



Ustedes y su hijo(a) han superado las primeras semanas de clases. A medida que se preparan para el resto del año, ustedes se preguntarán que traerá aparejado el séptimo grado. A los estudiantes de sexto grado se les considera niños todavía, pero ellos no son niños ni adultos; la adolescencia puede ser una etapa confusa para los estudiantes de séptimo grado así como también para sus padres. El estudiante de séptimo grado puede sorprender a sus padres siendo responsable para cuidar niños, pero al día siguiente, los padres pueden estar buscando una niñera para cuidar de dicho estudiante.

### **La adolescencia es el momento cuando los jóvenes descubren quiénes son y lo que quieren ser.**

Los padres pueden sorprenderse de la gama de intereses que sus hijos comienzan a desarrollar. Los adolescentes pueden expresar mucha preocupación sobre el medio ambiente o la paz en el mundo de la misma manera que lo hacen por la apariencia de su cabello o su ropa. Los padres que hablan abiertamente con su hijo(a) adolescente tienen la oportunidad de aprender sobre el individuo que su hijo(a) se está convirtiendo. Hablar abiertamente también ayuda a los adolescentes a lidiar con los problemas que enfrentan a medida que crecen.

Es muy importante hablar sobre los temas relacionados con el abuso del alcohol. Muchos de los estudiantes de séptimo grado sienten más presión de usar alcohol que los del sexto grado porque más de sus amigos pueden estar tratando de beber o bebiendo alcohol, y ellos podrían pasar más tiempo con niños de mayor edad. Muchos de los estudiantes de séptimo grado están tratando de actuar como adultos, y algunos piensan que consumir alcohol es una manera de parecerse más a un adulto. Muchos de ustedes ya se comunican bien con su hijo(a). El año pasado el PROGRAMA SLICK TRACY PARA EL HOGAR animó a los padres a dar más atención a hablar con sus hijos.

El enfoque del Programa ¡ALTERNATIVAS ASOMBROSAS! para los estudiantes de séptimo grado es dar a los adolescentes las habilidades para rehusar bebidas alcohólicas y para tener una comunicación franca con sus padres. El objetivo del *Proyecto Northland* es dilatar el tiempo de los adolescentes para comenzar a consumir alcohol. Cuanto más tiempo demoren en beber alcohol, tendrán menos problemas relacionados con el alcohol y desarrollarán más habilidades para abstenerse de beberlo.

### **Los líderes jóvenes enseñarán la mayor parte del programa, y por medio de actividades y discusiones en un plazo de 8 semanas, los estudiantes aprenderán lo siguiente:**

- Cómo los influencia la publicidad de productos alcohólicos
- Formas de resistir la presiones de beber alcohol
- Consecuencias del consumo de alcohol en la adolescencia
- Alternativas de usar alcohol en actividades sociales.

***Los padres que hablan abiertamente con su hijo(a) adolescente tienen la oportunidad de aprender sobre el individuo que él o ella se está convirtiendo. Hablar abiertamente también ayuda a los adolescentes a lidiar con los problemas que enfrentan a medida que crecen.***

**Esperamos que ustedes conversen con ellos sobre lo que están aprendiendo.**

## **Notas Northland para los padres**

Esta es la primera de tres *Notas Northland* para los padres que recibirán este año. Ustedes recibirán la segunda nota en diciembre y la tercera en mayo.

### **Estas publicaciones les brindarán información sobre lo siguiente:**

- Cómo los niños y los adultos pueden ser anfitriones responsables en las fiestas
- Cómo mantener a los niños seguros y sin consumir alcohol durante las vacaciones de verano

## **Grupo de actividad para el estudiante del Proyecto Northland**

Los estudiantes formarán un grupo de estudiantes llamado ¡ALTERNATIVAS! en algunas escuelas participando en el *Proyecto Northland*. Los estudiantes pueden escoger su propio nombre para el grupo. Ellos escogerán y planearán actividades divertidas y sin consumo de alcohol para ellos y para sus compañeros de clase. El objetivo de este grupo es demostrar a los demás estudiantes como divertirse sin necesidad de beber alcohol.

### **Los niños que se unen al grupo pueden**

- obtener habilidades de liderazgo y organizativas
- contribuir a la comunidad
- obtener un sentimiento de logro

### **Como padre o madre usted puede**

- animar a su hijo(a) a asistir a las actividades
- animar a su hijo(a) a formar parte de un grupo y ayudar a planear las actividades
- ayudar a aconsejar al grupo
- acompañar a los estudiantes a las actividades

Si usted está interesado en ayudar con este programa, por favor llame al coordinador local del *Proyecto Northland*.

## **¡ALTERNATIVAS ASOMBROSAS! Noche Divertida**

La Noche Divertida inicia el año para el programa *Proyecto Northland* de los estudiantes de séptimo grado. La actividad es para los estudiantes de séptimo grado y sus familias así como también para toda persona de la comunidad que desea unirse a la diversión. La Noche Divertida se prepara como un festival, con juegos, premios, refrescos e información sobre el uso de alcohol en la adolescencia. Los detalles están en el volante adjunto a esta publicación.

Únanse a nuestros esfuerzos de mantener a los niños sanos y hacer divertido su tiempo libre participando en el *Proyecto Northland* este año.

*Proyecto Northland*

Coordinador:

Teléfono:



## ¡FELICES FIESTAS!

¡Esta es la temporada de estar atareados! Para mucha gente, el periodo desde el Día de Acción de Gracias al día de Año Nuevo es muy ocupado. Es muy posible que ustedes sean los anfitriones de una reunión o sean los invitados. Aunque la temporada de fiestas es el momento para divertirse y alegrarse, es también el momento de pensar sobre cómo usamos el alcohol en nuestras celebraciones.

### Como se mencionó en el PROGRAMA SLICK TRACY PARA EL HOGAR, los niños aprenden viendo lo que otras personas hacen y escuchando lo que dicen.

Los niños que ven a los adultos embriagarse o sirviendo alcohol a los niños, o a alguien que bebió demasiado, puede que no vean nada malo hacer las mismas cosas. Cuando ustedes sirven alcohol en forma responsable, demuestran a su hijo(a) adolescente como ser un anfitrión responsable.

Los padres pueden pensar que no hay una forma de proteger a sus hijos cuando están en una fiesta fuera de su hogar. Como padre o madre, usted puede hacer algo para prevenir que el estudiante de séptimo grado beba alcohol en una fiesta fuera de su hogar.

### Si invitan a su hijo(a) adolescente a una fiesta

- Examinen los planes para la fiesta de antemano con su hijo(a). Pregúntenle con quién irá a la fiesta y dónde se realizará.
- Llamen al padre/madre anfitrión de la fiesta. Pregunten si estará presente un adulto y si se permitirá beber alcohol a los adolescentes.
- Faciliten a su hijo(a) si desea marcharse de la fiesta. Algunas familias tienen la regla de que los hijos deben dejar la fiesta si ven a alguien bebiendo alcohol o consumiendo drogas. Los padres pueden facilitar que sus hijos se marchen de la fiesta diciéndoles que los irán a buscar en cualquier momento sin temor a ser castigados u otras consecuencias. Algunos padres dicen a sus hijos que los usen como excusa para dejar una fiesta, diciendo por ejemplo, “Mis padres me dijeron que tengo que llamarlos cuando llegue a la fiesta y que sólo puedo quedarme una hora”.
- Esperen levantados para recibir a su hijo(a) a la hora que ustedes esperan que él o ella vuelva de la fiesta. Preste atención a señales de que su hijo adolescente estuvo bebiendo alcohol.

### Si su hijo(a) adolescente está dando una fiesta

- Estén presentes. Dejen claro al adolescente que necesita permiso para tener una fiesta en el hogar y que ustedes estarán supervisando.

### Bebidas asombrosas sin alcohol

Aquí se presentan algunas recetas para probar en una de sus fiestas o en la de su hijo(a).

#### Frosted Apple Berry

1 onza de la bebida de moras silvestres

1/2 onza de la bebida piña colada

1 onza de jugo de piña

2 onzas de cidra de manzana con gas

Mezclar los ingredientes con hielo. Servir en una copa de 12 onzas en forma de tulipán adornada con una frambuesa fresca.

#### Sunset Glo

6 onzas de yogur de durazno

6 onzas de jugo de naranja

jugo de 1 limón

jugo de 1 lima

un chorrito de jarabe de granadina sin alcohol

Mezclar bien en la licuadora con tres cucharadas de hielo. Servir en un vaso para la bebida margarita.

#### Coco Berry

8 onzas de jugo de arándano y manzana

1 onza de piña colada

Servir sobre hielo.

### Proyecto Northland

Coordinador:

Teléfono:

### **Passion Punch**

- 1 galón de cidra de manzana con gas
- 1 cuarto de galón de jugo de naranja
- 1 cuarto de galón de jugo de arándano
- 4 pintas de fresas (cortadas)

Mezclar en un tazón para ponche. Agregar tres cubeteras para cubitos de hielo. Salpicar con cáscara rallada de naranja y fresas.

### **Pink Passion Frappe**

- 2 onzas de jugo de manzana
- 2 onzas de jugo de piña
- 2 onzas de jugo de arándano
- crema batida

Mezclar los ingredientes con hielo en la licuadora. Servir en una copa para champán. Decorar con un poco de crema batida, lima y una guinda.

### **The Big Apple**

- 2 onzas de jugo de manzana
- 2 onzas de jugo de piña
- 1 onza de leche y crema (half-and-half)
- 1 onzas de jugo de guinda
- 1 cucharada de hielo

Mezclar los ingredientes en la licuadora. Servir en una copa. Adornar con una rebanada de manzana y una guinda.

- Sepan de antemano quienes serán los invitados. Dejen claro que ustedes no permitirán una fiesta donde todo es permitido, y por lo tanto descontrolarse.
- Determinen a qué hora terminará la fiesta y dejen saber a los otros padres cuando vendrán a buscar a sus hijos o cuando los esperan de vuelta al hogar.
- Pónganse de acuerdo con las reglas de antemano. Consideren las reglas siguientes (1) no usar drogas, incluyendo alcohol; (2) no fumar; (3) no dejar una fiesta y luego volver; (4) permitir a la fiesta sólo a los invitados en la lista; (5) las luces deben estar encendidas; (6) no permitir entrar a algunos cuartos del hogar.

### **Si ustedes tienen una fiesta para adultos y sirven alcohol**

- Sirvan una variedad de comidas y de bebidas sin alcohol. Muchos invitados prefieren tener bebidas sin alcohol. Otros deciden comenzar bebiendo alcohol pero cambian a bebidas sin alcohol para asegurarse de que podrán conducir con seguridad. Los bocaditos sin sal y con alta proteína disminuyen la absorción de alcohol en el torrente sanguíneo.
- Planeen tener actividades divertidas como juegos, bailar, mirar películas o espectáculos deportivos para disminuir la posibilidad de que beber alcohol se convierta en el objetivo principal de la fiesta.
- Pidan a una persona que sirva las bebidas alcohólicas. Esta persona tendrá más conocimiento del volumen de alcohol que la gente está bebiendo. Pídanle que no sirva alcohol a alguien menor de 21 años de edad o a alguien que bebió mucho. En la mayoría de los estados, es ilegal que los adultos suministren alcohol a personas menores de 21 años de edad. Algunos estados hacen excepciones y permiten, por ejemplo, que los padres sirvan alcohol a sus hijos en sus hogares. Nunca permitan que los adolescentes o niños de menor edad sirvan alcohol a los invitados.
- Sirvan café, té y postres en la última hora de la fiesta. Esto promoverá que las personas que bebieron mucho se queden un poco más tiempo en la fiesta. Sólo el tiempo puede reducir los efectos del alcohol.
- Hagan arreglos para las personas que bebieron demasiado alcohol. No deje que los invitados que bebieron mucho alcohol se marchen conduciendo vehículos. Pidan a otro invitado que los lleven a sus casas, llamen a un taxi o pidan a dichas personas que se queden a dormir.



## UN VERANO LARGO Y CALUROSO

Ya casi llegó el verano. Ustedes estarán haciendo planes para tener reuniones de familia o viajes. Sin embargo, otra cosa a pensar es que el verano es una temporada riesgosa para los adolescentes. Los adolescentes sin supervisión pueden tener más propensión de beber alcohol o realizar otras actividades riesgosas.

### **Este verano, los padres pueden ayudar a sus hijos adolescentes a permanecer ocupados y a evitar problemas, siguiendo estos pasos:**

- Establecer y hacer cumplir las reglas
- Animar al adolescente a planear actividades divertidas y sin bebidas alcohólicas
- Vigilar dónde va su hijo(a) adolescente
- Educar al adolescente sobre las consecuencias del uso de alcohol
- Hablar con los padres de los amigos de su hijo(a) adolescente
- Ser un buen ejemplo
- Identificar los problemas y hablar al adolescente sobre ellos
- Buscar ayuda adicional para el adolescente si el padre sospecha que el consumo de alcohol se ha hecho regular

### **Las familias pueden establecer reglas específicas para ocasiones cuando el adolescente no está supervisado. Estas reglas pueden incluir las siguientes:**

- El adolescente debe consultar con unos de los padres, otro pariente o un vecino en un momento en particular.
- No permitir que invite a los amigos si un adulto no se encuentra presente.
- No se permite que un adolescente esté en la casa de un amigo sin la presencia de un adulto.
- El adolescente se marchará de un lugar donde se sirva alcohol.

Los estudiantes de séptimo grado pensaron muchas ideas de cosas divertidas a hacer en el verano con una actividad para ¡ALTERNATIVAS ASOMBROSAS! Su lista de ideas está adjunta a esta publicación. Por favor muestren esta lista a sus hijos adolescentes para recordarles de todas las actividades divertidas a hacer este verano.

#### **¿Qué se avecina?**

*El año que viene promete ser otro año excitante para el Proyecto Northland. POWERLINES animará a los estudiantes a interesarse en encontrar soluciones para los problemas relacionados con alcohol en nuestra comunidad.*

*Proyecto Northland*

Coordinador:

Teléfono: