



GOBIERNO FEDERAL

SALUD

# 10

## RECOMENDACIONES PARA AYUDAR A PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS EN TUS HIJOS

Como padre de familia hay muchas cosas que SI podemos hacer para ayudar a nuestros hijos a decir que NO al consumo de drogas

[www.nuevavida.salud.gob.mx](http://www.nuevavida.salud.gob.mx)



Vivir Mejor

### 1. Empieza poniendo el ejemplo.

Tú eres el modelo más importante para tu hijo. Enséñale que se pueden superar los problemas sin necesidad de refugiarse en las drogas. Si estableces reglas para convivir en casa, quedará claro cómo debe portarse.

### 2. Conoce con quién anda tu hijo.

Permite que invite a sus amigos a la casa cuando tú estés. Relaciónate con otros padres de familia, así podrán estar atentos y unidos para detectar a tiempo cualquier problema.

### 3. Educa con valores positivos hacia la vida.

Cuando un hijo quiere y respeta a sus padres y ellos lo educan para que sea respetuoso, honesto, solidario, amoroso, responsable consigo mismo y con los demás, lo están ayudando a saber decir NO al consumo de drogas, a amigos o lugares que lo pongan en riesgo.

### 4. Motiva a tu hijo a tener amistades positivas.

Facilita que se mueva en ambientes sanos, como equipos deportivos o grupos que se unan con fines culturales o de ayuda a otros. Ahí encontrará buenas amistades que, al apoyarse entre ellos, harán menos probable que consuman drogas.

### 5. Escucha a tu hijo.

Evita ser tú el que hable, más bien escúchalo para que te comparta sus experiencias y sentimientos, sus problemas y logros. Muestra interés y evita juzgarlo o darle consejos en ese momento.

### 6. Fortalece la autoestima de tu hijo.

Dile cuánto lo quieres, elogia lo que sí hace bien, antes de marcarle sus errores. Él o ella deben saber que lo disciplinas porque lo amas.

### 7. Habla con tu hijo sobre las drogas.

Cuéntale lo que ocasiona el consumo de drogas. No sólo a quien las usa sino a quien las vende.

Explícale que el uso y el abuso de alcohol y tabaco no son necesarios para “ser grande” o “importante” sino al contrario; dañan a las personas en todos los sentidos.

Pon reglas claras en tu familia para no aceptar el uso y abuso de alcohol, tabaco y drogas ilegales.

### 8. Enséñale a tu hijo a saber decir NO.

Dile que piense qué pasaría si dijera que “NO” ante la presión de sus compañeros y cómo lo manejaría. Debe saber que los demás lo respetarán más si se muestra firme y seguro de lo que quiere y lo que no quiere para sí mismo.

### 9. Promueve que tus hijos realicen actividades sanas y divertidas.

Pon el ejemplo, ayuda a encontrar un lugar adecuado o simplemente aprueba y festeja que haga actividades saludables, como practicar deporte, tocar algún instrumento, pintar, leer, etc. Tú mismo descubrirás que existen muchas cosas interesantes, atractivas y divertidas a su alcance.

### 10. Aprende a identificar las señales de alarma.

Puede haber consumo de drogas si notas que cambia de amistades y se niega a que tú las conozcas, si está rebelde y pasa mucho tiempo fuera de casa.

Actúa con calma, habla con él sin enojarte o llorar.

Dile que tienes dudas de si está consumiendo drogas.

Si lo admite, apóyalo, no lo agredas y ve al Centro Nueva Vida o al DIF de tu localidad, ahí les darán mayor información y orientación para atender este problema.

Siempre es bueno prevenir y por eso ve a recibir la información que necesitas para que la droga no llegue a tus hijos.