



## Tulare County Office of Education | CHOICES TUPE Newsletter

GRADOS 5-12 | NÚMERO: 19 | 4 febrero 2022

### Riesgo para la salud del alcohol, el tabaco y otras drogas

El programa CHOICES TUPE ayuda a los estudiantes a comprender las consecuencias de las decisiones no saludables, como elegir consumir tabaco, alcohol y otras drogas. A través del programa, los estudiantes descubren información y desarrollan habilidades que pueden usar para hacer una transición exitosa a través de hitos importantes en la vida.



#### Factores de riesgo

Los niños pueden usar drogas para encajar o debido a la presión de sus compañeros. Algunos pueden usar porque son curiosos, mientras que otros pueden querer sentirse mayores. A continuación se presentan algunos factores de riesgo a considerar:

- Malas calificaciones en la escuela
- Amigos que usan
- Miembros de la familia que usan
- Conflicto en el hogar o la escuela
- Habilidades de afrontamiento deficientes que dan como resultado la automedicación



#### Habilidades de protección

El objetivo es crear habilidades protectoras que nos permitan evitar conductas de riesgo. Estos son algunos ejemplos de habilidades protectoras:

- Desarrollar una alta autoestima
- Encontrar un modelo a seguir que no use drogas, alcohol o tabaco
- Involucrarse en un deporte, actividad comunitaria o grupo
- Rodearse de amigos que no consuman alcohol, tabaco ni drogas



#### Consejo rápido

Un fuerte vínculo entre padres e hijos es una poderosa protección contra las influencias negativas. Hágalos saber a sus hijos que tienen a alguien que los cuida y que está disponible siempre que necesiten ayuda. Haga un hábito saludable de comunicarse entre sí todos los días. Esto mantiene una puerta abierta para el tiempo uno a uno y una comprensión clara de las necesidades y expectativas de cada uno.



#### Recursos de vídeo

[youtu.be/6Y6gn\\_dd54Q](https://youtu.be/6Y6gn_dd54Q) (How to say no)  
[youtu.be/l\\_NYrWqUR40](https://youtu.be/l_NYrWqUR40) (Boost your confidence)

*“Con la realización del propio potencial y la confianza en sí mismo en la propia capacidad, uno puede construir un mundo mejor.” – The Dalai Lama*



Website: [tcoe.org/CHOICESNewsletter](https://tcoe.org/CHOICESNewsletter)



Contact: 559-651-0155



Email: [tupe@tcoe.org](mailto:tupe@tcoe.org)



Tulare County  
Office of Education  
Tim A. Hire, County Superintendent of Schools