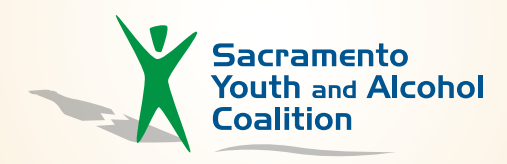




AYUDEN A LOS JÓVENES A MANTENERSE LIBRES DE ALCOHOL Y DROGAS



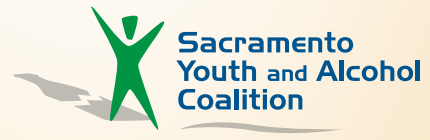
**PROMESA DE PADRES Y TUTORES LEGALES**



Coalición de los Jóvenes y el Alcohol de Sacramento



¡AYUDEN A EVITAR QUE LOS MENORES DE EDAD TOMEN Y MANEJEN!



Coalición de los Jóvenes y el Alcohol de Sacramento

UC Davis Health System  
Injury Prevention Program  
4900 Broadway, Suite 1650  
Sacramento, CA 95820

**(916) 734-9799**

- y le di a mi Hijo Adolescente la oportunidad de:**
- Mantenerse sano
  - Tener buen rendimiento en la escuela
  - Manejar con seguridad
  - Mantener las amistades sólidas
  - Tener éxito para alcanzar sus metas

# Hice la Promesa,

*Felicidades* por comprometerse a ayudar a mantener a los adolescentes libres de alcohol y drogas



Coalición de los Jóvenes y el Alcohol de Sacramento

FORMULARIO  
**de Promesa**  
DE PADRES

Por favor, llene el reverso de este formulario, y entréguelo a un representante de la Coalición de los Jóvenes y el Alcohol de Sacramento o del Sistema de Salud de UC Davis.

¿SABÍAN USTEDES

# Que?



- Hay más probabilidades de que el consumo de alcohol entre menores de edad **mate a los jóvenes**, que todas las drogas ilícitas combinadas.
- **El 63 por ciento** de los jóvenes que toman alcohol dicen que inicialmente obtuvieron el alcohol de su propia casa o de la de un amigo.
- La ley tiene **cero tolerancia** para menores de edad que toman y manejan. Eso quiere decir que ¡hasta un nivel del 0.01% de alcohol en la sangre se considera una violación de la ley si eres menor de 21 años de edad y manejas!
- **900 vidas se salvan** al año, a nivel nacional, gracias a la ley sobre la edad mínima de 21 años para tomar.



- Los adolescentes de familias que comen regularmente juntos tienen un **33% de menos probabilidades de consumir alcohol**.
- Según los adolescentes, **los padres son la influencia #1** en las vidas de sus hijos.
- El compartir los valores y los antecedentes familiares con respecto al alcohol creará un ambiente de **confianza y comprensión**.



## SEAN PADRES Y ANFITRIONES INFORMADOS

- Fomenten un ambiente de **comunicación abierta** con sus hijos y alienten el diálogo abierto.
- **Pongan el ejemplo**. Muchos mensajes en nuestra sociedad glorifican o no le dan importancia a los efectos del alcohol y otras drogas. Contraataquen estos mensajes cada vez que tengan la oportunidad de hacerlo.
- Los padres tienden a menospreciar el número de adolescentes que consumen alcohol u otras drogas, mientras que los adolescentes tienden a exagerar ese número. La creencia de que "mi hijo nunca se involucraría en conductas arriesgadas" es una **creencia arriesgada**.
- Establezcan **reglas definidas claramente**, así como expectativas acerca del consumo de alcohol y otras drogas, con consecuencias consistentes y adecuadas por romper esas reglas.
- **Lleven un control** de cualquier alcohol y medicamentos recetados que tengan en su casa. La casa es el lugar más común para que los adolescentes obtengan alcohol y medicamentos farmacéuticos.
- **Hablen con sus hijos** acerca de las consecuencias de publicar o anunciar información sobre fiestas en la Internet o por cualquier otro medio. Si una fiesta en sus casas "se sale de control", llamen a la policía para que les ayuden a terminarla.
- **Comuníquense con otros padres** que sean anfitriones de fiestas o eventos en sus casas para asegurarse de que no habrá consumo de alcohol entre menores de edad.
- Si ustedes se percatan de que un adolescente está bajo la influencia de drogas o alcohol, **deténganlo, si intenta manejar**, y traten por todos los medios de comunicarse con sus padres o tutores legales.

DÉNLES A LOS ADOLESCENTES LA OPORTUNIDAD,

# La promesa

HAGAN COMO PAPÁS



- Nosotros, como adultos preocupados en la comunidad, accedemos a enviar un mensaje consistente a nuestros hijos de que el consumo de alcohol antes de los 21 años de edad, el uso ilícito de medicamentos recetados y cualquier uso de drogas ilícitas es ilegal e inaceptable.
- No permitiremos que nuestro hogar se use para fiestas sin supervisión. Si saldremos de la ciudad, le avisaremos sobre nuestra ausencia a un vecino o a cualquier adulto responsable.
- No permitiremos que se sirvan ni alcohol ni drogas a niños menores en nuestra propiedad, ni toleraremos que menores de edad traigan alcohol ni otras drogas a la misma.
- Evitaremos a toda costa, que los amigos y compañeros de nuestros hijos adolescentes manejen, si sabemos o sospechamos que han estado tomando o consumiendo drogas.
- Nos aseguraremos de que nuestros hijos adolescentes asistan a reuniones que sean supervisadas adecuadamente y que no incluyan el consumo de alcohol ni otras drogas.
- Cualesquier padres o tutores legales de jóvenes que asistan a una fiesta en nuestro hogar pueden llamarnos con toda confianza para saber los detalles, horario, supervisión y cualquier otra inquietud que tengan con respecto a la fiesta.

Como padre/tutor legal preocupado y activo en la comunidad, acepto firmar esta promesa.

Nombre del Padre/Tutor Legal (en letra de molde)

Padre/Tutor Legal (firma)

Nombre de la Escuela del Adolescente

Fecha