

Distrito Escolar Independiente de Plano

Línea Informativa Para Padres y Estudiantes

Llame al 469-752-5385

Cuando usted necesite información de cualquiera de éstos temas, presione el código de cuatro dígitos cuando se le pida hacerlo. La Línea Informativa no debe utilizarse en caso de emergencia, en cuyo caso le recomendamos llamar a las autoridades apropiadas.

ALCOHOL

- 1100 El Alcohol y las Drogas No Deben Mezclarse
- 1101 El Alcohol y la Salud
- 1102 Todo Joven Debe Saber La Verdad Sobre el Alcohol
- 1103 El Alcoholismo: La Enfermedad de la Familia
- 1104 ¿Tengo Problemas con el Alcoholismo?
- 1105 ¿En Qué Consiste el Alcoholismo?
- 1106 Alcohólicos Anónimos y Otros Grupos
- 1107 ALATEEN: Grupo de Ayuda para los Jóvenes
- 1108 Fiestas: Anfitriones Responsables
- 1109 ¿Qué es la Co-dependencia?
- 1110 Una Combinación Mortal: Beber y Conducir

COCAÍNA

- 1111 Cocaína Crack
- 1112 La Verdad Sobre la Cocaína
- 1113 La Cocaína te Quita Ambos: Tu Dinero y tu Vida

MARIHUANA

- 1114 ¿Existen Usos Medicinales Para la Marihuana?
- 1115 ¿Es la marihuana Dañina Para tu Salud?
- 1116 Mitos y Realidades de la Marihuana
- 1117 Preguntas Más Comunes en Cuanto a la Marihuana
- 1118 Los Efectos de la Marihuana Duran Más de lo Que te Imaginas
- 1119 Los Efectos de la Marihuana en tu Mente

TABACO

- 1120 ¿Estás Listo Para Dejar de Fumar?
- 1121 ¿Porqué Debo Dejar de Fumar?
- 1122 Cómo Dejar de Fumar
- 1123 Cigarrillos, Puros y Tabaco Para Mascar
- 1124 Tabaco Sin Humo
- 1126 Los Efectos de los Cigarrillos Sobre Aquellos que No Fuman

OTRAS DROGAS

- 1127 Esteroides Anabólicos
- 1128 Barbitúricos y Otras Drogas Depresivas
- 1129 ¿Es la Cafeína Mi Amiga o Enemiga?
- 1130 Crack: La Preocupación del Pueblo
- 1131 Las Drogas Diseñadas No Son Un Sinónimo de Elegancia
- 1132 La Heroína y Otros Opiáceos
- 1133 HIELO: Narcóticos Para Fumar
- 1134 Inhalantes: Aspirando
- 1135 LSD y Otros Alucinógenos
- 1136 MDMA: Una Droga Llamada Éxtasis
- 1137 PCP: ¡Es Realmente Peligrosa!
- 1138 El "Speed" Todavía Mata
- 1139 Valium, Librium y Pastillas Para Dormir

RAZONES PARA DECIR: ¡NO!

- 1140 Buenas Razones Para Decir Que: ¡NO!
- 1141 Decirle: ¡No! A las Drogas Es Una Decisión Madura
- 1142 Tres Pasos Para Decir: ¡NO!

- 1143 Maneras de Ayudar a los Jóvenes a Decir: ¡NO!
- 1144 Cuando es Difícil Decir ¡NO! A las Drogas

SALUD MENTAL

- 1145 Controlando la Tensión
- 1146 La Buena Nutrición Ayuda a Controlar la Tensión
- 1147 Utilizando el Ejercicio Para Controlar la Tensión
- 1148 Técnicas de Relajamiento
- 1149 ¿Qué es la Tensión?
- 1150 ¿Tengo Problemas Con la Tensión?
- 1151 Como Controlar la Tensión
- 1152 Comprendiendo los Efectos de la Tensión en los Niños
- 1153 Comprendiendo los Efectos de la Tensión en los Adolescentes
- 1154 Como Controlar la Tensión Utilizando su Mente
- 1155 ¿Qué es la Depresión?
- 1156 ¿Tengo Problemas con la Depresión?
- 1157 La Depresión en los Niños y Adolescentes
- 1158 Como Ayudar a la Persona Deprimida
- 1159 Los Efectos de la Ansiedad
- 1160 Señales de Aviso de Suicidio Que No Debemos Ignorar
- 1161 La Realidad y los Mitos del Suicidio
- 1162 El Suicidio en los Adolescentes
- 1163 El Suicidio y el Estudiante Universitario
- 1164 El Suicidio: Ayudando a los Sobrevivientes
- 1165 El Temor y las Fobias
- 1166 La Timidez

CONTROL DE PESO Y NUTRICIÓN

- 1167 Una Dieta Bien Balanceada
- 1168 ¿Qué es la Anorexia Nerviosa?
- 1169 ¿Estas Pasado de Peso u Obeso?
- 1170 ¿Qué es la Bulimia?
- 1171 Causas Comunes de la Obesidad
- 1172 ¿Qué es el Comer Compulsivamente de Más?
- 1173 Tu Dieta y el Cáncer
- 1174 La Grasa Dietética y el Colesterol
- 1175 Ejercicio y el Tomar Una Cantidad Adecuada de Líquidos
- 1176 Considera Tus Opciones al Consumir Comidas Rápidas "Fast Food"
- 1177 La Importancia de la Fibra Alimenticia en tu Dieta
- 1178 La lucha en Contra de la Osteoporosis
- 1179 Aprendiendo Hábitos Para el Control de Peso
- 1180 ¿Necesitas Perder de 10 a 15 libras?
- 1181 La Nutrición Para los Atletas
- 1182 Previendo la Recaída en las Dietas
- 1183 Pérdida de Peso Sensible
- 1184 La Nutrición Para los Deportistas: Fuentes de Energía
- 1185 Entendiendo Tu Nivel de Colesterol
- 1186 Utilizando las Etiquetas de Nutrición de los Alimentos a tu Favor
- 1187 Manteniendo tu Peso Ideal

EL EJERCICIO Y LA SALUD

- 1188 La Buena Condición Física que Brindan los Ejercicios Aeróbicos
- 1189 Hallando Tiempo Para Hacer Ejercicio
- 1190 Los Pijos
- 1191 El Tratamiento de los Pijos
- 1192 Una Piel Saludable
- 1193 Prevención de Problemas Cardíacos
- 1194 Trazando Metas para tu Salud
- 1195 Entendiendo La Alta Presión Arterial

ENFERMEDADES VENÉREAS Y EL SIDA

- 1196 ¿Qué es el SIDA?
- 1197 Respuestas Para los Adolescentes en Cuanto al SIDA
- 1198 ¿Puedo Yo Contraer el SIDA?
- 1199 ¿Como se Previene Contraer el SIDA?
- 1200 ¿Qué son las Infecciones Venéreas?
- 1201 ¿Como Me Puedo Proteger de las Enfermedades Venéreas?
- 1202 ¿Cuáles son las Otras Enfermedades Venéreas?

TEMAS PARA LOS PADRES EN GENERAL

- 1203 El Abuso Emocional En los Niños
- 1204 El Abuso de Negligente en los Niños
- 1205 El Abuso Físico en los Niños
- 1206 El Abuso Sexual en los Niños
- 1207 ¿Soy un Buen Padre?
- 1208 ¿Cómo Hablar Con Mis Hijos?
- 1209 ¿Cómo Hablar Con Mis Hijos Adolescentes?
- 1210 Una Guía Para los Padres Para las Fiestas de los Adolescentes
- 1211 Los Hijos del Divorcio
- 1212 El Buen Uso de la Televisión en el Hogar
- 1213 Las Responsabilidades en el Hogar
- 1214 Los Padres Solteros
- 1215 Preguntas Que se Deben Hacer a las Guarderías Infantiles
- 1216 Preguntas Que se Deben Hacer Cuando Uno Llama al Maestro Escolar
- 1217 ¿Cómo Puedo Ayudar a Mi Hijo(a) en la Escuela?
- 1218 ¿Quién Puede Ayudar a Mi Hijo(a) en la Escuela?
- 1219 La Tarea Forma Hábitos Para Toda la Vida

TEMAS PARA LOS PADRES: EL COMPORTAMIENTO DE LOS NIÑOS

- 1220 Haciendo a Su Hijo Más Independiente
- 1221 El Sentido Común Ayuda a Disminuir la Tensión a la Hora de la Cena
- 1222 El Sentido Común Ayuda a Disminuir la Tensión a la Hora de la Cama
- 1223 Ayudando a los Niños con la Rutina Matutina
- 1224 Como Mejorar la Interacción Entre Padres e Hijos
- 1225 La Disciplina Parte I: Atención, Ignorar y Castigos
- 1226 La Disciplina Parte II: Otras Técnicas
- 1227 Dándole a su Hijo(a) Ordenes Efectivas
- 1228 Hijos de Familias en la Que Ambos Padres Trabajan
- 1229 Los Niños y las Familias Por Matrimonio
- 1230 Los Niños y sus Laborres en el Hogar
- 1231 Los Niños y el Divorcio
- 1232 Como Controlar los Berrinches

TEMAS PARA LOS PADRES: EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS

- 1233 Niños Que se Desarrollan Demasiado Rápido
- 1234 Control Propio
- 1235 Problemas en Cuanto al Control del Enojo
- 1236 Timidez en los Niños
- 1237 Los Niños y su Temperamento Individual
- 1238 ADHA: El Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad en los Niños
- 1239 Los Niños y su Reacción a la Muerte
- 1240 La Mudanza y el Niño
- 1241 Falta de Control de Sus Funciones Corporales: Defecación en Su Ropa
- 1242 Orinarse en la Cama
- 1243 Robo
- 1244 Miedos y Fobias
- 1245 Los Niños y la Depresión
- 1246 Los Niños y la Ansiedad
- 1247 Los Niños y el Chuparse el Dedo
- 1248 Los Niños y la Televisión

TEMAS PARA LOS PADRES: ASUNTOS ESCOLARES

- 1249 ¿Cuándo Deberá Mi Hijo(a) Comenzar la Escuela?
- 1250 Los Niños que Reprueban un Grado Escolar
- 1251 Los Niños Talentosos y Dotados
- 1252 Los Niños y Sus Hábitos de Estudio
- 1253 Los Niños y Sus Calificaciones
- 1254 Los Niños y la Lectura
- 1255 Explicación de los Exámenes Estandarizados y las Calificaciones
- 1256 Evaluación del Progreso Académico de su Hijo(a)
- 1257 La Conferencia de Padres y Maestros
- 1258 Ayuda con la Tarea

DESARROLLO PERSONAL

- 1259 Logros: Palabras de Sabiduría
- 1260 ¿Estás Cansado de Ser Adolescente?
- 1261 Siendo un Modelo Ejemplar
- 1262 El Pertener a una Comunidad
- 1263 Creando una Imagen Propia
- 1264 No Todos lo Están Haciendo
- 1265 La Cooperación
- 1266 El Tomar Decisiones
- 1267 Mis Amigos: Gente de la Cual me Siento Orgullosos
- 1268 ¿Pandillas o Grupos? La Decisión es Tuya
- 1269 Trazando Metas
- 1270 Como Seguir Instrucciones
- 1271 ¡Soy Un Ganador!
- 1272 Liderazgo: Todos lo Podemos Hacer
- 1273 Las Necesidades y Los Deseos

LA SEGURIDAD

- 1274 Sintíndome Seguro en la Escuela
- 1275 Sintíndome Seguro en la Casa
- 1276 Seguridad Para los Niños que Llegan a Hogares Vacíos
- 1277 El Huir de la Casa
- 1278 El Uso del Cinturón de Seguridad

¿PODRÍA SER QUE YO TENGO UN PROBLEMA?

- 1280 ¿Podría Yo Detectar a Una Persona Que Usa Drogas?
- 1281 ¿Tengo Problemas Con Substancias Químicas?
- 1282 Abuso de Drogas: Información Para los Padres
- 1283 Enviarse a las Drogas: ¿Acaso Tengo Yo Problema Con Ellas?
- 1284 ¿Cómo Saber Si Su Hijo(a) es Adicto a las Drogas?
- 1285 ¿Tiene mi hijo(a) un Alto Riesgo de Utilizar Drogas?
- 1286 ¿Es Nuestro Hogar Parte del Problema?
- 1287 ¿Hay Un Problema de Substancias Químicas en Nuestra Hogar?
- 1288 Que hacer Si Su Hijo(a) Tiene Un Problema Con Drogas
- 1289 Que hacer Si Un Ser Querido(a) Tiene Problemas Con Drogas
- 1290 Opciones Para Ayuda Propia

OTROS TEMAS

- 1298 Construyendo tu Imagen Propia
- 1299 La Educación Sexual y los Valores Familiares

Para Información Adicional y Ayuda:

Assistance Center of Collin County
972-422-1850

Collin County Substance Abuse Program
972-424-1460 ext. 5570

Collin Intervention to Youth, Inc.
972-423-7057

Teen CONTACT Hotline
972-233-TEEN (8336)

Practical Parent Education Program
469-752-6180