



# 10

## Recomendaciones para prevenir que tus hijas e hijos consuman drogas



**1** Empieza por poner el ejemplo.

**6** Fortalece su autoestima.

**2** Conoce sus amistades.

**7** Habla con tus hijas e hijos sobre las drogas.

**3** Edúcales con valores positivos hacia la vida.

**8** Enséñales a decir NO.

**4** Motívalos a tener amistades positivas.

**9** Promueve que realicen actividades sanas y divertidas.

**5** Escucha a tus hijas e hijos.

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



## 1. Empieza por poner el ejemplo.

Tú eres el modelo más importante para tus hijas e hijos. Enséñales que los problemas se pueden superar sin la necesidad de consumir drogas. Si estableces reglas y valores para vivir en casa, quedará claro cómo deben comportarse.

## 2. Conoce sus amistades.

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

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

Al educarles con valores, ayudarás a que sean personas respetuosas, honestas, solidarias, amorosas, responsables consigo mismas y con los demás. Los valores contribuirán a saber decir NO al consumo de drogas, a seleccionar sus amistades y evitar los lugares que le pongan en riesgo.

## 4. Motívalos a tener amistades positivas.

Promueve que se muevan en ambientes sanos, como equipos deportivos o grupos que se reúnan con fines culturales o de ayuda y servicio a otras personas. Ahí encontrarán amistades positivas que harán menos probable que consuman drogas.

## 5. Escucha a tus hijas e hijos.

Evita hablar sólo tú, escúchales para que te compartan sus experiencias y sentimientos, sus problemas y sus logros, su sueños y miedos.

Dialoga, muestra interés, conóceles y evita juzgarles. Se prudente para no darles consejos en ese momento.

## 6. Fortalece su autoestima.

Demuéstrales cariño, elogia y resalta lo que hacen bien antes de marcarles sus errores. Deben saber que la disciplina les permitirá ser más humanos y personas valiosas.

## 7. Habla con tus hijas e hijos sobre las drogas.

Cuéntales lo que ocasiona el consumo, no sólo a quien las usa, sino a quien las vende. Explícales que consumir alcohol, tabaco u otras drogas no es necesario para "ser grande" o "importante", por el contrario, dañan a las personas y a nuestro país en todos los sentidos. Pon reglas claras en tu familia para no permitir el consumo.

## 8. Enséñales a decir NO.

Hazlos reflexionar qué pasaría si dijeran "NO" ante la presión de sus compañeras(os) y cómo lo manejarían. Deben saber que las demás personas les mostrarán respeto si se muestran firmes y seguras(os) de lo que quieren y lo que no para sí mismas(os).

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

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

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

- Cambian de amistades y no quieren que las conozcas.
- Miente con frecuencia.
- Piden dinero prestado o traen dinero sin explicar de donde lo sacó.
- Descuidan su arreglo personal.
- Se aíslan y no quiere comer.
- Se comportan de manera extraña.
- Se enojan fácilmente.
- Se pierden objetos de valor en casa.

**¡Infórmate!**

 En la Línea de la Vida  
#QueremosEscucharte

**800 911 2000**



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