

Resiliencia en la Prevención

Cuando utilizo mi **PODER DE ELECCIÓN** **PUEDO:**

- Aprender cosas nuevas
- Hacer cambios
- Conectarme con los demás
- Ser mi propio héroe
- Manejar los problemas de la vida
- Tomar decisiones
- Controlar mi futuro
- Markar una diferencia
- Influir otras personas de una manera positiva
- Ser YO



La resiliencia es un tema muy popular entre los expertos del desarrollo del niño, y el tema aparece más y más en la literatura para padres. ¿Qué es la resiliencia, y porqué es tan importante? La resiliencia es la capacidad de un individuo de superar retos de varios tipos – el trauma, la tragedia, crisis personales, y problemas ordinarios de la vida – y volverse más fuerte y sabio. No podemos proteger nuestros hijos de las dificultades de la vida, pero al ayudarlos a cultivar resiliencia, les damos lo que necesitan para navegar situaciones difíciles cuando se presentan.

Estudios demuestran que desarrollar y realzar habilidades de resiliencia puede preparar y empoderar a un adolescente para tomar control de su vida y tomar las decisiones que resultarán en un futuro más positivo, poderoso, y próspero. Los expertos enumeran estas habilidades, que son: competencia, autoconfianza, conexión, carácter, control, y contribución. Cada habilidad desarrolla calidades importantes que promueven y fortalecen la capacidad de un individuo para superar las dificultades y retos.

El tema de la campaña de Power of Choice para los grados 6 a 8 del año es: “SÍ PUEDO.” Declaraciones de “SÍ PUEDO” correlacionan con las habilidades de la resiliencia, enumeradas en el párrafo anterior. Cada mes, Power of Choice va a enfocar en una de las habilidades.

Utilizaremos pósteres y hojas informativas de PowerSurge para reafirmar los conceptos del mes en las aulas. Expondremos los [pósteres](#) y hojas informativas a través de las escuelas. Los padres y las familias pueden utilizar las actividades del mes de Power of Choice para fortalecer esas habilidades con todos [miembros de la familia](#) en casa. Producimos una hoja informativa mensual para los papás que ofrece información y consejos acerca de cada habilidad para apoyar a los papás mientras guían sus adolescentes hacia un futuro libre de alcohol y otras drogas.

Utilice [el sitio web de Power of Choice](#) para acceder a hojas informativas para los papás (actuales y anteriores), actividades de PowerTalk, y [recursos](#) sobre la educación para la prevención, la intervención, el tratamiento, y la recuperación. También nos pueden encontrar en [Facebook](#) y [Twitter](#).

Los papás siempre están bienvenidos para unirse a [nuestro equipo de Power of Choice](#). Tenemos campañas en las escuelas de grados 6 a 8 y en las escuelas secundarias de distritos 203 y 204. ¿Quiere involucrarse? ¡Le invitamos! Para más información, contáctele a Dawn Neylon en dneylon@360youthservices.org.

Consejos de tecnología para los papás: Límites

Móviles, videojuegos, televisores, Chromebooks, y más - nuestros hijos están rodeados por la tecnología. Tienen oportunidades maravillosas de experimentar el mundo en maneras emocionantes, que nunca podíamos habernos imaginado cuando éramos adolescentes. Estas oportunidades llevan responsabilidades para los papás y los adolescentes. Sí, las mentes jóvenes y brillantes son capaz de entender y manipular la tecnología que usan. Pero, es importante que recordemos que están en una etapa crítica del desarrollo del cerebro. Sin fronteras y límites apropiados, pueden inundarse con la cantidad y el tipo de la información que acceden medio de sus dispositivos. De la misma manera que establecemos límites para adónde van y con quienes pasan su tiempo, es crucial que los papás se mantengan alertos durante cada paso que sus adolescentes toman en el mundo cibernético. Establezca y mantenga límites específicos sobre la cantidad de tiempo que su adolescente usa sus dispositivos electrónicos. Infórmese sobre los sitios web que visitan y las aplicaciones que descargan y usan. Utilice software de monitoreo para ayudarlo a monitorizar. Cuando violen los límites, se necesita hacer cumplir las consecuencias para proteger a nuestros hijos.

Quizás siente que ellos saben más de lo que jamás sabrá sobre la tecnología, todavía necesitan la sabiduría, la experiencia, y la guía que los papás proveen.

Principio de Prevención para Septiembre

Personas resistentes (con resiliencia) toman decisiones más sanas acerca del consumo del alcohol y drogas.

Conversaciones que Cuentan

La resiliencia nos permite a superar los retos/las dificultades y hacernos más fuertes. Individuos pueden cultivar habilidades para hacerse más resistentes. Pero, familias pueden hacer lo mismo para ayudarse a confrontar problemas y retos juntos. Utilice el [PowerTalk](#) de este mes, [Our Family Portrait](#) (Nuestro Retrato Familiar) para guiar una discusión que le permite a asesar las habilidades de resiliencia que ustedes ya practican, identificar como pueden mejorar, y crear un plan para desarrollar esas habilidades juntos, como familia.

ThePowerofChoice.info

