

# 10 RECOMENDACIONES PARA PREVENIR QUE TUS HIJAS E HIJOS CONSUMAN DROGAS



**1.** Empieza por poner el ejemplo.

**6.** Fortalece la autoestima de tus hijas e hijos.



**2.** Conoce a las amigas y amigos de tus hijas e hijos.



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



**3.** Educa a tus hijas e hijos con valores positivos hacia la vida.

**8.** Enséñales a tus hijas e hijos a saber decir NO.



**4.** Motiva a tus hijas e hijos a tener amistades positivas.



**9.** Promueve que tus hijas e hijos realicen actividades sanas y divertidas.



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

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



CONADIC La Línea de la Vida  
01800 911 2000

Consejo Estatal Contra las Adicciones  
(777) 314 5188

Línea De La Vida

### 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 para vivir en casa, quedará claro cómo deben comportarse.

### 2. Conoce a las amigas y los amigos de tus hijas e hijos

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. Educa a tus hijas e hijos con valores positivos hacia la vida

Al educarlas(os) con valores ayudarás a que sean respetuosas(os), honestas(os), solidarias(os), amorosas(os), responsables consigo mismas(os) y con las y los demás.

Los valores contribuirán a saber decir NO al consumo de drogas, amigas(os) o lugares que la(lo) pongan en riesgo.

### 4. Motiva a tus hijas e hijos 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 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, escúchala(o), para que te comparta sus experiencias y sentimientos, sus problemas y sus logros. Muestra interés y evita juzgarle o darle consejos en ese momento.

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

Dile cuánto le quieres, elogia lo que hace bien, antes de marcarle sus errores. Ella o él deben saber que le disciplinas porque le amas.

### 7. Habla con tu hija e 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 consumir alcohol, tabaco u otras drogas no es necesario para "ser grande" o "importante", por el contrario, dañan a las personas en todos los sentidos. Pon reglas claras en tu familia para no permitir el consumo del alcohol, tabaco y drogas ilegales.

### 8. Enséñale a tu hija e hijo a decir NO

Dile que piense qué pasaría si dijera "NO" ante la presión de sus compañeras(os) y cómo lo manejaría.

Debe saber que las demás personas le mostrarán respeto si se muestra firme y segura(o) de lo que quiere y lo que no quiere para sí misma(o).

### 9. Promueve que tus hijas e 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, 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 que muestren tus hijas e hijos

- Cambia de amistades y no quiere que las conozcas.
- Miente con frecuencia.
- Pide dinero prestado o trae dinero sin explicar de donde lo sacó.
- Descuida su arreglo personal.
- Se enoja fácilmente.
- Se pierden objetos de valor en casa.

Dile que piensas que está consumiendo drogas.

Si lo admite, apóyala(o), no le agredas. Acude al Centro de Atención Primaria en Adicciones o llama al CONADIC La Línea de la Vida **01 800 911 2000**, donde recibirás orientación y apoyo las 24 horas los 365 días del año, de manera gratuita.

#### CUERNAVACA

Leandro Valle s/n  
Col. Lomas de la Selva C.P. 62270  
(01777) 312 91 69

#### TEMIXCO

Tabachines s/n Col. Centro C.P. 62580  
(01777) 325 45 98

#### JIUTEPEC

Camino Real a Yautepec s/n Col. Paraíso  
C.P. 62579 (01777) 319 16 46

#### CUAUTLA

Av. Circunvalación, Callejón s/n  
Col. Francisco I. Madero C.P.62744  
(01735) 354 20 09

#### ZACATEPEC

Callejón Hospital Viejo N° 6  
Esq. Cuautotolapan Col. Lázaro Cárdenas  
C.P. 62780 (01734) 347 97 33

#### XOCHITEPEC

Leopoldo Reynoso s/n Esq. Rep. de Guatemala  
Col. Centro, C.P. 62790 (01777) 365 70 03