

# PREVENCIÓN



1/3

## DEL CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL, OTRAS DROGAS Y ADICCIONES COMPORTAMENTALES (SIN SUSTANCIA)

### AFECTO Y COMUNICACIÓN

- | Exprese que les quiere, con palabras, con gestos.
- | Escúcheles con atención.
- | Apague cuando esté hablando con sus hijos/as T.V, tablet, móvil u ordenador.

### AUTONOMÍA. TOMA DE DECISIONES

- | Favorezca la toma de responsabilidades: tareas en casa, actividades escolares, organización del tiempo.
- | Enséñele a tomar decisiones.
- | Reflexione sobre la importancia de no ser impulsivos.

### TRANSMITA VALORES PERSONALES Y SOCIALES

- | Esfuerzo, constancia, responsabilidad...
- | Justicia, igualdad, solidaridad...
- | Respeto a las diferencias entre las personas: religión, raza, nacionalidad, ideología política...

### CONFIANZA Y SEGURIDAD EN SÍ MISMOS

- | Acépteles tal y como son.
- | Tenga expectativas ajustadas a sus capacidades.
- | Valore lo que hacen bien.
- | Evite descalificaciones globales como “eres un inútil” o “eres un desastre”.
- | No le ridiculice, insulte o amenace.

ACCEDE AQUÍ  
AL DOCUMENTO COMPLETO



# PREVENCIÓN



## DEL CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL, OTRAS DROGAS Y ADICCIONES COMPORTAMENTALES (SIN SUSTANCIA)

### EXPRESIÓN Y REGULACIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

- | Facilite la expresión de sus emociones y sentimientos (alegría, tristeza, miedo).
- | Comprenderlos “ponernos en su lugar” (empatía).

### OCIO SALUDABLE

- | Realice con sus hijos e hijas actividades lúdicas: juegos de mesa, película/s, series, paseos, deporte...
- | Sea modelo de un estilo de vida saludable en su tiempo libre.
- | Favorezca que sus hijos y sus amistades puedan reunirse y estar en su casa disfrutando de ratos de ocio.

### ESTABLEZCA NORMAS Y LÍMITES

- | Normas claras, razonables y firmes.
- | Adaptadas a las edades.
- | Establecer consecuencias claras ante el incumplimiento de las normas.
- | Consensuadas entre el padre y la madre.

### CENTRO EDUCATIVO

- | Acuda a las reuniones o entrevistas convocadas por el profesorado, orientador...
- | Participe en las convocatorias de las Ampas.
- | Interésese por las relaciones con sus compañeros, con el profesorado.
- | Si detecta, en relación con el centro, algún problema solicite cita.

ACCEDER AQUÍ  
AL DOCUMENTO COMPLETO



# PREVENCIÓN



## DEL CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL, OTRAS DROGAS Y ADICCIONES COMPORTAMENTALES (SIN SUSTANCIA)

### IMPORTANCIA DE NUESTRO EJEMPLO

- | No consuma tabaco, alcohol u otras drogas.
- | No juegue apostando.
- | Utilice el móvil e internet de forma responsable.

### HERRAMIENTAS DE CONTROL PARENTAL PARA PREVENIR EL MAL USO DE LAS TIC (Tecnologías de la información y comunicación)

- | Controle el tiempo de uso, descarga de aplicaciones y filtre contenidos.
- | Hable con ellos de los riesgos para la salud (adicciones comportamentales).

### SUPERVISAR “ESTAR ALERTA”

- | Conozca las amistades de sus hijos e hijas, los lugares que frecuentan y actividades que hacen en su tiempo libre.
- | Conozca el dinero del que disponen y en qué se lo gastan.
- | Saber “cómo llega a casa” cuando sale.
- | Si se van a desplazar de un pueblo a otro o en la misma ciudad, conocer cómo y con quién lo van a hacer.

### HABLE CON SUS HIJOS E HIJAS DEL CONSUMO DE DROGAS Y SUS RIESGOS

- | Reflexione con ellos sobre la presión grupal.
- | Hable con ellos sobre los tópicos “Todo el mundo consume” o “Por probar una sola vez no pasa nada”.
- | Informe a sus hijos de los problemas de salud derivados del consumo de las distintas drogas.
- | Utilice fuentes de información fiables y acreditadas.

ACCEDE AQUÍ  
AL DOCUMENTO COMPLETO

