

¿Cómo evitar el riesgo de que tus hijos/as usen **drogas**?



Fomente la seguridad en sí mismos, acéptelos como son, valore sus avances y logros, manifieste amor y cariño, cree expectativas ajustadas a la realidad personal.



Enseñe autocontrol, enséñeles a dirigir adecuadamente sus emociones a través del diálogo y el ejemplo, hábitos de autocuidado, estilos de vida saludables, control de los impulsos, normas y límites claros.



Mantenga vínculos positivos con su cónyuge, hijos y amigos.



Fomente la unión familiar, busque diariamente ocasiones para estar con toda la familia unida. No espere a que su hijo sea grande para fomentar la unión familiar.



Ayúdelos a “madurar”, deles la oportunidad de tomar decisiones personales, deles autonomía y fomente responsabilidades, adáptese a las nuevas exigencias de los hijos/as en función de la etapa de su desarrollo.



Establezca límites razonables pero firmes para la conducta de sus hijos y enséñeles a que sean responsables de sus acciones.



Establezca lazos sociales y familiares, busque su apoyo y fortalezca una adecuada identidad familiar segura y cálida pero permeable, fomente el diálogo y la comunicación con la familia, escuela y amigos.

Prevenir en familia el consumo de drogas



¿Cómo evitar el riesgo de que tus hijos/as usen **drogas**?



No pierda el sentido del humor, los padres que saben encontrar la alegría de la vida, atraen mejor a sus hijos y no se alejan de ellos.



Trate de llevar un estilo de vida sana, que sus hijos puedan imitar: ejercicio y buena alimentación, vínculos positivos, no estrés, no consumo de alcohol y otras drogas



Muestre interés por las actividades de sus hijos.



Dedique tiempo y tranquilidad para escuchar las inquietudes de sus hijos y compartir sus sentimientos. Estimule su confianza.



Evite asociar el consumo de drogas a la diversión o de sus presuntas virtudes, aconseje abiertamente el “no consumo”.



Fomente la comprensión, el afecto, la cooperación, la cordialidad, el respeto recíproco, la confianza, la comunicación constante y el diálogo sincero.



Permita que su conducta sea un buen modelo, para sus hijos.



Evite consumir o dar a sus hijos medicamentos sin fórmula o guía médica.



Motive a sus hijos a opinar, así afianzan su capacidad de tener una actitud crítica.



Transmita la información acerca de las drogas, de una manera veraz y objetiva, evite las exageraciones, el sensacionalismo, la mitificación, evite recurrir al miedo o a las medias verdades.

Prevenir en familia el **consumo de drogas**



¿Cómo evitar el riesgo de que tus hijos/as usen **drogas**?



La información y el diálogo deben adaptarse a la capacidad de comprensión de su hijo.



Fomente la actitud hacia el cuidado de la salud.



Promueva el sentido de responsabilidad en sus hijos, asígneles pequeñas tareas desde pequeños, haciendo que asuman responsabilidades reales de forma habitual y progresiva.



La empatía y la comprensión, ayudan a su hijo a enfrentar positivamente las dificultades, obstáculos y fracasos.



Ayude a sus hijos a desarrollar un espíritu crítico, incrédulo, a analizar racionalmente, facilíteles pensar por sí mismos, que tengan sus propias preferencias.



Hable con su pareja sobre como reaccionarían si encuentran un problema de consumo de drogas en la familia.



Es importante que su hijo aprenda que no debe tomar medicamentos, excepto si es usted quien los suministra.



Fomente la búsqueda conjunta de soluciones a los problemas en familia, su hijo aprenderá a hacerlo y su conducta será razonada y no impulsiva, se acercará a tomar soluciones por sí mismo.



El autoritarismo de los padres enseña a los hijos que hay que acomodarse a lo que los demás dictan, cediendo de esta manera a la presión de grupo. Evítelo.



Enséñeles a razonar y a distinguir las fantasías de la realidad.



Prevenir en familia el **consumo de drogas**



GOBIERNO DE COLOMBIA

¿Cómo evitar el riesgo de que tus hijos/as usen **drogas**?



Enséñele a sus hijos a ser conscientes de sus propias necesidades, enséñele que pueden:

- 1)** Darse cuenta de sus propias necesidades.
- 2)** Distinguir que es lo que él o ella quiere de lo que exigen los otros.
- 3)** Tomar decisiones basadas en sus propias necesidades y no en las presiones de los otros.



Seleccione lo que sus hijos ven en la televisión, el cine o las redes sociales, en especial aquellas que presentan el consumo de drogas, como algo encantador y emocionante.



Participe con entusiasmo siempre que pueda en las actividades de sus hijos, ello le permitirá mantener el liderazgo y la influencia sobre sus hijos.



Entrene con su hijo a resistir a la presión de grupo, los pasos pueden ser:

- 1)** Dí: “No gracias”
- 2)** Explica los motivos.
- 3)** Dí que no una y otra vez, todas las veces que sea necesario; y, si siguen insistiendo, vete de allí.
- 4)** Propón otra alternativa.
- 5)** Sigue tu camino.



Adopte una actitud abierta hacia los amigos de sus hijos, permita que inviten a sus amigos a casa, trátelos con cortesía y amabilidad.

Prevenir en familia el **consumo de drogas**

