonces pueden decepcionarse. Cuando surjan ideas negativas en el proceso de educar adolescentes, sustitúyanlas por pensamientos positivos. Recuerden que lo que digan y hagan tendrá un impacto en su adolescente hoy y en su futuro.

Con la llegada de las fiestas, es hora de mirar a sus hijos y de recordar dar gracias de que estén en su familia. He aquí algunas cosas que deben y que no deben hacer mientras trabajan juntos a lo largo de los siete años de la adolescencia.

Algunos Consejos Sobre lo que Sí Deben Hacer

Ámenlos incondicionalmente — El amor no es algo que su adolescente se gana. El amor es algo que debería darse sin importar cuántas veces les ha disgustado o cuántas veces ha desobedecido las reglas. Esto significa que no deben basar su amor en lo que están sintiendo hacia su hijo en el momento. Significa darles apoyo y afecto sin importar sus actos o sus palabras.

Amen a su adolescente a pesar de como sea – No importa qué tipo de adolescente sea, denle abrazos, besos y sonrisas con frecuencia. Si su hijo parece retraído y no parece gustarle los abrazos o estar con la familia, ámenle con todas sus fuerzas de todas formas. El chico no va a admitirlo, puede que ni siquiera diga “te amo” durante todos sus años de la adolescencia pero recordará su amor y su apoyo el resto de su vida.

Pasen más tiempo escuchando que hablando – Todos tenemos buenos consejos que nos gustaría dar a nuestros hijos pero espérense. La próxima vez que su hijo parezca tener un problema, no le sermoneen. En su lugar, siéntense y díganle que le aman y que no importa lo que estén pasando en esos momentos, ustedes van a estar siempre dispuestos a escucharle.

Después cállense y ESCUCHEN. Hagan preguntas que encaucen la conversación hacia lo que está sintiendo, qué piensa que son sus opciones, etc. No se embarquen en una lista de las cosas que debería hacer. Déjenle que descubra la respuesta por sí solo.

Hagan que sea divertido formar parte de la familia – Si pasar tiempo con amigos y bebiendo es más divertido que estar alrededor de una familia egoísta y reclusa, entonces eso es lo que su hijo va a hacer. Depende de ustedes que su casa sea un lugar divertido e interactivo en el que el chico quiera pasar tiempo con la familia. Los jóvenes pueden tener vidas muy ocupadas y estar fuera de casa a menudo pero de todas formas sigue siendo importante para ellos poder relacionarse con sus padres y hermanos. Un ambiente afectivo y ameno le animará a abrirse.

Algunas ideas prácticas para hacer que su hogar sea divertido: tengan una noche de familia en la que pueden jugar juegos de mesa, ver antiguas películas de la familia o alquilar una película. Si tienen varios hijos podrían reservar tiempo durante la semana para pasar un rato a solas con el mayor. Pueden ir de compras con él, salir a comer, dar un paseo en bicicleta o salir a caminar. Reservar un rato especial para estar con cada niño a solas sin los otros hermanos les ayudará a forjar una relación más estrecha con sus hijos.

Denle espacio – Aún cuando deben estar involucrados en la vida de sus hijos y asegurarse de que estén protegidos, no sea inquisitivo hasta el punto de ser metiche. Respeten a su adolescente pero si piensan que está metido en algo que le puede hacer daño, como drogas o problemas relacionados con el Internet, deberían hacer preguntas o buscar ayuda si se convierte en algo demasiado serio.

Marquen reglas y háganlas valer – No se limiten a hacer amenazas. Si su hijo sabe que sus amenazas son simplemente eso, no respetará su autoridad. No piensen que están arruinando su vida al establecer límites. La disciplina con amor y firmeza le hace saber que le aman lo suficiente como para asegurarse de que crezca siendo un adulto responsable.

Entiéndanle – La rebeldía, la independencia, la búsqueda de su identidad y el retraimiento son cosas que cada adolescente atraviesa. Si son honestos consigo mismos, recordarán las veces que ustedes atravesaron estas mismas experiencias. Intenten recordar sus años de adolescencia antes de arremeter contra su hijo.

Algunas cosas que no deben hacer

No dejen de amar a sus hijos como castigo – Castíguenle, bien, pero no sean fríos con él ni incomunicativos mientras está siendo castigado.

No estén siempre encima de ellos – Hagan una regla en su familia de que solo le pedirán

que haga las cosas una vez. Si no lo hace pronto, sufrirá consecuencias, o sea, restricciones para usar la computadora, ver la TV, salir por la noche o cualquier otro tipo de castigo que les parezca apropiado. Todo el mundo odia la persistencia, tanto el que lo hace como el que lo escucha.

No hagan una montaña de un montón de arena – Elijan sus batallas. ¿De verdad importa de qué color se haya pintado su hija las uñas? ¿De verdad es tan poco atractivo que tenga las paredes llenas de pósteres? ¿Por qué discutir por las cosas poco importantes? Manténganse firmes con las cosas que son importantes como los valores de su familia, no drogas ni alcohol antes de los 21 años, etc. pero hagan concesiones sobre las otras cosas.

Nunca se den por vencidos con ellos – Incluso durante esos duros años de adolescencia, no pierdan la esperanza. Aunque su hijo ignore todo lo que digan, se vaya de casa o haga las cosas a su manera, háganle saber que siempre van a estar ahí para él. Ustedes siempre le van a amar y aunque no siempre aprueben sus decisiones, le van a apoyar y a animar. Esto no va a durar toda la vida. Atesoren el tiempo que pasen con él y disfruten los momentos porque antes de que se den cuenta, se habrá ido a la universidad.



FAMILIAS NACIONALES EN ACCION

P O Box 133136
Atlanta, GA 30333-3136
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. Summarized from "Energy drinks: a dangerous, edgy buzz?"
<http://www.latimes.com/features/health/la-he-closer13-2008oct13_0,1305047.story>.
Accessed October 13, 2008.
2. Summarized from "Blog Beware." National Center of Missing and Exploited Children.
<<http://www.netSMART.org/news/blogbeware.htm>>. Accessed 10/15/08.
3. Summarized from "R. J. Reynolds Tests Dissolvables Camel-Branded Tobacco Products."
<http://www.jointogether.org/news/headlines/inthenews/2008/rj-reynolds-tests.html?print=t>
Accessed October 9, 2008.
4. Compiled from "I'm thankful for Unconditional Love."
<http://www.epinions.com/content_1155047556>. Accessed October 15, 2008.
5. Summarized from "ONDCP Study Finds Drugs and Alcohol Use Pervasive on Internet."
<<http://www.cadca.org/CoalitionsOnline/article.asp?id=2004>>.
Accessed October 10, 2008

El Editor Ejecutivo de Parent Corps Empieza un Blog sobre el Abuso de Sustancias

En su nuevo blog, Sue Rusche se mete con el controversial artículo de Time Magazine, "¿Deberían Beber con sus Hijos?"
Léanlo aquí: <http://suerusche.blogspot.com>

Las Drogas y el Alcohol Invaden el Internet

Con los adolescentes pasando tanta parte de su tiempo en línea y con tantas páginas web, aparatos y plataformas digitales saliendo cada día, ¿cómo pueden los padres vigilar eficazmente los hábitos tecnológicos de sus hijos?

Un nuevo análisis hecho por Office of National Drug Control Policy (ONDCP) encuentra que los adolescentes están expuestos a una inmensa cantidad de contenido explícito en línea – desde videos que fomentan el uso extremo de drogas y de alcohol hasta videos mostrando actos de automutilación.

En cualquier mes del año, casi un millón de adolescentes, un tercio de ellos menores de 16 años, están expuestos a uno o más videos relacionados con las drogas. En estos videos se puede ver el uso explícito de drogas y/o intoxicación. Ese estu-

dio llega tras recientes investigaciones que indican que las drogas no han logrado colocarse en la lista de las 10 mayores preocupaciones de los padres con respecto al uso de la computadora por parte de sus hijos.

El informe de ONDCP hace notar que las drogas, el alcohol, los medicamentos, el sexo y otros tipos de contenido atroz en línea están a la orden del día, son fácilmente accesibles, rara vez muestran consecuencias y son poco refutados.

He aquí algunos resultados de este análisis:

- Un 85% de los videos que contienen uso explícito de drogas o intoxicación ofrecen comentarios que fomentan el abuso de sustancias.
- Un 57% de los adolescentes que vieron un video de drogas eran mujeres.

- La edad media de los jóvenes que han sido expuestos a la pornografía en el Internet por primera vez es de 11 años.
- El destino principal de videos en línea para niños entre 2 a 11 años es YouTube.com seguido de DisneyChannel.com

Muchos jóvenes dicen que sus padres no conocen el amplio acceso que tienen a las conductas de riesgo una vez que se sientan frente a una pantalla. Si bien estos sitios populares ofrecen algunas oportunidades positivas para mantener el contacto y aprender cosas nuevas, también exponen a los jóvenes al uso de las drogas, a la promiscuidad y a la gente que han conocido en línea.

Impongan reglas claras sobre lo que sus hijos pueden ver en línea, con quién está bien que hablen o lo que pueden descargar. Asegúrense de vigilar el historial de visitas para ver dónde se han movido en línea.