



"Building a Community Without Drugs"

Spring 2007

**“Just Say No” Week, April 29-May 5<sup>th</sup> – proclaimed by School District 50 and the City of Westminster to remind students to say “NO” to alcohol, tobacco and any other drug.**

**RISKIEST TIMES FOR KIDS:** The hours after school, between 3 and 6 pm, are when lots of kids get in trouble. During summer months, kids have even more free time on their hands. Try to be with your kids, but if that’s not possible, make sure your child is occupied with an adult around: daycare, sports, jobs, after-school or summer programs. First-time marijuana use increases significantly during the summer months. Kids who are not regularly monitored by their parents are four times more likely to use. Children today often are exposed to alcohol, tobacco, and drugs as early as elementary school. Keeping your child free from drug use means keeping tabs on who he chooses as friends and where he is. This is especially important during the summer months when youth often have large amounts of unsupervised time to hang out with current friends and make new ones. Excerpted from [www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

**CREATE A LIST OF SUMMER ACTIVITY IDEAS:** Summer is nearly here. Does your family have a plan? School and extracurricular activities provide a structured routine during most of the year. Summer, on the other hand, is associated with freedom, vacation, adventure...everything that is opposite of the word “routine.” Children and teens need a break, especially with the everyday pressures they face during the school year. However, structure and continuity are still important over the summer months. The trick is to create a different kind of routine. Are you trying to come up with summer activities for you and your children that are safe, but engaging? Sit down with your family and find out their thoughts and what they would like to do, appropriate for their age. Here are a few ideas to get you started: Excerpted from [www.theantidrug.com](http://www.theantidrug.com):

**Sports**

- Encourage them to play on a sports team
- Install a basketball hoop, play with them
- Bicycle riding as a family

**Games/Activities**

- Take them camping
- Schedule family game night
- Supplies to create personalized stationery
- Encourage to write a song and record it
- Build and maintain a birdfeeder
- Have them paint a mural
- Make homemade ice cream together
- Provide craft project materials
- Have them plan/plant/maintain a garden
- Go on a family picnic
- Go for a walk as a family
- Take in a free outdoor concert
- Make popsicles

**Volunteerism**

- Volunteer with them at a soup kitchen
- As a family help build houses for Habitat for Humanity

**Responsibilities**

- Give everyone chores so family has more time for fun at night/weekends
- If possible, bring them to your work a few days a week to help out
- Have them research a large family purchase
- Hold a garage sale.
- Have them help others to use the computer
- Do neighbor’s yardwork or mow lawn

**Education/Classes**

- Have them search for and make new recipes
- Urge them to start a book club with friends
- Enroll them in fun classes (dance/karate/art)
- Teach how to crochet, knit, sew

**The most precious thing you can give your children is the time YOU spend with them!**

# Equipo Comunitario de Conocimiento y Acción del Área de Westminster (CAAT) Primavera del 2007

La semana de “Sólo Diga No”, del 29 de abril al 5 de mayo – proclamada por el Distrito Escolar 50 y la Ciudad de Westminster para recordar a los estudiantes a decir “NO” al alcohol, al tabaco y a cualquier otra droga.

**LOS MOMENTOS MÁS PELIGROSOS PARA LOS JÓVENES:** Las horas después de terminar las clases, entre las 3 y 6 pm, son cuando muchos jóvenes se meten en problemas. Durante los meses del verano los jóvenes tienen aún más tiempo libre en sus manos. Trate de estar con sus hijos, pero si no es posible, asegúrese que su hijo esté ocupado y que haya un adulto a su alrededor, por ejemplo: cuidado de niños, deportes, trabajos, programas escolares después de clases o programa del verano. El usar de la marihuana por primera vez aumenta significativamente durante los meses del verano. Los jóvenes a quienes sus padres no los vigilan regularmente tienen cuatro veces más probabilidad de usarla. Hoy día los niños están regularmente expuestos al alcohol, al tabaco y a las drogas desde primaria. Mantener a su hijo sin usar drogas significa estar al tanto de su paradero y a de los amigos a quienes él escoge. Esto es especialmente importante durante los meses del verano cuando la juventud tiene mucho tiempo sin supervisión para pasar tiempo con sus amigos actuales y para hacer nuevos amigos. Extraído de [www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

**DESARROLLE UNA LISTA DE ACTIVIDADES CREATIVAS PARA EL VERANO:** El verano ya casi está aquí. ¿Tiene su familia un plan? La escuela y las actividades extracurriculares ofrecen una rutina estructurada durante la mayor parte del año. El verano, por otro lado, está asociado con la libertad, las vacaciones, las aventuras y todo lo opuesto a la palabra “rutina”. Los niños y los adolescentes necesitan un descanso, especialmente con las presiones diarias que enfrentan durante el año escolar. Sin embargo, la estructura aún es importante durante los meses del verano. El truco está en crear una rutina diferente. ¿Está tratando de planear actividades sanas y de interés para usted y sus hijos durante el verano? Siéntese con su familia y descubra qué piensa ella y qué le gustaría hacer siendo apropiado para su edad. Aquí hay algunas ideas para empezar: Extraído de [www.theantidrug.com](http://www.theantidrug.com)

## Deportes

- Anímelos a jugar en un equipo de deportes
- Instale una canasta de básquetbol y juegue con ellos
- Manejen las bicicletas juntos como familia

## Juegos/Actividades

- Llévelos a acampar
- Haga una noche de juego familiar
- Proporcione materiales para crear papel de escribir personalizado
- Anímelos a escribir una canción y grábela
- Construya algo para poner comida a los pájaros
- Haga que pinten un mural
- Hagan nieve(helado) hecho en casa
- Ofrezca materiales para creatividades manuales
- Haga que siembren y mantengan un jardín
- Hagan un picnic familiar
- Vayan a caminar juntos en familia
- Asistan a un concierto al aire libre
- Hagan cubitos de hielo con sabor

## Voluntarios

- Sea voluntario con ellos en una cocina que ofrece comida a los desamparados
- Como familia ayuden a construir casas para la humanidad

## Responsabilidades

- Asigne quehaceres a todos para que la familia tenga más tiempo para divertirse por la noche/los fines de semana.
- Si es posible, llévelos a su trabajo algunos días a la semana para que ayuden
- Haga que investiguen sobre una gran compra familiar
- Haga que ayuden a otros a usar la computadora
- Cortar el pasto o ayudar al vecino con el jardín

## Educación/Clases

- Haga que busquen y que cocinen nuevas recetas
- Anímelos a empezar un club para leer libros con sus amigos
- Inscribalos en clases de diversión (baile/karate/arte)
- Enseñe a tejer, coser y crochet

**¡La cosa más preciosa que puede dar a su hijo(a) es el tiempo que USTED pasa con ellos!**

**PARA INFORMACIÓN EN ESPAÑOL POR FAVOR LLAME A VOCES (VOICES), 720-542-5360**

APJD