

Campaña Nacional de Información para una Nueva Vida



**GOBIERNO
FEDERAL**

**MÉXICO
2010**

SALUD

SEDESOL

10

**Recomendaciones
para prevenir que tus hijos
utilicen drogas**



Vivir Mejor



10 Recomendaciones para prevenir
que tus hijos utilicen drogas



Vivir Mejor

Directorio

Secretaría de Salud

Secretario de Salud

José Ángel Córdova Villalobos

Subsecretaria de Innovación y Calidad

Maki Esther Ortiz Domínguez

Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud

Mauricio Hernández Ávila

Subsecretaria de Administración y Finanzas

Laura Martínez Ampudia

Coordinador General de los Institutos Nacionales de Salud

Julio Sotelo Morales

Secretario Técnico del Consejo Nacional contra las Adicciones

Carlos José Rodríguez Ajenjo

Secretaría de Desarrollo Social

Secretario de Desarrollo Social

Heriberto Félix Guerra

Subsecretaria de Desarrollo Urbano y Ordenación del Territorio

Sara Topelson de Grinberg

Subsecretario de Desarrollo Social y Humano

Luis Mejía Guzmán

Subsecretario de Prospectiva, Planeación y Evaluación

Gustavo Merino Juárez

Oficial Mayor

Luis Miguel Montaña Reyes

Jefe de Unidad de Coordinación de Delegaciones

Silvio Gómez Leyva

Jefe de Unidad de Comunicación Social

Alejandro Caso Niebla

Jefa de la Unidad de Programas de Atención de la Pobreza Urbana

María Eugenia González Alcocer

Director General de Equipamiento e Infraestructura en Zonas Urbano-Marginadas

Luis R. Zamorano Ruíz

2009

10 Recomendaciones para prevenir que tus hijos utilicen drogas

Secretaría de Salud

Lieja No. 7 Col. Juárez Deleg. Cuauhtémoc. D.F. C.P. 06600

Impreso en México / Printed in Mexico

Se autoriza la reproducción del material contenido en esta obra previa autorización y citando fuente.

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos al desarrollo social.

DIF

Presidenta del Consejo Ciudadano Consultivo

Margarita Zavala Gómez del Campo

Titular del Sistema Nacional DIF

Ma. Cecilia Landerreche Gómez Morin

Jefe de la Unidad de Atención a Población Vulnerable

Alejandro Lucas Orozco Rubio

Jefe de la Unidad de Asistencia e Integración Social

Sergio Medina González

Oficial Mayor

Alberto del Río Leal

Titular del Órgano Interno de Control

Juan Bárcenas González

Dirección General de Protección a la Infancia

Ana Patricia Elías Ingram

Índice

Empieza poniendo el ejemplo	9
Conoce con quién anda tu hijo	11
Educa con valores positivos hacia la vida	12
Motiva a tu hijo a tener amistades positivas	13
Escucha a tu hijo	14
Fortalece la autoestima de tu hijo	15
Habla con tu hijo sobre las drogas	16
Enseñale a tu hijo a saber decir NO	17
Promueve que tus hijos realicen actividades sanas y divertidas	18
Aprende a identificar las señales de alarma	19

Mensaje

Hay muchos motivos que nos deben unir a todos los mexicanos. Uno de ellos, es la prevención y el combate a las adicciones porque las drogas nos están robando lo mejor que tenemos: nuestros niños y jóvenes. La droga desarrolla las adicciones, enriquece a los narcotraficantes, roba los sueños, desaparece el futuro, amenaza a nuestras familias y nos destruye como sociedad. La droga mata en su consumo y mata en su distribución.

Para el Presidente de la República y para mí éste es uno de los retos más importantes para México. Como papás sentimos la angustia de cualquier mamá o papá de saber que sus hijos tienen hoy un acceso a las drogas que nosotros nunca tuvimos. Por tal motivo, el Presidente de la República se ha propuesto combatir de manera frontal y decidida al narcotráfico y a la delincuencia organizada como nunca antes en la historia de México, para que la droga no llegue a nuestros hijos.

Y al mismo tiempo se está trabajando para prevenir las adicciones dentro del área social. Este es y debe seguir siendo un esfuerzo conjunto. Hoy en día, gracias al trabajo coordinado de organizaciones sociales y de las diferentes dependencias del gobierno federal se está trabajando paralelamente en la creación y aplicación de políticas públicas contra las adicciones.

Sin embargo, es en esta área social y humana donde hay que intensificar el trabajo. Estoy convencida de que para combatir de manera integral y efectiva esta amenaza, es necesario acompañar el esfuerzo de cada policía y cada soldado, con el esfuerzo comprometido de la sociedad. Sólo así lograremos generar una cultura de prevención a fin de reducir la demanda de las sustancias adictivas.

La mayoría de los padres de familia sentimos que no estamos preparados para enfrentar un problema de adicción en nuestros hijos, Por ello, el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia y el Consejo Nacional Contra las Adicciones unieron esfuerzos para que las familias mexicanas conozcan, aprendan y reciban orientación de cómo defenderse de las adicciones.

El 26 de junio del 2008 se lanzó la Campaña Nacional de Información para una Nueva Vida con el fin de brindar a los padres de familia y a cualquier persona que tiene contacto con los jóvenes, acceso a información, orientación y consejería para que aprendan a detectar el peligro y así, lograr atenderlo a tiempo.

En esta etapa, la Campaña está enfocada a capacitar a los Promotores Nueva Vida para que puedan orientar a los padres de familia, a los jóvenes y a responsables de las estancias infantiles, en el tema de las adicciones.

Esta guía de 10 Recomendaciones para Prevenir que tus Hijos Utilicen Drogas es una herramienta de apoyo para que ustedes, Promotores Nueva Vida, puedan ayudar a los padres de familia a prevenir las adicciones, identificar factores de riesgo y desarrollar prácticas de protección.

Los padres de familia son la primera línea de contención en la lucha contra las adicciones por lo que es esencial que desarrollen y fortalezcan sus habilidades para alejar a sus hijos de las drogas. Es importante que las mamás y los papás sepan que no están solos, que hay información y gente capacitada para apoyarlos a lidiar con el problema de las adicciones.

En el DIF, creemos que cada niña, cada niño y cada joven es una historia en proceso de construcción. Con su trabajo, ustedes estarán contribuyendo para que esa historia esté llena de posibilidades. Ustedes estarán ayudando para que esa historia sea una historia de esperanza para nuestros niños y jóvenes, pero también para sus padres, para sus hermanos, para sus amigos y una historia de esperanza para nuestro México.

En nombre de las mamás y los papás que compartimos la preocupación en torno a las drogas, les doy las gracias por sumarse a los esfuerzos en favor de la prevención de las adicciones. Estoy segura de que con su trabajo brindarán la posibilidad de una Nueva Vida a muchas familias mexicanas.

Tengan en mente que el manual que tienen en sus manos representa el compromiso de un país que lucha día con día para que sus niñas, niños y jóvenes caminen seguros y dueños de su futuro. Representa el compromiso de todos los mexicanos para seguir trabajando unidos por el México que soñamos, en el que todos vivamos mejor.

Lic. Margarita Zavala Gómez del Campo
Presidenta del Consejo Ciudadano Consultivo
Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)

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

Empieza poniendo el ejemplo

Tú eres el modelo más importante para tu hijo.

Enséñale que se pueden superar los problemas sin necesidad de consumir drogas.

Establece reglas de conducta en casa, de esta forma a tu hijo le quedará claro cómo debe comportarse.

Los hijos aprenden de lo que hacemos más que de lo que decimos

- Cuando tengas algún problema, trata de solucionarlo sin recurrir al alcohol o a las drogas. Para lograrlo, identifica cuál es el problema y piensa en las posibles alternativas de solución; escoge aquélla que tenga más ventajas que desventajas y ponla en práctica
- Si te sientes preocupado conversa con tu familia, da un paseo por el parque o platica con tus amigos. Esas actividades harán que te tranquilices y pienses mejor las cosas; si solucionas tus problemas con éxito enseñarás a tu hijo a hacerlo de la misma manera
- Evita platicarle a tu hijo anécdotas graciosas de cuando hayas bebido alcohol o probado otras drogas; mejor habla con él sobre las consecuencias negativas que provoca el consumo de drogas en la vida de una persona (problemas de salud, en la escuela, en el trabajo, con la familia, con la ley, etc.)
- Aunque hayas tomado sólo una copa, evita manejar tu coche. Mejor pide a otra persona que te lleve a tu casa o toma un taxi
- Que tu hijo aprenda con tu ejemplo a evitar subirse al coche de alguien que está tomado, ya que se corre el riesgo de tener un accidente
- Cuando tu hijo organice reuniones en casa con sus amigos, ayúdalo con los preparativos, propón juegos o concursos y procura que solamente se sirvan bebidas sin alcohol. Así le enseñarás que puede divertirse y pasarla bien sin necesidad de beber

Establece reglas claras en casa

- Para convivir en armonía es necesario poner ciertas reglas dentro del hogar. Si ya existen, es importante que todos las conozcan bien. Si aún no las tienen, hagan un listado de ellas y plátiquenlas entre todos
- Por ejemplo, quién lavará los trastes, a quién le toca lavar el patio o tirar la basura; el reglamento debe dejar claro lo que podría pasar si estas normas no se cumplen, por ejemplo, dejar de ver la televisión ese día o dejar de salir a jugar con los amigos esa tarde
- Poner reglas no significa castigar ni premiar, se trata de que cada uno conozca sus responsabilidades, así como las consecuencias de no cumplir con ellas
- Si tu hijo llega a romper o desobedecer una regla, sé firme y cumple con la consecuencia que dijiste. Debes de ser consistente, de lo contrario puede que tu hijo “te tome la medida” y no crea en las reglas. Recuerda que también estás preparando a tu hijo para que sea capaz de respetar y cumplir las reglas fuera de casa, como en la escuela y el trabajo
- Por ejemplo, si no hizo la tarea pierde su derecho de salir a jugar con sus amigos ese día. No es castigo, simplemente se ganó la consecuencia de lo que dejó de hacer. Si al día siguiente cumple con la regla, podrá recuperar lo que perdió; de esta forma le das oportunidad de corregir su conducta
- Cuando le pidas algo a tu hijo o le des una instrucción, hazlo de forma clara, sencilla y directa para que pueda comprender qué es lo que esperas de él. Por ejemplo: “Puedes ir a la fiesta de hoy, pero te espero a más tardar a las 12 de la noche”. Su “pase” para volver a salir es llegar a la hora marcada
- Las reglas van cambiando conforme los hijos crecen, por ello hay que escuchar sus razones tomando en cuenta su edad. Puedes ceder cuando haya una buena razón y no por miedo a perder su cariño o verlos enojados o tristes

Tareas

- a) Durante la semana observa qué conductas tienes como padre o madre, que podrían “copiar” tus hijos y ponerlos en una situación de riesgo para iniciar el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.
- b) Anótalas en una hoja y habla de ellas con alguna persona con la que convivas en tu misma casa.
- c) En caso de que no puedas identificarlas, puedes pedir apoyo a algún familiar para que te ayude a reconocer los comportamientos que tienes y que podrían ser de riesgo para tus hijos.
- d) Una vez detectadas, platica con tus hijos sobre las consecuencias y problemas que te ha ocasionado comportarte de esa manera. Por ejemplo, si por haber bebido mucho algún día te sentiste mal físicamente, tuviste alguna pelea o accidente.

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.

- Déjalo que invite a sus amigos a casa cuando estés presente. Tu hijo se sentirá apoyado y podrás conocer a sus amigos, platicar con ellos y darte cuenta de las cosas que les gusta hacer en grupo
- Trata de conocer a los padres de los amigos de tu hijo. Cuando los padres de familia se conocen entre sí, se pueden ayudar unos a otros para apoyar y cuidar a los hijos entre todos

Tareas

- a) Cada día toma unos minutos para platicar con tu hijo sobre sus amigos: ¿quién es tu mejor amigo?, ¿de dónde lo conoces?
- b) Proponle que un día de la semana invite a tu casa a uno de sus amigos, para jugar, escuchar música, ver videos o películas, hacer tarea, etc. Así podrás conocer las amistades de tu hijo y observar su comportamiento sin interrumpirlos.
- c) En caso de que el amigo de tu hijo no pueda visitarlos, platiquen sobre él para que puedas ir conociendo a las personas con las que convive.
- d) Si los papás de sus amigos son vecinos invítalos a alguna fiesta familiar, si son compañeros de escuela platica con ellos en las juntas de padres de familia, o si los conoces porque practican algún deporte, acércate a ellos en los entrenamientos o partidos.

Educa con valores positivos hacía la vida

Cuando un hijo vive con principios y valores claros, sabrá decir NO a consumir drogas y evitar amigos o lugares que lo pongan en riesgo.

Enseña a tu hijo el valor de la amistad

- Hazle ver que un verdadero amigo es aquel que se preocupa por el bienestar del otro, evita ponerlo en situaciones de riesgo o peligro, respeta sus principios, valores y creencias
- Debemos enseñar a los hijos que una amistad positiva se da entre personas que respetan sus formas de pensar, sus decisiones, sus sentimientos y que se aceptan como son

Evita críticas, gritos y agresiones, así tendrás más cercanía con tu hijo.

- Los jóvenes se acercan a quienes los entienden y apoyan y se sentirán más comprometidos y responsables con unos padres amorosos y cercanos que con unos violentos o agresivos
- El amor en la familia es importante, por ello exprésales tu cariño con un abrazo o con un ¡te quiero!
- Si tu hijo te provoca o se muestra indiferente o grosero, no te “enganches” en una discusión o en un pleito. Retírate y vuelve a tocar el tema cuando ambos estén más tranquilos

Tareas

- a) Si para ti es importante que tus hijos sean honestos, responsables y traten con amor a los demás, tú debes actuar de la misma forma.
- b) Practica durante una semana expresarle a tu hijo el cariño que sientes por él, dale un abrazo, un beso y dile que lo quieres. Si en la familia no están acostumbrados a abrazarse o decirse *te quiero*, inténtalo por lo menos una vez al día, verás que se hará una costumbre.
- c) El fin de semana propón a tu familia realizar un paseo o visita (al parque, al bosque, etc.). Elijan a dónde ir, sugieran lugares y decidan entre todos. Háganlo con respeto, sin criticar ni juzgar las opiniones de los demás.

Motiva a tu hijo a tener amistades positivas

Apóyalo para que se mueva en ambientes sanos, como equipos deportivos o grupos culturales o de ayuda a otros. Ahí encontrará buenas amistades que, al realizar actividades saludables, harán menos probable que consuma drogas.

- Pregúntale a tu hijo cómo le va con sus amigos. Recuerda que durante la adolescencia, éstos son una fuerte influencia y pueden ejercer presión para realizar ciertas conductas
- Si sus amigos toman, fuman o sospechas que consumen drogas, debes platicar con tu hijo sobre las consecuencias negativas de consumir drogas, como por ejemplo los daños a su salud, el riesgo de sufrir accidentes o peleas y de perder amigos, familia, escuela y trabajo
- Deja que él tome la decisión de alejarse de esas compañías, si presionas para que lo haga puede resultar contraproducente. Solo recuérdale que lo apoyarás siempre que lo necesite y que los problemas siempre tienen solución
- Si cerca de tu hijo hay otros jóvenes sanos y deportistas, favorece que conviva con ellos y haga amistad; procura no verte demasiado interesado porque entonces rechazará esas compañías por el simple hecho de que tú las promuevas

Tareas

- a) Elige una tarde de la semana y habla con tu hijo sobre sus amigos y las actividades que les gusta hacer, de esta forma podrás conocer mejor sus amistades y sus costumbres.
- b) Organiza una reunión o salida familiar e invita a aquellos jóvenes que consideras sanos para que tu hijo pase más tiempo con ellos.

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.

- Habla con él y aprende a escucharlo sin descalificarlo. Es bueno que sepas cómo se siente tu hijo, qué problemas tiene y cuáles son sus intereses. Platica con él, muestra interés en lo que te dice y evita juzgarlo o darle consejos en ese momento
- Busca una buena oportunidad. Encuentra un buen momento para hablar con tu hijo sobre cualquier tema que a él le llame la atención. Puedes aprovechar cuando van y vienen de la escuela, cuando se sientan a comer o cuando esté descansando. Evita los momentos cuando esté cansado o aburrido, ya que es poco probable que tenga ganas de hablar
- Si ya se animó a platicar, no lo interrumpas. Míralo a los ojos cuando hable, ponle atención, espera hasta que termine de hablar y luego dale tu opinión sin regañarlo. Apaga el radio o la tele, deja lo que estés haciendo para escucharlo con interés
- Interésate por lo que hace. Pregúntale cómo pasó su día, cómo se siente, qué piensa o qué quiere hacer y hablar; también pláticale lo que sientes, piensas y quieres. Así se conocerán más y podrán entenderse mejor
- Evita los regaños y sermones. Si algo de lo que diga tu hijo no te parece bien, no lo descalifiques en automático, mejor piensa bien cómo decirlo antes de explotar con un insulto o una burla que puede lastimarlo y cortar con la comunicación. Haz un esfuerzo para no enojarte; respira profundamente unas cuantas veces y luego pregúntale que fue lo que pasó
- Expresa reconocimiento. Felicita a tu hijo por sus logros y las cualidades que posee, de esta forma es más probable que continúe con esas conductas

Tareas

- a) En la semana elije un buen momento para platicar con cada uno de tus hijos por separado. Deja de hacer otras cosas, siéntate con él y concéntrate en escucharlo, míralo a los ojos, deja que diga lo que piensa o siente sin interrumpirlo y no juzgues lo que diga.
- b) Durante una semana evita mencionar las palabras “nunca”, “siempre”, “seguro que...”, porque impiden una buena comunicación. Por ejemplo: “nunca me ayudas a nada”, “siempre peleas con tus hermanos”, “seguro que vuelves a reprobar”. Es mejor que digas: “hoy no me ayudaste a limpiar la mesa”, “ayer vi que peleaste con tus hermanos”, “espero que estudies en la tarde para que pases tu examen”.

Fortalece la autoestima de tu hijo

Si tú crees en tu hijo, él creerá en sí mismo

Desarrollar la autoestima de tu hijo no significa consentir o aprobar todo lo que hace, sino demostrarle tu cariño y afecto cuando lo elogias y cuando lo corriges.

- Aunque no siempre estés de acuerdo con la forma de pensar de tu hijo, demués-trale tu cariño y apoyo. Si tu hijo se da cuenta de que crees en él se sentirá más seguro en lo que haga
- Si lo felicitas por algo que hizo, dile exactamente por qué lo estás felicitando. “¡Te felicito, limpiaste tu cuarto!” o bien “¡Me da mucho gusto que estés estudiando para pasar esta materia!”
- Evita que tu halago se vuelva reproche, por ejemplo: “Te felicito, limpiaste tu cuar-to PERO me dejaste un tiradero en la cocina”. Si necesitas decirle lo que hizo bien y además lo que le hizo falta, es mejor decirlo al revés: “Me dejaste un tiradero en la cocina; pero te felicito porque limpiaste tu cuarto”
- Si crees que tu hijo puede mejorar algo de lo que hace, sugiérele opciones para que lo haga, por ejemplo: “Esto que hiciste puede verse mejor, intenta otra vez”; o bien: “por qué no pruebas con otro color ese dibujo, tú iluminas muy bien”. No lo compares ni le digas “no sirve” o “no sabes”. Enséñalo a competir consigo mismo y resalta sus cualidades para que con ellas mejore lo que se le dificulta
- Si lo corriges por algo que hizo, dile de forma clara y concreta por qué lo estás corrigien-do. Si conoce las causas de sus errores podrá encontrar las posibles soluciones y enten-derá mejor tu enojo. Por ejemplo: “No me parece que te duermas tan tarde, porque al día siguiente no te puedes levantar, estás cansado y llegas tarde a la escuela”
- Apóyalo para que aprenda a tomar decisiones por su cuenta, a hacerse responsable y asumir las consecuencias de sus conductas. Empieza por cosas simples para que lo vaya entendiendo, como elegir el sabor de una paleta o el color de su playera y aguantarse si a la mera hora no le gustó. Estas pequeñas decisiones y consecuen-cias son las mejores lecciones para hacerlos responsables

Tareas

- a) Durante una semana, piensa en las cualidades que tiene tu hijo o las conductas positivas que haya tenido y háblale sobre ellas. Por ejemplo: ¡qué bueno que ha-yas ayudado a tu hermano a hacer su tarea!, ¡gracias hijo por ir a cuidar hoy a tu abuelita!, ¡estoy muy orgullosa de ti!
- b) Si tienes problemas para hacerle algún comentario positivo, toma unos minutos del día para pensar en cómo te gustaría que te hablaran de tus cualidades; esto te ayudará a saber qué decirle a tu hijo.
- c) Durante la semana reparte tareas a cada uno de tus hijos, sobre todo una que hayas notado que les cuesta trabajo. Por ejemplo: servir el agua durante la comida. Explíca-le cómo hacerlo sin que parezca un regaño, así tendrá confianza y se esforzará.

Habla con tu hijo sobre las drogas

Platica con tu hijo sobre lo que ocasiona el consumo de drogas. Explícale que el uso y el abuso de alcohol, tabaco y drogas ilegales no son necesarios para “verse grande” o “ser importante”. Pon reglas claras en tu familia sobre dichos uso y abuso.

- Infórmate sobre las drogas legales e ilegales y sus efectos, de esta forma podrás platicar con tu hijo sobre los daños que éstas ocasionan. Hazle ver que el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas trae consecuencias negativas
- Explica a tu hijo que las consecuencias negativas por consumir drogas son de dos tipos las que aparecen casi inmediatamente después de haber consumido la droga, como por ejemplo accidentes de auto, peleas, caídas, discusiones familiares o con amigos, quemaduras, etc., y otras que aparecen tiempo después, como por ejemplo problemas de salud graves, abandono de la escuela, pérdida del trabajo, problemas emocionales, etc
- Habla con tu hijo de sus metas de vida y de lo que le gustaría hacer o lograr en unos años, por ejemplo como profesional, como persona, como hijo, etc. Hazle ver que consumir drogas impide el cumplimiento de sus planes de vida

Tareas

- a) Busca información sobre las drogas y los daños que causan y compártela con tu hijo. Háblale de las consecuencias negativas que el consumo de drogas trae, como puede ser daños a la salud, daño en el hígado, cáncer, tos crónica, etc., pérdida de la libertad o incluso de la vida, problemas familiares como violencia, desintegración, muerte de algún familiar, problemas en el trabajo o escuela.
- b) Una tarde de la semana habla con tu hijo sobre sus planes de vida y sus metas, ¿qué le gustaría estudiar?, ¿en qué le gustaría trabajar?, ¿cómo le gustaría vivir?, y analiza, junto con él, cómo el consumo de drogas interfiere con sus planes de vida.
- c) Si te cuesta trabajo hablar con tus hijos sobre las drogas, porque no sabes qué decirles o porque no ves como un problema el consumo de algunas drogas como alcohol y tabaco, puedes ir a algún centro donde te puedan orientar (centro Nueva Vida, centro de salud, DIF más cercano, Centro de Integración Juvenil), ahí te darán información y confianza para hablar con ellos sobre este tema.

Enséñale a tu hijo a saber decir NO

Prepara a tu hijo para que aprenda a negarse ante propuestas que vayan en contra de lo que realmente quiere.

Enséñale a tu hijo a no sentirse mal por decirle “no” a sus amigos.

- La presión de los amigos es el principal motivo por el que los jóvenes empiezan a fumar, beber o probar drogas. Explícale a tu hijo que es más valiente el que se atreve a decir “no” con amabilidad y respeto. Si realmente son sus amigos, no lo podrán obligar y respetarán su decisión. Pero si insisten o lo amenazan, debe saber que esos no son buenos amigos y que puede contar con tu apoyo para buscar nuevas amistades
- Explica a tu hijo que negarse a hacer algo que no desea o que va en contra de lo que piensa o quiere aumenta su confianza en sí mismo, lo ayuda a ser más independiente y a tomar decisiones con el deseo de hacerlo lo mejor posible

Tareas

- a) Si tienes hijos pequeños enséñalos a decir lo que piensan y sienten con respeto, sin ser agresivos o groseros con los demás.
- b) Durante una semana permite que tus hijos elijan una actividad en la que participen todos los miembros de la familia. Si alguno de los ellos prefiere no participar, muestra respeto por su decisión, otra ocasión invítalo a participar en otra actividad. Así tu hijo verá que es necesario respetar la decisión de una persona cuando ésta nos diga NO.
- c) Haz lo siguiente: expresa tus sentimientos e ideas anteponiendo la palabra “yo”, es decir, “yo quiero dormirme un rato”, “yo quiero salir de paseo”, “yo siento que estás enojado conmigo”, etc. Esto permitirá que tu hijo vea una forma de comunicarse expresando ideas y sentimientos de manera personal, y no hablar por todos.
- d) Si tu hijo te comenta que tuvo problemas con sus amigos por no aceptar hacer algo con lo que él no estaba de acuerdo, siéntate y platica con él sobre las consecuencias negativas que le hubiera ocasionado hacer esa conducta; por ejemplo, participar en alguna pelea o probar alguna droga.

Promueve que tus hijos realicen actividades sanas y divertidas

El adecuado manejo del tiempo libre protege a tu hijo y lo aleja de la posibilidad de iniciar el consumo de drogas.

Pon el ejemplo

- Recuerda que tú eres un modelo importante para tu hijo. Si él te observa hacer actividades saludables como practicar algún deporte, tocar algún instrumento, pintar, leer, etc., aprenderá esas conductas de ti y muy probablemente comience a realizar alguna de ellas
- Pregúntale a tu hijo y a sus amigos sobre las cosas o actividades que les gustaría hacer, y apóyalos para que las hagan
- Acércalo al deporte, basta una simple pelota o un par de tenis. Tú mismo puedes practicarlo con él, así como visitar museos o lugares que a él le interesen

Tareas

- a) El próximo fin de semana reúnete con la familia y planten un árbol, planta o fruta. Durante la semana vayan planeando qué sembrarán, qué necesitarán, en qué lugar lo sembrarán, y quién y cuándo lo cuidarán. Puedes usar una maceta o un huacal, lo importante es hacer algo juntos.
- b) En la semana platica con tu hijo sobre alguna actividad deportiva o algo que le gustaría hacer, como por ejemplo jugar fútbol, béisbol, basquetbol, nadar, andar en bici, etc. Pónganse de acuerdo de ir a algún lugar en donde puedan realizar esa actividad. Puedes preguntarle si quiere invitar a algún amigo.

Aprende a identificar las señales de alarma

Tu hijo puede estar consumiendo 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.

Si sospechas que está consumiendo alguna droga:

- Actúa con calma, habla con él sin enojarte o llorar
- Dile que dudas 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. Por eso, pide la información que necesitas para que la droga no llegue a tus hijos.

Los padres de familia deben estar atentos a las conductas y actitudes de los hijos, conocerlos y darse cuenta si están cambiando. Esto permitirá detectar de manera oportuna si alguno está teniendo conductas de riesgo, que lo puedan llevar a probar o empezar a consumir alguna droga.

Para esta recomendación no se propone una tarea específica, ya que los padres deben estar siempre pendientes de lo que pasa con sus hijos. Las nueve recomendaciones anteriores te ayudarán a conocerlos y estar más cerca de ellos.

Si notas que tu hijo:

- Cambia de amigos y no quiere que los conozcas
- Miente con frecuencia y discute por cosas simples
- Pide dinero prestado o trae dinero sin explicar de dónde lo sacó
- Baja sus calificaciones y no cumple con las tareas
- Sale más seguido y no quiere decir a dónde va
- Descuida su arreglo personal
- Se enoja fácilmente
- Tiene los ojos rojos o irritados
- Huele a cigarro, solventes, alcohol
- Se están perdiendo objetos de la casa (licuadora, florero, plancha, joyería, etc.)

Si sospechas que tu hijo está consumiendo drogas:

- Actúa con calma, habla con tu hijo sin regañarlo ni golpearlo
- Platica con él y dile que sospechas que está consumiendo drogas (ejemplo: “Yo creo que estás bebiendo alcohol. He notado que cuando regresas de las fiestas hueles a alcohol y a cigarro”). Si te dice que sí está consumiendo, apóyalo y dile que juntos van a buscar una solución
- Acércate al centro Nueva Vida o al DIF de tu localidad, donde te brindarán la atención, información y apoyo necesarios para resolver el problema

Llama sin costo al 01 800 911 20 00 desde cualquier lugar de la República. En el Centro de Orientación Telefónica del Consejo Nacional contra las Adicciones (Conadic) habrá alguien para atenderte los 365 días del año, las 24 horas del día.

Por una vida donde la droga no dañe a tus hijos

01 800 911 2000
Centro de Orientación Telefónica
www.nuevavida.salud.gob.mx

Orientación en adicciones
Lada 01 800 911 2000



Consejo Nacional
contra las Adicciones

DIF

SISTEMA NACIONAL
PARA EL DESARROLLO
INTEGRAL DE LA FAMILIA

www.gobiernofederal.gob.mx

www.conadic.gob.mx