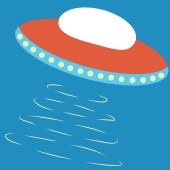


DESTAPA
LIBROS,
NO CERVEZAS.



PARENTS
EMPOWERED.org

Cómo mantener a tus hijos libres de alcohol:

1. CONOCE LOS DATOS MÁS IMPORTANTES:

- El alcohol puede producir efectos dañinos en el desarrollo del cerebro en los adolescentes.
- Beber puede proyectar al cerebro del adolescente para el alcoholismo.
- En Utah, los niños comienzan a beber desde el nivel de primaria.

2. MANTÉN LA CERCANÍA CON TUS HIJOS:

- Diles constantemente cuánto los amas.
- Realicen juntos actividades divertidas.
- Cenen en familia.
- Sé empático y escucha lo que tienen que decir.

3. FIJA LÍMITES PRECISOS:

- Pon reglas de "cero alcohol".
- Establece consecuencias.
- Ve paso a paso con ellos.
- Revisa regularmente las reglas.

4. OBSERVA A TUS HIJOS:

- Conoce dónde están.
- Conoce a sus amistades.
- Conoce sus actividades.