



Parents are the front line of defense for their children NOT to use tobacco, alcohol and other drugs. Who will stand up and defend healthy choices for your child – if not YOU.

September 25 is Family Day – A Day to Eat Dinner with Your Children

What is Family Day?

Launched by The National Center of Addiction and Substance Abuse (CASA) in 2001, *Family Day* is a growing national effort to prevent substance abuse in kids and teens by encouraging parental involvement and increased parent-child communication through the simple act of having dinner together as a family – as often as you possibly can throughout the year.

Casa's research has consistently shown that the more children eat dinner with their families, the less likely they are to smoke, drink or use illegal drugs. Also, teens who eat dinner with their family often are likelier to do well in school and less likely than other teens to get into fights or be suspended from school. This pattern holds true regardless of a teen's sex, family structure or socioeconomic level.

7 Tips to Making Family Dinners Work:

- Start the pattern of family dinners when your children are young.
- Use Sunday as the day to pick several nights during the upcoming week when the entire family can eat together – and try to stick to this schedule.
- Encourage your kids to create menu ideas and participate in meal preparation.
- Turn off the TV, video games, iPods, cell phones and computers while you're eating.
- Talk about what happened in everyone's day: school, work, extracurricular activities or current events.
- Establish a routine to start and end each meal – eat dessert or play a board game after dinner to continue the conversation and time spent together.
- Keep the "table talk" positive, respectful and loving -- and make sure everyone gets a chance to speak.

Generation M: Teens and Technology – Digital Technology 101 for Parents

Digital Technology 101 offers guidance and advice on how to monitor some of the most popular communication tools used by teens today. You may have heard about them on television news or relented to your teen's wishes to buy the latest and greatest gadgets. But have you had an opportunity to learn exactly what your teen already knows about digital technologies?

Learn the dangers and advantages by reading more at <http://www.theantidrug.com/e-monitoring/tutorial-home.asp>

Social Networking

Social networking sites like MySpace and Facebook are popular online hot spots where many teens spend an enormous amount of time. Find out why teens are so hooked to this new style of "hanging out" and what you can do to help them steer clear of trouble.

Cell Phone

The latest cell phone models enable teens to stay in touch with friends and family through more than just a phone call. However, many parents don't understand these newer technologies, allowing their teens free reign over a potentially dangerous medium.

Instant Messaging

How much do you know about IM'ing? Do you know who is on your teen's buddy list? Do you know what a buddy list is? Your teen may have some online "buddies" they have never even met, and who could potentially harm them.

Red Ribbon Week October 21-31

17th Annual District 50 Youth Conference Nov 18-19 (information at middle and high schools)

Los padres son la primera línea de defensa para que sus hijos NO usen tabaco, alcohol y otras drogas. ¿Quién se enfrentará a defender las opciones sanas para sus hijos – si no es USTED?

El 25 de Septiembre es el Día Familiar – Un Día para Cenar con sus Hijos

¿Qué es el Día Familiar?

Lanzado por el Centro Nacional de Adicción y Abuso de Drogas (CASA) en el 2001, el Día Familiar es un creciente esfuerzo nacional para prevenir el abuso de drogas por niños y adolescentes por medio de la participación de padres y de aumentar la comunicación entre padres e hijos a través del simple hecho de cenar juntos como familia – lo más frecuentemente posible durante el año.

7 Consejos para que las Cenas Familiares funcionen:

- Empiece la norma de una cena familiar cuando sus hijos son pequeños.
- Use el Domingo como el día para escoger varias noches durante la semana siguiente – y traten de cumplir con el horario.
- Anime a sus hijos a que le den ideas para crear un menú y a participar en la preparación.
- Apague la Televisión, los juegos de video, iPods, teléfonos celulares y las computadoras mientras comen.
- Hable sobre lo que les pasó durante el día a todos: en la escuela, trabajo, actividades extracurriculares o eventos actuales.
- Establezca una rutina al empezar y al terminar cada comida – coman postre o jueguen algo después de la cena para continuar la conversación y el tiempo que pasen juntos.
- Mantenga la “conversación en la mesa” positiva, respetuosa y amorosa – y asegúrese que cada uno tenga la oportunidad de hablar.

Las investigaciones de CASA han demostrado consistentemente que en cuanto más cenan los niños con su familia, hay menos probabilidad de que fumen, beban alcohol o usen drogas ilegales. También, los adolescentes que cenan frecuentemente con sus familias tienen más probabilidad de superarse en la escuela y tienen menos probabilidad, que otros adolescentes, de meterse en pleitos o ser suspendidos de la escuela. Esta norma es verídica no importa el sexo del adolescente, la estructura familiar o el nivel socioeconómico.

Generación M: Adolescentes y la Tecnología – Tecnología Digital 101 para Padres

Tecnología Digital 101 ofrece una guía y consejos sobre cómo vigilar algunas de las herramientas de comunicación más populares usadas por los adolescentes hoy en día. Puede haber escuchado sobre ellas en las noticias de televisión o en los deseos de sus adolescentes por que les compren los aparatos más recientes. ¿Pero ha tenido usted la oportunidad de aprender exactamente lo que su adolescente ya conoce sobre la tecnología digital?

Aprenda sobre peligros y ventajas y lea más en la página <http://www.theantidrug.com/e-monitoring/tutorial-home.asp>

Red Social

Páginas de Red Social tal como MySpace y Facebook son lugares populares de Internet en donde muchos adolescentes pasan una enorme cantidad de tiempo. Averigüe por qué los adolescentes están enganchados a este nuevo estilo de “pasar el tiempo” y qué puede hacer usted para ayudarlos a mantenerse fuera de peligro.

Teléfono celular

Los últimos modelos de teléfono celular permite a los adolescentes a mantenerse en contacto con sus amigos y familiares por medio de más que solo una llamada telefónica. Sin embargo, muchos padres no comprenden estas nuevas tecnologías que dan libertad a los adolescentes por un medio potencialmente peligroso.

Mensaje Instantáneo

¿Cuánto sabe usted sobre este método llamado IM'ing? ¿Sabe usted quién está en la lista de amigos de su adolescente? ¿Sabe usted lo que es la lista de amigos? Su adolescente puede tener “amigos” por la Internet que nunca han conocido y quienes pudieran potencialmente dañarlos.

La Semana del Listón Rojo del 21 al 31 de Octubre

La 17ª Conferencia Juvenil Anual del Distrito 50, el 18 y 19 de Noviembre (información en las escuelas secundarias y preparatorias)