

10 RECOMENDACIONES PARA PREVENIR

EL CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL Y DROGAS ILEGALES en tus hijos



- 1. Empieza poniendo el ejemplo**
Enséñales que se puede superar los problemas y salir adelante sin necesidad de consumir drogas.
- 2. Conoce a sus amigos**
Motívalos para que inviten a sus amistades a casa cuando estés presente y relaciónate con otros padres de familia.
- 3. Fomenta y practica con ellos valores positivos hacia la vida**
Sabrán decir no al consumo de drogas y evitar amigos o lugares que los pongan en riesgo.
- 4. Motívalos a tener amistades positivas**
Impúlsalos para frecuentar ambientes positivos y sanos, de esta manera tendrán una buena influencia en los amigos que ahí hagan.
- 5. Escúchalos**
La comunicación es muy importante, si los escuchas compartirán contigo sus experiencias y sentimientos, problemas y logros.
- 6. Fortalece su autoestima**
Demuéstrales cariño y afecto cuando los elogies y cuando los corrijas.
- 7. Habla con ellos sobre las drogas**
Pláticales sobre los daños a la salud, económicos y legales que ocasiona el consumo de drogas.
- 8. Enséñeles a saber decir NO**
Fortalece su seguridad y confianza para que aprendan a decir "NO" ante la presión de sus compañeros frente al consumo de drogas.
- 9. Foméntales actividades saludables**
Aliéntalos a que se involucren en la como practica de algún deporte, actividades artísticas, culturales u otras que les resulten interesantes, atractivas y divertidas.
- 10. Aprende a identificar señales de alarma**
Si notas algún comportamiento diferente, habla con ellos y coméntales de las dudas que tienes sobre su posible consumo de drogas, apóyalos si admiten que las están usando; no los agredas.

¡La prevención se logra con tu atención!

Pide a información y orientación que necesites para
que las drogas no lleguen a tus hijos e hijas