

# LOS PADRES SON LA PREVENCIÓN

¡Usted son los principales! Padres, ustedes son los principales en prevenir el uso de drogas y alcohol para sus hijos. También, usted puede alentarlos a que tengan una vida saludable. Sus acciones y su comunicación, acerca de las opciones saludables, mandan un mensaje fuerte a su hijo.

Visite: [ilhpp.org/parent-commited/](http://ilhpp.org/parent-commited/) para más información y recursos.

## HABLE, ELLOS LO ESCUCHAN

¡La comunicación es la clave! Parecería que ellos no le escuchan a usted, pero sí, lo están. 44% \* de los adolescentes de Illinois dicen que sus padres no le han hablado, o no recuerdan haber tenido una conversación, acerca de no beber alcohol. No asuma que su hijo/a ya sabe de lo que cree usted de estos temas importantes. Hablando con ellos y explicando su posición hará la diferencia para alentarlos a tomar decisiones

saludables. Ya, es el momento para continuar hablando para que usted haga la diferencia en la vida de los adolescentes.



Habla. Ellos te escuchan.

Sugerencias para tener conversaciones con

éxito

- Conversaciones cortas y frecuentes son mejores que una charla larguísima.
- Comience hablando temprano y frecuentemente en sus vidas.
- Infórmese adonde va su hijo/a, sepa quiénes son sus amigos/as, y quiénes son los padres de ellos/as.
- Tenga reglas claras para la familia y expectativas claras acerca del comportamiento de su hijo.
- Escuche y responda a todas las preguntas y dudas que tengan sus hijos.
- La práctica hace al maestro: usted puede encontrar un simulador de conversaciones para practicar en:

<http://www.samhsa.gov/underage-drinking/mobile-application>

- Encuentre más sugerencias y recursos en: [www.ilhpp.org](http://www.ilhpp.org)

\*Basado en la encuesta de 2016 de Illinois Youth Survey de grados 8-12

## HUMAN PERFORMANCE PROJECT

El Human Performance Project, es un programa nacional reconocido y creado hace 30 años por el investigador humano y entrenador olímpico John Underwood. La idea del programa es que las opciones saludables y el liderazgo positivo den poder a los estudiantes, para rendir cuentas con otros, y así llegar a una performance óptima.



Para más información, visite: [info@ilhpp.org](mailto:info@ilhpp.org)

Financiamiento proporcionado en su totalidad o en parte por el Departamento de Servicios Humanos de Illinois, y el Servicio Administrativo de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA).



# La influencia de los padres es muy importante



Illinois

“No es lo que usted hace por sus hijos, pero lo que usted le ha enseñado a hacer por ellos mismos, que los hará tener éxito como seres humanos”

- Ann Landers



# HUMAN PERFORMANCE PROJECT

## NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN

**Usted obtendrá lo que consume.** El cuerpo no puede funcionar en vacío y no podrá prosperar si usted consume comida chatarra. Los estudiantes activos requieren más energía que aquellos que son menos activos. Algunos de los grupos de comidas asisten a estar más descansado. Por ejemplo, los plátanos, el yogur, leche, arroz, toronja, kiwis, avena, pavo, cerezas, nueces, y almendras, son muy buenos para inducir el sueño. Además, el líquido frío a 37 grados Fahrenheit lo ayudará a re-hidratarse rápido, ya que pasará por el estómago rápido y llegará a los intestinos, para una rápida absorción.

### CONSEJOS:

- Coma saludable.
- Elija carne sin grasa, pescado, y pollo.
- Elija frutas y vegetales de muchos colores.
- Incluya calcio en su dieta, y productos de leche sin grasa o con niveles bajos.
- Coma carbohidratos complejos como avena, arroz, y cereales.



## ESTRÉS

**Todos los tenemos.** Este estrés puede ser causado por muchos factores como relaciones, educación, o físico. El estrés reduce la habilidad del cuerpo a recuperarse. Por cada dos horas, que un estudiante pasa despierto y estresado, lleva una hora de sueño para recuperarse. Esto significa que si un estudiante pasa despierto 16 horas bajo estrés por día, necesitará por lo menos 8 horas de sueño, para que el sistema nervioso se recupere de la sobrecarga.

### CONSEJOS:

- Duerma lo suficiente.
- Coma saludable.
- Hágase tiempo para sí mismo.
- Sea organizado, organice horarios, y guarde lista de cosas que hacer.
- Reduzca el tiempo de pantalla incluido: teléfono, televisión, computadora, o la tableta



## DORMIR

**Dormir es un entrenamiento también.** El cerebro y el sistema central nervioso, tienen roles importantes en ayudar a obtener una performance física óptima. Para que los estudiantes funcionen de una manera optima, necesitan estar bien descansados. El dormir es también importante para ganar musculatura. La mayoría de la reparación de los músculos y crecimiento ocurren durante el sueño, cuando las hormonas son liberadas por el cuerpo.

### CONSEJOS:

- No utilice productos electrónicos 90 minutos antes de acostarse.
- Tenga una rutina. Vaya a dormir y levántese a la misma hora.
- Evite el azúcar y la cafeína después de la cena.
- No use drogas o consuma alcohol



## DROGAS Y ALCOHOL

**Basura adentro y basura afuera.** El uso social de drogas en las últimas décadas se ha convertido en una de las amenazas más fuertes para la performance de un atleta. La marihuana y el alcohol están previniendo que los estudiantes lleguen a su máximo potencial en la vida. **Las decisiones que tomen afectarán su futuro suceso.**

### ALCOHOL:

- Los atletas pierden entre 15% a 30% de la performance total cuando beben alcohol.
- Solamente una noche de beber fuerte (tres bebidas o más en una sentada) puede borrar hasta dos semanas de entrenamiento.
- El alcohol lo hace más susceptible a enfermedades y dobla las chances de tener una lesión.



### MARIHUANA:

- Tiene un efecto sustancial en los estudiantes porque previene dormir lo suficiente para descansar el cerebro y regenerar músculo.
- Enlentece el tiempo de reacción y reduce la motivación
- Puede ser adictiva y reduce la coeficiente intelectual (CI)

## ¡APOYE A SU ADOLESCENTE!

Los padres cumplen un rol importantísimo en la vida de los adolescentes y en las decisiones que ellos toman. Apóyelos a que tomen decisiones saludables.

- Modele comportamiento saludable.
- **Comuníquese regularmente con su adolescente.**
- Hable con su adolescente de cualquier comportamiento que le preocupe.
- **Conozca con que otros adolescentes está sociabilizando y espérelos, hasta que lleguen a la casa de noche.**