



"Building a Community Without Drugs"

September 2004

Westminster Area CAAT is a community nonprofit organization providing drug related educational information and resources.

Purpose:

- Unite the community in stimulating awareness and action regarding use of alcohol, tobacco and other drugs by our children and youth.
- Strengthen family and youth potential.
- Promote youth initiatives for drug free lifestyles.

BACK-TO-SCHOOL HOMEWORK ASSIGNMENT FOR PARENTS

Going back to school signifies a time of new beginnings – new schools, classes, and friends. It can also be a time of new challenges for many young people when it comes to drugs. As a parent, doing your homework and being a positive role model can impact your teen/child's decision to not use drugs.

There are some simple steps you can take to keep track of your child's activities. Of course, your kids might not like you keeping tabs on where they are and what they're doing. It won't be a democracy, and it shouldn't be, according to many parenting experts. In the end, it's not pestering, it's parenting.

- **Be aware of challenges facing your teen as they enter high school.** Teen acceptance of marijuana use and perceptions of normalcy increase dramatically during the transition from middle to high school, corresponding with an increase in use. Nationwide data indicates that the most dramatic increases in drug use occur between 7th and 8th grades and 8th and 9th grades, and the rate continues to climb significantly between 9th and 10th grades.
- **Get to know your teen/child's friends and where they hang out.**
- **Help your teen reject peer pressure.** Young people who learn a lot about the risks of drugs at home are up to 50 percent less likely to try

drugs than their peers who don't get drug information from their parents.

- **Eat meals together as often as you can.** Studies show that kids whose families eat together at least 5 times a week are less likely to be involved with drugs or alcohol.
- **Involve your teen/child in supervised activities.**

Playbook for Parents: Ensure A Winning Season

While involvement in sports and extra-curricular activities can play an important role in preventing teen drug use, don't assume your child is immune to the pressures of using drugs, alcohol or steroids because of their participation in athletics. Be mindful of the fact that steroids and other sports supplements can be particularly appealing to teen athletes, especially those feeling pressure to succeed in competitive sports. Teens may believe that using certain supplements can help them be winners. But the fact is that **there are no short cuts.**

You Call The Plays

Research shows that parents are central to preventing teen/child drug use. In fact, teenagers themselves say that losing their parents' respect and trust are major reasons why they don't use drugs. Parents are the first line of defense when it comes to teens' drug use and drinking.

In a recent national survey, parents rated the use of performance-enhancing supplements and drugs and their No.1 concern in youth sports. Yet, 81 percent of the young people surveyed said they had never had a conversation with their parents about the substances, and 69 percent said they had not received information from their sports teams.

Excerpted. For complete articles, go to

<http://www.theantidrug.com> or

<http://www.laantidroga.com> If you do not have access to the internet phone 303-429-CAAT (303-429-2228) with name and address for a printed copy in English or Spanish.

Announcing: Paula Van Beek has been selected as one of two Parent Corps leaders in the state of Colorado. Her position, at Westminster High School, will be to educate and support parents in preventing alcohol, tobacco and illegal drug use and the problems drug use can induce among their children. For information call 303-587-7922.

Please see other side for calendar

Equipo Comunitario de Conocimiento y Acción del Área de Westminster (CAAT) Noticiero de Septiembre del 2004

CALENDAR CALENDARIO

Just Say No Carnival & Poster and Essay Contest Awards – April 22

Reconocimientos del Concurso de Posters y Disertaciones del Carnaval de Solo Dí No - 22 de Abril

CAAT del Area de Westminster es una organización comunitaria no lucrativa que proporciona recursos e información educativa con relación a las drogas.

Propósito:

- Unir a la comunidad al estimular conocimiento y acción con respecto al uso del alcohol, tabaco y otras drogas por nuestros niños y jóvenes.
- Fortalecer el potencial de familias y jóvenes.
- Promover iniciativas juveniles para un estilo de vida juvenil sin drogas.

DE REGRESO A LA ESCUELA TAREA PARA LOS PADRES

Regresar a la escuela significa una época para comenzar de nuevo – nuevas escuelas, clases y amigos. También puede ser la hora de nuevos retos para mucha gente joven con respecto a las drogas. Como padres, hacer su tarea y ser un modelo positivo puede impactar la decisión de su adolescente/hijo de no usar drogas.

Hay algunos pasos simples que usted puede tomar para mantenerse al tanto de las actividades de su hijo(a). Por supuesto, a sus hijos no les gustará que usted se asegure de dónde y qué están haciendo. No será una democracia y tampoco debería de serlo, de acuerdo con muchos expertos de padres. En fin, no es que estén siendo una peste, es que están siendo padres.

- **Tenga conocimiento de los retos que su adolescente encuentra cuando entra a la escuela preparatoria.** El aceptamiento del uso de la marihuana para los adolescentes y las percepciones de su normalidad aumentan dramáticamente durante la transición de la escuela secundaria a la preparatoria, correspondiendo con un aumento en su uso. Los datos a un nivel nacional indican que el aumento más dramático en el uso de las drogas ocurre entre el 7° al 8° grado y entre el 8° y 9° grado y el porcentaje continúa aumentando significativamente entre el 9° y 10° grado.
- **Conozca a los amigos de su adolescente y en dónde les gusta pasar el tiempo.**
- **Ayude a su adolescente a rechazar la presión de sus compañeros.** La gente joven que aprende mucho sobre los riesgos de las drogas en casa tienen un 50 por ciento menos de tratar de usar las

drogas que sus compañeros que no reciben información sobre drogas de sus padres.

- **Siéntense a comer juntos lo mas seguido que puedan.** Estudios indican que los niños que sus familias comen juntas al menos 5 veces a la semana, tienen menores posibilidades de involucrarse en drogas y alcohol.
- **Involucra a su adolescente/hijo en actividades supervisadas.**

Libro de Juegos para Padres: Asegure una temporada para Ganar

El involucramiento en deportes y actividades extracurriculares juegan un papel importante en prevenir que los adolescentes usen drogas, mas sin embargo, no asuma que su hijo(a) es inmune a las presiones de usar drogas, alcohol y esteroides por su participación e el atletismo. Tome en cuenta el hecho que los esteroides y otros suplementos deportivos pueden ser atractivos para los atletas adolescentes, especialmente para los que se sienten presionados a tener éxito en los deportes competitivos. Los adolescentes pueden creer que usar ciertos suplementos puede ayudarlos a ser ganadores. Mas la verdad es de que **no hay caminos cortos.**

Usted puede jugar los juegos

Estudios demuestran que los padres son el centro de prevención de uso de drogas para los adolescentes/niños. Por hecho, los mismos adolescentes dicen que perder el respeto y la confianza de sus padres son las mayores razones por las cuales ellos no usan drogas. Los padres son la primer línea defensiva en cuanto se refiere al uso de drogas y alcohol de los adolescentes.

En una reciente encuesta nacional, padres indicaron como preocupación No.1 en deportes juveniles el uso de drogas y suplementos para mejorar como ejercen. Aún así, el 81% de la gente joven que fue entrevistada dijo que nunca tuvo una conversación con sus padres con respecto a las sustancias, y el 69% dijo que no había recibido información de sus equipos de deportes.

Extraído. Para obtener el artículo completo, visite el

<http://www.theantidrug.com> o el

<http://www.laantidroga.com>

Si usted no tiene acceso a la internet, por favor llame al 303-429-CAAT (303-429-2228) con su nombre y dirección para recibir una copia en Inglés o en Español.

Anunciando: Paula Van Beek ha sido seleccionada como una de dos Padre Líderes del Estado de Colorado. Su posición, en la Escuela Preparatoria Westminster, será de educar y apoyar a padres en prevenir el uso de alcohol, tabaco y drogas ilegales y los problemas que las drogas pueden inducir a sus hijos(as). Para información llame al 303-587-7922.