

¡Haga la promesa de STAR y pegelo en el refrigerador!



Soy un STAR!

Yo prometo a:

Spend more time

Pasar más tiempo con mis hijos y cenar con ellos

Talk to them

Hablar con mis hijos sobre sus amigos, sus intereses, y los peligros de las drogas y el alcohol

Answer their questions

Contestar sus preguntas y escuchar a mis hijos

Recognize my power

Reconocer que yo tengo el poder de ayudar a mis hijos a tener vidas saludables sin el uso de drogas



Padres Firmen Aquí

Recursos

 THE NATIONAL CENTER ON
ADDICTION AND SUBSTANCE
ABUSE AT COLUMBIA UNIVERSITY


A day to eat dinner with your children™
www.CASAFamilyDay.org

Obtenga más información, ideas divertidas y materiales para celebrar el Día de la Familia con su familia.



Partnership for a Drug-Free America

www.drugfree.org

Un sitio interactivo donde los padres pueden dialogar y encontrar información y apoyo para mantener a sus hijos libre de drogas.



MyPyramid: Steps to a Healthier You

www.mypyramid.gov

Todo lo que necesita saber acerca de la nutrición para usted y su familia. La planificación de menús, consejos para una alimentación saludable, y la información de calorías.



día de la familia

un día para cenar con sus hijos™

EN EL SEPTIEMBRE

Día de la Familia - Un día para cenar con sus hijos™

es un movimiento nacional para promover las cenas con la familia como una manera fácil para ayudar a mantener a sus hijos sanos y libre de drogas

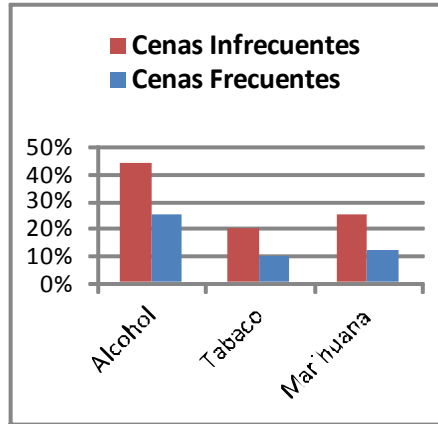
¡Cenas hacen la diferencia!

¡Investigaciones sistemáticamente muestran que niños que cenan con sus familias con frecuencia son menos probables de fumar, beber o consumir otras drogas!

La cena une a la familia y es un buen momento para hablar con sus hijos y aprender más sobre sus vidas.

Jóvenes que comen frecuentemente con su familia:

- Comen más vegetales y tienen mejor nutrición en general
- Son más probables de creer que sus padres están orgullosos de ellos
- Son más probables de obtener A's y B's en la escuela



Jóvenes que comen frecuentemente con sus familias son menos probables de probar alcohol, el tabaco o la marihuana



Receta Facil: Flautas de pollo al horno

Ingredientes:

- 1 libra de pechugas de pollo, sin piel cortado en trozos
- 8 (6-inch) tortillas de harina
- 1 1/3 tazas queso rallado de su preferencia
- 1/2 taza de chiles verdes, enlatados picados
- Aceite de oliva

Instrucciones:

Precalente el horno a 400°F. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio. Agregue el pollo y cocine por 5 minutos, hasta que se dore por todos lados. Agregue los chiles verdes y cocine por 1 minuto, luego retire del fuego. Ponga las tortillas sobre una superficie plana. Ponga el pollo y el queso encima de cada tortilla. Enrolle las tortillas y coloquelas en una hoja para hornear ligeramente engrasada. Hornee por 10 minutos, hasta que el queso se derrita.

Sirva con su salsa favorita, y un lado de arroz y frijoles.

Consejos para cenas familiares

Usted esta muy ocupada.

¿Cómo puede encontrar el tiempo para sentarse y comer con su familia?

1. Haga su meta.

Comience con día de la familia y luego traten de comer juntos una vez por semana. Trate de encontrar un horario que trabaja para su familia.

2. Involucre a la familia.

Haga que todos (niños incluidos) ayuden a preparar la comida (por ejemplo: lavar verduras, preparacion de los ingredients, y poner la mesa.

3. Prepárese.

Mantenga su cocina llena de productos de comidas saludables, incluyendo frutas y verduras.

4. Diviertase.

Guarde la discusión seria para otro momento. La cenas familiares son para el alimento y apoyo, no para el castigo.

5. Vaya a un restaurante si es necesario

Si no tiene tiempo para preparar una comida, encuentre una alternativa saludable en su restaurante favorito. No se trata de la comida ... es la compañía y la conversación que cuentan.