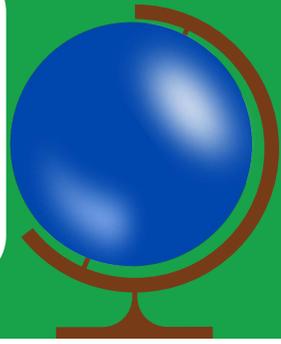


Bienvenidos A La Infancia

(Gr. K-3)

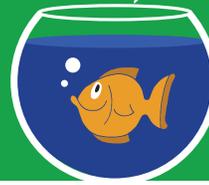
¿Qué Está Pasando Ahora? (Típico)

- Físico: Desarrollo continuo y aplicación de habilidades motoras finas, aumento de la coordinación y habilidad para utilizar los grupos de músculos más grandes
- Cognitivo: Mejora la memoria y la capacidad de concentración, mejora el sentido de realidad, habilidad de expresar ideas y poner atención a la información
- Social/Emocional: Mayor capacidad para regular las emociones de forma independiente, mayor sentido de sí mismo y conciencia de las fortalezas y debilidades en todos los contextos; apego principalmente a los padres y la familia



Ayude A Los Niños A "Sentirse Bien Consigo Mismos", A Apreciar Y Valorar Las Diferencias

- Celebre los éxitos y las habilidades con comentarios positivos que fomenten la confianza: "¡Lo hiciste todo tu solo!", "¡Has progresado tanto con tu lectura este año!". Describa los comportamientos específicos que desea volver a ver
- Durante las veces que su hijo/hija tenga desafíos, hable sobre el progreso en lugar de esperar perfección y establezca una meta para la próxima vez; exprese confianza en su capacidad para hacerlo mejor la próxima vez (mentalidad de crecimiento)
- Estructure situaciones para fomentar el éxito: Divida las tareas de su hijo/hija para que no se sienta abrumado; asegúrese de que las expectativas sean apropiadas para su hijo/hija en particular
- Hable sobre las formas en que su hijo/hija puede escapar de situaciones que lo hacen sentir mal consigo mismo o incómodo; esto les ayudará a manejar la presión de los compañeros a medida que ésta empiece a presentarse
- Valore las diferencias en los demás y guíe a su hijo/hija en las interacciones sociales difíciles; pero también dígame que no tiene que quedarse con amigos que no lo apoyan



CONTENIDO POR



Algo Para Reflexionar

Manejar El Estrés Y La Ansiedad Desarrolla Resiliencia

- Los niños en edad escolar buscan adultos afectuosos (padres, maestros) para ayudarlos a navegar relaciones cada vez más complejas. Refuerce el hecho de que el hogar es un lugar seguro y que, como padre, está allí para cuidar de ellos
- La capacidad de manejar el estrés proviene de la capacidad del niño para autorregular las reacciones internas a las emociones. El fundamento principal de esta habilidad proviene de un fuerte apego en el hogar.
- Ayude a su hijo/hija a expresar y etiquetar las emociones y comprender que puede sentir emociones negativas sin sentirse abrumado por ellas
- Enfatice que la salud y la seguridad son lo más importante y siempre se priorizarán sobre su deseo de privacidad
- Sea consciente de sus propios comportamientos y modele los que quiere ver en su hijo/hija; cuando pierda el control, utilícelo como un momento de enseñanza. Comparta sus reflexiones sobre su propio comportamiento y discúlpese

QUE HACER

Establezca Expectativas, Establezca Límites Y Consecuencias Apropriadadas

- Proporcione estructuras y rutinas apropiadas y sensibles al desarrollo; considere las necesidades individuales de su hijo/hija: Algunos niños necesitan mucho tiempo de tranquilidad/descanso, otros necesitan más estimulación
- Organice una reunión familiar para crear reglas del hogar claras y fáciles de entender, expresadas en términos positivos, que describan el comportamiento que usted espera: "En nuestra casa usamos palabras amables"
- Proporcione oportunidades para que los niños desempeñen papeles de ayuda a través de las tareas del hogar, el cuidado de sí mismos en función de su capacidad para completar las tareas; revisar las expectativas para que coincidan con sus capacidades de desarrollo
- No globalizar: Las consecuencias deben ser lógicas, apropiadas y relacionadas con la acción.
- Piense en la disciplina en lugar del castigo: El objetivo principal de la disciplina es guiar a su hijo/hija y ayudarlo a dominar nuevas habilidades.

Equilibre La Necesidad De Autonomía Con La Necesidad De Supervisión De Los Padres

- Su hijo/hija recién comienza a estar listo para una mayor autonomía, pero aún depende en gran medida del apoyo de los padres
- Proporcione amor y respeto incondicionales; incluso cuando se produzca una infracción
- Conozca a los amigos de su hijo/hija y a los padres de los amigos.
- Enfatice que su salud y seguridad es lo más importante y siempre se priorizará sobre su deseo de privacidad o autonomía.



¿Quieres Saber Más?

cdc.gov/ncbddd/childdevelopment
samhsa.gov
powertotheparent.org
onechoiceprevention.org
drugabuse.gov/publications



RYEACT.com



Used with permission of RyeACT
Infographic created by Hudson Valley Graphic Design, LLC

Bienvenidos A La Infancia Media

(Gr. 4-5)

Ayude A Los Niños A "Sentirse Bien Consigo Mismos", Apreciar Y Valorar Las Diferencias

- Proporcione oportunidades para que su hijo/hija "pruebe" diferentes cosas para que puedan descubrir quiénes son en función de sus propios intereses, habilidades y capacidades.
- Elogie el esfuerzo y la persistencia, no solo los resultados; practique una mentalidad de crecimiento; en lugar de "No puedo hacer eso", piense en términos de "AÚN no puedo hacer eso..." y elabore un plan para lograrlo.
- "Debes estar muy orgulloso de ti mismo" en lugar de "Estoy orgulloso de ti" - este pequeño cambio en la expresión fomenta la autorreflexión, genera no solo confianza en uno mismo, sino también esa importante habilidad para la vida.
- Controle sus propias actitudes y lenguaje; haga un esfuerzo concertado para pensar en cómo habla de usted mismo, de su hijo/hija y de los demás
- Valide los sentimientos de su hijo/hija, pero resista la tentación de "arreglar" las emociones negativas; recuérdela a su hijo/hija que los sentimientos y las emociones son transitorios: los experimentamos, pero no nos definen
- Sea un oyente activo y empático; este atento a su hijo/hija

Algo Para Reflexionar

Controle El Estrés Y La Ansiedad, Desarrolle Resiliencia

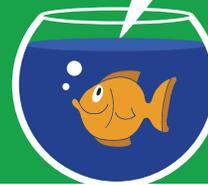
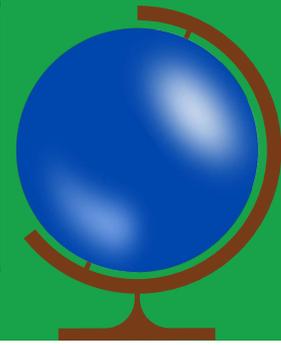
- Reconozca los sentimientos de su hijo/hija; hágalos saber que los sentimientos de estrés, ansiedad o tristeza son respuestas emocionales normales, no algo para ser "arreglado"
- Modele estrategias para aliviar el estrés de maneras prosociales positivas: salga a caminar, practique la atención plena - mindfulness, la meditación, el yoga o la respiración profunda
- Haga un compromiso familiar con la salud: Comer sano, dormir lo suficiente, actividad física, conexión con la naturaleza, convivir con los demás
- Resista la tentación de callar los sentimientos: Analice su propia relación con la comida, las sustancias y trate de modelar la relación que quiere que tenga su hijo/hija
- Recuérdela a su hijo/hija que los sentimientos son pasajeros; los experimentamos, pero no nos definen

Equilibre La Necesidad De Autonomía Con La Necesidad De Supervisión De Los Padres

- Proporcione oportunidades apropiadas para la independencia, pero sepa dónde está su hijo/hija y asegúrese de que un adulto responsable esté presente o cerca
- Correlacione la autonomía con la capacidad de su hijo/hija para demostrar que está preparado para ello; el comportamiento pasado es el mejor predictor del comportamiento futuro
- Practique habilidades de rechazo con su hijo/hija y desarrolle un "plan de salida" para ayudarlo a salir de situaciones riesgosas o incómodas
- Refuerce que la seguridad de su hijo/hija siempre tendrá prioridad sobre su deseo de privacidad
- A medida que aumenta la independencia, haga planes sobre cómo comunicarse, cuándo espera que vuelva a casa, qué hacer si cambia el plan

¿Qué Está Pasando Ahora? (Típico)

- Físico: Nueva explosión de crecimiento en altura y peso al acercarse la pubertad, mayor coordinación
- Cognitivo: Aumento de la capacidad de atención, mayor capacidad para el pensamiento abstracto, mejora en las habilidades de resolución de problemas, mayor capacidad de autoexpresión a través del habla y la escritura, mayor enfoque en el futuro a medida que mejora la capacidad de razonamiento hipotético
- Social/emocional: El apego comienza a alejarse de la familia y se acerca cada vez más a los compañeros con una independencia creciente, comienza a surgir un sentido de identidad, una mayor necesidad de aceptación social, posible ansiedad en torno a los cambios corporales y al paso de la escuela primaria a la secundaria



CONTENIDO POR



QUE HACER

Establezca Expectativas, Establezca Límites Y Consecuencias Apropriadadas

- Los niños de esta edad son más susceptibles a la presión de los compañeros; hable desde el principio y con frecuencia sobre la toma de decisiones saludables, no solo sobre la toma de decisiones para encajar con el grupo, sino también de las opciones sobre conductas o sustancias riesgosas
- Haga un contrato familiar o conjunto de reglas familiares, "así lo hacemos en nuestra familia"
- Modele los comportamientos que desea ver en su hijo/hija
- Establezca límites amorosos y sea constante; este es un momento en el que su hijo/hija está comenzando a empujar los límites para ver hasta donde se le permite llegar y ver que reglas se aplicarán
- Utilizar la disciplina como una oportunidad de aprendizaje y crecimiento en lugar de un castigo; las consecuencias deben ser lógicas, apropiadas y relacionadas con la acción
- Establezca pautas y límites en torno al uso de la tecnología y controle el uso y los hábitos de su hijo/hija; use filtros y controles parentales cuando estén disponibles

 Dale Me Gusta Y Síguenos

¿Quieres Saber Más?

[cdc.gov/ncbddd/childdevelopment](https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment)
[samhsa.gov](https://www.samhsa.gov)
[powertotheparent.org](https://www.powertotheparent.org)
[onechoiceprevention.org](https://www.onechoiceprevention.org)
[drugabuse.gov/publications](https://www.drugabuse.gov/publications)



[RYEACT.com](https://www.RYEACT.com)

 One Choice

 Drug-Free Communities

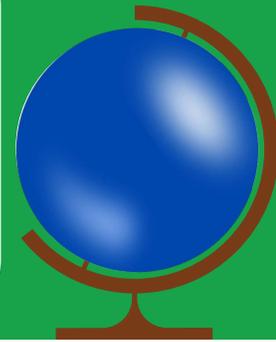
Used with permission of RyeACT
Infographic created by Hudson Valley Graphic Design, LLC

Bienvenidos a la Preadolescencia

(Gr. 6-8)

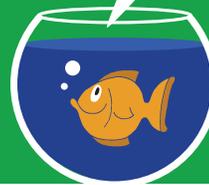
¿Qué Está Pasando Ahora? (Típico)

- Físico: Cambios en el cuerpo y aumento de hormonas con el inicio de la pubertad, el crecimiento óseo ocurre más rápido que el crecimiento muscular, lo que provoca falta de coordinación, torpeza, a veces antes en las niñas que en los niños; la pubertad temprana conduce al estrés temprano
- Cognitivo: Mayor conciencia de sí mismo en relación con el mundo, comienzo de un período de desarrollo vital del cerebro, mayor capacidad para el pensamiento abstracto frente al concreto, mayor capacidad para tomar la perspectiva de otro, mayor comprensión del poder y la influencia
- Socioemocional: Mayor sensibilidad a las opiniones y reacciones de los demás, haciéndolos especialmente susceptibles a la presión de los compañeros, conflicto de lealtad con el grupo de compañeros y con la familia, aumento de los comportamientos de riesgo



Ayude A Los Niños A "Sentirse Bien Consigo Mismos", A Apreciar Y Valorar Las Diferencias

- Proporcione muchas oportunidades para que los niños exploren sus propios intereses y talentos
- Anime a su joven adolescente a expresar su punto de vista e ideas distintivas; permítale explorar nuevos intereses; preste atención a la pérdida de interés en la/las actividades que antes solía disfrutar
- Hágale saber a su hijo/hija que lo ama incondicionalmente, incluso cuando no le gusta una acción o comportamiento; céntrese en el comportamiento, no en los rasgos de carácter
- Tome un interés genuino en las actividades de su hijo/hija; Tómese el tiempo para hacer cosas con ellos que ELLOS disfrutan hacer
- Elogie las buenas decisiones/comportamientos que desea que se repitan; esto les ayudará a tener el valor de tomar buenas decisiones si algunas veces se encuentran solos
- Comprométase a una interacción humana genuina con amigos/familiares y oportunidades de convivir con otros



CONTENIDO POR



Algo Para Reflexionar

Controle El Estrés Y La Ansiedad, Desarrolle Resiliencia

- Modele formas positivas y saludables de manejar el estrés; sea especialmente consciente de su propio comportamiento y lenguaje sobre el uso de alcohol o el uso de sustancias para reducir el estrés
- Ayude a su hijo/hija a reconocer los desencadenantes del estrés (es decir, la transición de las vacaciones al regreso a la escuela, las próximas pruebas, los domingos por la noche) y proporcione estrategias para aliviar ese estrés, como ejercicios de respiración, práctica de plenitud mental-mindfulness, hacer una caminata larga, escuchar música.
- Permita que su hijo/hija sienta la desilusión y retrase la gratificación; la capacidad de manejar estas cosas ayuda con la resistencia al alcohol y otras drogas
- Reconozca las emociones de su hijo/hija sin tratar de disminuirlas o "arreglarlas"; sea un oyente compasivo

QUE HACER

Establezca Expectativas, Establezca Límites Y Consecuencias Apropiadadas

- A medida que permita una mayor independencia, asegúrese de revisar las expectativas y las reglas familiares en torno a cosas como la tarea, cuando los espera en casa, cómo y cuándo comunicarse con usted.
- Dedique tiempo e involucre a su hijo/hija en hacer un contrato familiar para establecer expectativas específicamente sobre el uso de sustancias con enfoque en su salud y seguridad.
- Su hijo/hija continúa empujando los límites para ver dónde será flexible y dónde no; los límites y las expectativas no son significativos sin consecuencias
- Conectar consecuencias a la acción o transgresión; si su hijo/hija no ha llegado a casa a tiempo, quítele el privilegio de estar fuera sin supervisión, esto mantiene el enfoque en el comportamiento que desea ver
- Sea consciente de sus propios comportamientos y modele los que quiere ver; A pesar de las apariencias externas, aún tiene una tremenda capacidad para influir en su hijo/hija.
- Haga reglas explícitas sobre el "no usar" drogas y alcohol por razones de salud

Equilibre La Necesidad De Autonomía Con La Necesidad De Supervisión De Los Padres

- Permita que su hijo/hija tenga flexibilidad para tomar sus propias decisiones en las áreas en las que ha demostrado la capacidad de hacerlo; continúe brindando orientación en áreas donde no aun no demuestra la capacidad de hacerlo
- Conozca a los amigos de su hijo/hija y a sus padres; ofrézcase como voluntario para ser el padre que deja y recoge a los niños de los eventos para monitorear la actividad.
- Sea consciente de los hábitos/uso de la tecnología de su hijo/hija y utilice filtros y controles parentales de acuerdo con el nivel de madurez de su hijo/hija y los valores y creencias de su familia
- Proporcione oportunidades para que su preadolescente/adolescente cometa errores en situaciones de bajo riesgo; Ayúdelos a reflexionar sobre sus elecciones y cómo podrían tomar otras diferentes en el futuro
- Refuerce los comportamientos deseados; elogie las buenas decisiones y permita gradualmente una mayor libertad
- Recuérdele a su hijo/hija que la seguridad siempre tendrá prioridad sobre su deseo de privacidad

 Dale Me Gusta Y Síguenos

¿Quieres Saber Más?

cdc.gov/ncbddd/childdevelopment
samhsa.gov
powertotheparent.org
onechoiceprevention.org
drugabuse.gov/publications



RYEACT.com

 One Choice

 Drug-Free Communities

Used with permission of RyeACT
Infographic created by Hudson Valley Graphic Design, LLC

Bienvenidos A La Adolescencia

(Gr. 9-11)

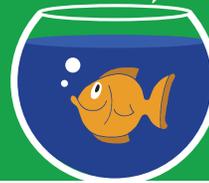
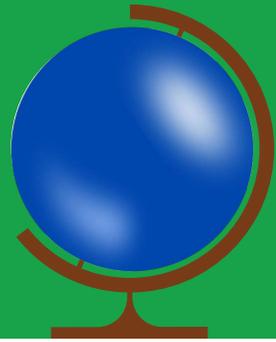


Ayude A Los Niños A "Sentirse Bien Consigo Mismos", A Apreciar Y Valorar Las Diferencias

- Recuérdele a su hijo/hija que ser bello significa ser él mismo; demuéstreles que los ama tal y como son
- Muestre un interés genuino en las ideas de su hijo/hija, sus amigos y sus valores y objetivos personales
- Practique y modele un "diálogo interno" positivo y un lenguaje respetuoso sobre/actitudes hacia los demás
- Ayude a su adolescente a tener un sentido realista de sus habilidades y talentos únicos y anímelo a celebrar las habilidades y talentos de los demás.
- Anime a su hijo/hija a sentirse seguro de sus propios valores y decisiones; los adolescentes con una gran seguridad en sí mismos tienen una mayor capacidad para resistir las decisiones arriesgadas o poco saludables
- Fomente una interacción humana genuina con amigos/familiares y oportunidades de convivir con otros

¿Qué Está Pasando Ahora? (Típico)

- Físico: Durante este periodo, el crecimiento tiende a disminuir en las niñas, pero a menudo continúa en los niños, tienen la habilidad de reproducirse al final de la pubertad; el cuerpo se parece más al de un adulto, pero el cerebro aún se sigue desarrollando hasta los veinte años
- Cognitivo: Cuestionamiento más amplio de uno mismo en relación con el mundo, mayor capacidad para el pensamiento abstracto, mayor capacidad para la resolución colaborativa de problemas
- Socioemocional: Mayor separación de los padres a medida que se acerca la edad adulta temprana



CONTENIDO POR



Algo Para Reflexionar

Controle El Estrés Y La Ansiedad, Desarrolle Resiliencia

- Anime a su adolescente a hablar o escribir en un diario para expresar emociones; recuérdelos que las emociones son transitorias, no nos definen
- Ayude a su adolescente a ser consciente de las cosas que desencadenan el estrés y de las señales físicas del estrés, como el pulso acelerado o la tensión corporal.
- Hable sobre maneras saludables de manejar las emociones y el estrés, como la respiración profunda, la práctica de la atención plena - mindfulness, un baño caliente, tocar música, salir a caminar
- Recuerde las siglas HEAR ME, (por sus iniciales en inglés): Salud (tratar enfermedades), Ejercicio, (Evitar drogas que alteran el estado de ánimo), Descanso (sueño equilibrado), Dominio (actividad gratificante), Alimentación (comer regularmente, alimentos saludables)
- Ayude a su adolescente a reflexionar sobre sus propios logros y establezca expectativas que sean realistas

QUE HACER

Establezca Expectativas, Establezca Límites Y Consecuencias Apropiadadas

- A medida que su adolescente pasa más tiempo con amigos, establezca reglas básicas y expectativas sobre cuándo puede salir, cuándo y cómo se comunicará con usted, cuándo y dónde puede estar con sus amigos (incluyendo novios/novias) dentro de la casa, elección de amigos, uso de automóviles o estar en automóviles con otros
- Ayude a su adolescente a establecer sus propios límites hablando sobre cómo deberían de ser las reglas del hogar.
- Espere que su adolescente sea un participante activo en las actividades familiares y un miembro contribuyente del hogar; la conexión con la familia es un fuerte factor de protección contra el comportamiento riesgoso
- Establezca reglas precisas y claras sobre el uso de drogas y alcohol para su adolescente por razones de salud
- Reflexione sobre su propia relación con las sustancias y modele la relación que quiere que su hijo/hija tenga con las sustancias
- Las consecuencias deben ser lógicas y estar conectadas con la acción; use la disciplina para guiar a su adolescente a tomar mejores decisiones en el futuro

Equilibre La Necesidad De Autonomía Con La Necesidad De Supervisión De Los Padres

- Esté dispuesto a darle a su adolescente el control sobre las decisiones en áreas en las que ha demostrado la capacidad de tomar buenas decisiones.
- Conozca a los amigos de su hijo/hija y haga un esfuerzo concertado para conectarse con los padres de los amigos; hable sobre los límites que usted a establecido y su actitud sobre el uso de drogas y alcohol con esos padres para proporcionar una "red de seguridad" más amplia
- Recuérdele a su hijo/hija que la seguridad siempre tendrá prioridad sobre su deseo de privacidad

 Dale Me Gusta Y Síguenos

¿Quieres Saber Más?

cdc.gov/ncbddd/childdevelopment
samhsa.gov
powertotheparent.org
onechoiceprevention.org
drugabuse.gov/publications



RYEACT.com

 One Choice

 Drug-Free Communities

Used with permission of RyeACT
Infographic created by Hudson Valley Graphic Design, LLC

Bienvenidos A La Edad Adulta Temprana

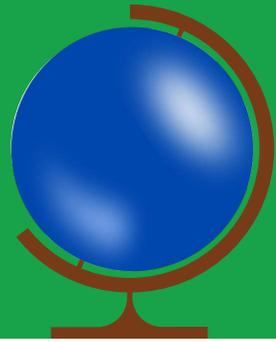
(Gr. 12+)

Ayude A Los Niños A "Sentirse Bien Consigo Mismos", A Apremiar Y Valorar Las Diferencias

- Anime a su hijo/hija a abrirse y encontrar oportunidades para hacer nuevos amigos a través de los clubes, deportes, artes u otros intereses
- Recuérdele a su hijo/hija que ser bello significa ser él mismo; demuéstrelas que los amas tal y como son
- Practicar y modelar un "diálogo interno" positivo y un lenguaje respetuoso sobre/actitudes hacia los demás
- Fomentar una interacción humana genuina con amigos/familiares y oportunidades de convivir con otros

¿Qué Está Pasando Ahora? (Típico)

- Físico: El crecimiento por lo general se ha completado, tiene la capacidad de la reproducción, pero el cerebro aún se sigue desarrollando hasta los veinte años
- Cognitivo: El desarrollo de la corteza prefrontal responsable de la planificación, la organización, el comportamiento complejo y la personalidad continúa desarrollándose hasta los 25 años
- Socioemocional: Posibilidad de un aumento del estrés y la ansiedad a medida que los adultos jóvenes hacen la transición del hogar a un "mundo más grande", de la niñez a la edad adulta



CONTENIDO POR



Algo Para Reflexionar

Controle El Estrés Y La Ansiedad, Desarrolle Resiliencia

- Recuérdele a su hijo/hija que tiene la habilidad de reconocer el estrés y la ansiedad y usar las herramientas que ha aprendido para reducirlo: práctica de atención plena -mindfulness, respiración profunda, yoga, comer bien
- Si su hijo/hija vive en o cerca de la escuela y lejos de usted, ayúdelo a identificar buenos lugares para relajarse y desestresarse en el campus, ayúdelo a planificar un tiempo a solas si comparte un dormitorio
- Asegúrese de que su hijo/hija sepa cómo acceder a los recursos del campus, como centros de asesoramiento, servicios de salud, decano de su programa/asosores académicos, asesores de residencia, grupos religiosos en el campus o iglesia/sinagoga/mezquita local.
- Enséñele a su hijo/hija a practicar "TLC": hable con un amigo, ver el lado positivo, cambiar la rutina

QUE HACER

Establezca Expectativas, Establezca Límites Y Consecuencias Apropriadadas

- Si su hijo/hija está ausente de casa por la escuela o en un programa estructurado de año sabático, tenga en cuenta las reglas y recursos a los que puede acceder como padre
- Hable sobre el uso de drogas y alcohol y brinde a su hijo/hija datos precisos sobre los riesgos para la salud asociados con las drogas y el alcohol.
- Establezcan expectativas y metas juntos y tómense el tiempo para reflexionar sobre cómo van las cosas cuando su hijo/hija está en casa o cuando se conecten por teléfono.
- Hágale saber a su hijo/hija que lo ama incondicionalmente y cree en su capacidad para aprovechar las oportunidades en su futuro

Equilibre La Necesidad De Autonomía Con La Necesidad De Supervisión De Los Padres

- Ayude a su adolescente a encontrar el ambiente universitario o universitario adecuado para él
- Considere un "año sabático", asistir a la escuela medio tiempo o trabajar si cree que su hijo/hija necesita un poco más de tiempo para estar listo para la universidad
- Si bien ya no puede supervisar a su hijo/hija directamente cuando no está, puede programar horarios regulares para conectarse y reportarse.
- Escuche activamente y preste toda su atención cuando su hijo/hija se comunique con usted
- Respete y fomente la capacidad de su hijo/hija para solucionar las cosas por sí mismo
- Sepa qué recursos están disponibles para los padres y los estudiantes en caso de que tenga alguna inquietud

 Dale Me Gusta Y Síguenos

¿Quieres Saber Más?

cdc.gov/ncbddd/childdevelopment
samhsa.gov
powertotheparent.org
onechoiceprevention.org
drugabuse.gov/publications



RYEACT.com

 One Choice

 Drug-Free Communities