

# SMART SUMMER

---

*Saber Imponer Límites.  
Seguir de Cerca las Actividades.  
Mantenerse en Contacto con los Niños*

**¿Eres un modelo de conducta para tus niños?  
¿Estás seguro de la respuesta?**  
Are you a good role model for your kids? Are you sure?

---

## **¡Ser un Ejemplo de Conducta!**

Lo que nosotros los padres y madres decimos o hacemos tiene un impacto mayor en nuestros niños y en nuestra familia. Ser un modelo de conducta para ellos tiene importancia fundamental en todo lo que tiene que se refiere al alcohol, cigarrillo y otras drogas. ¿Qué clase de ejemplo se cree usted ser para tus hijos e tu familia?

### **Reflexione sobre eso . . .**

***De contestar “Sí” a cualquiera de esas preguntas ¡mejor examinar y considerar de manera seria y detenida, la necesidad de un cambio!***

- ¿Jamás alguien en su familia lo ha visto borracho?
- Cuando tiene ocasión para celebrar algo ¿siempre lo hace usando el alcohol?
- ¿Usa usted a menudo las medicinas para dormir (recetadas o de venta libre)?
- ¿Cree usted que estar borracho es algo divertido y cómico?
- ¿Usted fuma cigarrillos o la marihuana?
- Alguna vez ¿ha usted conducido borracho o después de beber algo?
- ¿Usted bebe todos los días?

## **¿Adonde se puede encontrar ayuda?**

En caso de que usted o alguien en su familia venga a necesitar ayuda para el problema de drogas, alcohol o de salud mental, póngase en contacto inmediato con una de las siguientes agencias para solicitar ayuda:

- Servicios de Salud Mental y el Abuso de Drogas para el área de Kalamazoo: 373-6000 (24 horas al día, 7 días a la semana)
- Community Healing Centers: 343-1651
- Gryphon Place: Línea de apoyo **2-1-1** (24 horas al día; servicios para ayuda en caso de crisis e información acerca de cómo obtener servicios que uno necesita.

### **Sitios en la Web de ayuda a los padres:**

- <http://www.hablacontushijos.org/>
- <http://www.talkwithkids.org/spanish-drogas.html>
- <http://www.nida.nih.gov/LatinoBrochure/Index.html>
- <http://www.nida.nih.gov/Prevention/Spanish/index.html>
- <http://www.nida.nih.gov/nidaespanol.html>
- <http://www.laantidroga.com/consejos/>

**¡Participe en este esfuerzo!**  
<http://kzootaskforce.com/>