

Consejos para la Prevención desde el Hogar

1. Comunicación abierta y honesta

- **Escucha Activa:** Presta atención a lo que tus hijos/as dicen y muestran interés en sus vidas.
- **Conversaciones Regulares:** Habla con tus hijos/as regularmente sobre los riesgos del consumo de drogas y alcohol.
- **Crea un Ambiente de Confianza:** Asegúrate de que tus hijos/as se sientan cómodos al hablar contigo sobre cualquier tema.

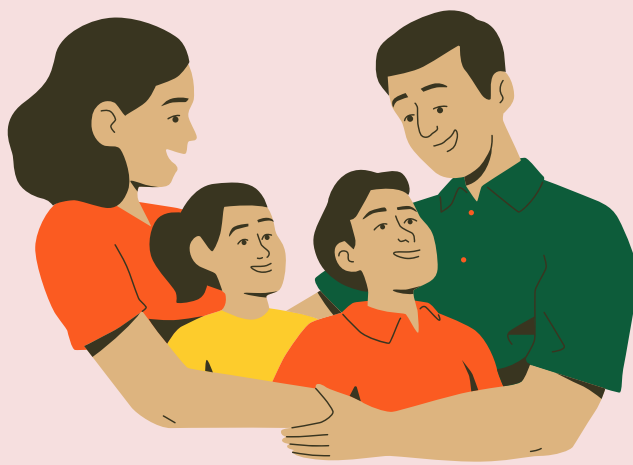
2. Educación y conocimiento

- **Informarse:** Infórmate sobre las diferentes drogas y sus efectos.
- **Compartir Información:** Educa a tus hijos/as sobre las consecuencias del consumo de drogas y cómo pueden afectar su vida.
- **Modelar Comportamientos Saludables:** Sé un ejemplo positivo en cuanto al manejo del estrés y la resolución de problemas sin recurrir a sustancias.

3. Establecer normas claras y consecuencias

- **Reglas Claras:** Establece normas claras sobre el no consumo de drogas y alcohol.
- **Consecuencias Consistentes:** Asegúrate de que tus hijos/as entiendan las consecuencias de no seguir estas normas.
- **Fomenta el Respeto Mutuo:** Discute y acuerda las reglas y las consecuencias de manera justa y respetuosa.





Consejos para la Prevención desde el Hogar

4. Fomentar actividades saludables

- **Actividades Extracurriculares:** Anima a tus hijos/as a participar en deportes, artes y otras actividades que les interesen.
- **Tiempo en Familia:** Pasa tiempo de calidad con tus hijos/as para fortalecer los lazos familiares.
- **Promoción de Pasatiempos Saludables:** Apoya y fomenta los intereses y pasatiempos de tus hijos/as.

5. Reconocer y manejar el estrés

- **Identificar el Estrés:** Ayuda a tus hijos/as a identificar situaciones estresantes.
- **Estrategias de Manejo:** Enseña y practica estrategias saludables para manejar el estrés, como el ejercicio, la meditación y la conversación.

Al establecer una comunicación abierta, educar sobre los riesgos, establecer normas claras y fomentar un estilo de vida saludable, podemos ayudar a nuestros hijos e hijas a tomar decisiones seguras y responsables.

SI NECESITAS AYUDA U ORIENTACIÓN



1412

FONO DROGAS Y ALCOHOL
GRATUITO Y CONFIDENCIAL

Orientación profesional las 24 horas del día (24/7)