

¡Haga el Compromiso !



¡Soy una  
ESTRELLA!

Yo prometo:

**Pasar más tiempo**

con mis hijos y comer juntos

**Hablar con ellos**

sobre sus amigos, pasatiempos, y los peligros de las drogas  
y el alcohol

**Escucharlos con atención**

y contestar sus preguntas

**Reconocer el poder**

que tengo para ayudarlos a tener una vida saludable sin el uso  
del alcohol y drogas

Los Padres Firman Aquí

## Recursos

 THE NATIONAL CENTER ON  
ADDICTION AND SUBSTANCE  
ABUSE AT COLUMBIA UNIVERSITY

**Family Day** 10<sup>th</sup> ANNIVERSARY  
*A day to eat dinner with your children™*  
[www.CASAFamilyDay.org](http://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](http://www.drugfree.org)

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



Steps to a Healthier You

[ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.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 comer con sus hijos™

EN SEPTIEMBRE

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

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

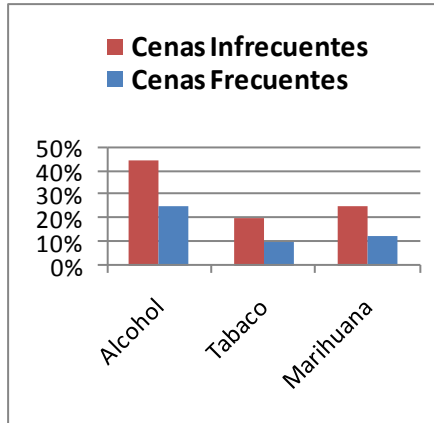
# ¡Comer juntos hace la diferencia!

¡Las investigaciones muestran que los niños que comen seguido con su familia, tienen menos probabilidad de fumar, beber o usar drogas!

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

## Los jóvenes que comen seguido con su familia:

- Tienen amistades positivas
- Comen más verduras y en general, tienen una mejor nutrición
- Es más probable que crean que sus padres están orgullosos de ellos
- Es más probable que tengan buenas calificaciones en la escuela
- Tienen mejor comunicación con sus padres



*Los jóvenes que comen más seguido con su familia, tienen una menor probabilidad de probar el alcohol, el tabaco, o la marihuana*



## Receta Fácil: Flautas de pollo al horno

### Ingredientes:

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

### Instrucciones:

Caliente 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 colóquelas en una charola para hornear ligeramente engrasada. Hornee por 10 minutos, hasta que el queso se derrita.

Sirva con su salsa favorita, arroz y frijoles.

# Consejos para comer en familia

¿Cómo puede encontrar el tiempo para comer con su familia si Usted está muy ocupada?

## 1. Haga su meta.

Empiece con el día de la familia y traten de comer juntos una vez a la semana a partir de ese día. Encuentre un horario que funcione para todos.

## 2. Involucre a la familia.

Haga que todos (incluyendo los niños) ayuden a preparar la comida y poner la mesa.

## 3. Prepárese.

Tenga en la despensa alimentos saludables, incluyendo frutas y verduras.

## 4. Diviértase.

Guarde las discusiones serias 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.