

## 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 quieren comer.
- Se comportan de manera extraña.
- Se enojan fácilmente.
- Se pierden objetos de valor en la casa



# COMISIÓN ESTATAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES

📍 Juárez 235, Zona Centro, Colima, Col.

☎ 312 314 4667 y 312 330 2216

✉ cecacolima19@gmail.com

📘 Comisión Estatal de Salud Mental y Adicciones Colima

🐦 @cesmacolima

📷 @cesmacolima



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





# 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. Relacionate 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, sus 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 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.

