



8 recomendaciones para prevenir que nuestros hijos consuman sustancias psicoactivas

Las niñas, niños y adolescentes no solo tienen derecho a ser protegidos del consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias psicoactivas, sino también a que no se les incite a usarlas y a que no se las ofrezcan, faciliten o vendan. Por eso, desde casa, los padres, madres y cuidadores podemos ayudar -desde temprana edad- a la prevención del consumo de este tipo de sustancias. A continuación, les presentamos algunas recomendaciones que podemos aplicar en el día a día:

1. Involucrémonos en la vida de nuestros hijos: conozcamos sus gustos y preferencias, tratemos de compartir tiempo con ellos, conozcamos las cosas que les gustan y las personas con las que se relacionan, y tratemos de interactuar con ellos cuando estamos en casa



[Kit PaPaz para la prevención del consumo de alcohol por menores de 18 años](#)



[Programa Ángel Protector](#)



[Descentraliza Drogas](#)

2. Realicemos regularmente actividades en familia para aprovechar el tiempo libre y fortalecer el vínculo con nuestros hijos

3. Hablemos con ellos sobre el consumo temprano de alcohol, tabaco u otras sustancias psicoactivas

4. ¿Cómo podemos hacerlo?

Cuando tienen entre 10 y 12 años:

a. Podemos tener conversaciones cortas, cercanas y en entornos agradables

b. Expresemos de forma clara y precisa lo que esperamos de nuestros hijos respecto al consumo de estas sustancias

c. Usemos argumentos o razones (pueden ser de carácter biológico, psicológico o legal) para explicar el por qué esto resulta inconveniente

d. Respondamos las preguntas que surjan y cuando no sepamos algo, busquemos juntos la información

Cuando tienen más de 12 años:

a. Expliquémosles con claridad las reglas familiares sobre el consumo de estas sustancias, especialmente a la hora de dar permisos para ir a reuniones o fiestas

b. Establezcamos y expliquemos lo que puede ocurrir en caso de incumplir alguna de las reglas familiares (consecuencias lógicas)

c. Felicitemos y elogiemos a nuestros hijos por cuidar su cuerpo y su salud; resaltemos que esto hace parte de quererse a sí mismos. Cuando apreciamos sus comportamientos estamos incentivando que sigan teniéndolos

5. Eduquemos desde el ejemplo. La mejor forma de prevenir el consumo es actuar de manera consistente con lo que les decimos y pedimos.



[Descargue la señalización de espacios 100% libres de humo para colegios](#)



[El impacto de la legalización de la marihuana para los adolescentes](#)



[Conferencia a cargo de Diana Sierra "Marihuana, mitos y verdades"](#)



[Conferencia virtual "Marihuana: mitos y verdades" a cargo de Efrén Martínez](#)

Esto implica que como adultos:

- a. Evitemos ofrecer alcohol a nuestros hijos menores 18 años
- b. No nos embriaguemos, si decidimos tomar
- c. No mandamos a nuestros hijos a que nos compren alcohol o cigarrillos.
- d. Hagamos de nuestro hogar un espacio 100% libre de humo. Es decir que nunca fumemos en casa, así se abran ventanas, puertas o no estén los hijos presentes.
- e. Seamos cuidadosos con los chistes o comentarios que hacemos respecto al consumo de alcohol, cigarrillo u otras sustancias psicoactivas. Se debe evitar que, a través de estos, dejemos un mensaje positivo en nuestros hijos sobre las consecuencias del consumo.

6. Tomemos medidas para permisos, salidas y fiestas. Encuentre algunos tips [aquí](#)

7. Estemos atentos a signos de alarma y busquemos ayuda especializada cuando sea requerida. Algunos signos que nos pueden alertar sobre el consumo de sustancias en nuestros hijos son:

- a. Deterioro o cambio súbito en sus actividades diarias
- b. Cambios en su comportamiento cotidiano
- c. Cambios en su estado de ánimo
- d. Exigencias extrañas y exageradas de dinero
- e. Aparición de elementos utilizados para el consumo (ej. Papeletas, polvo, hojas, pepas)
- f. Señales físicas (ej. Quemaduras, hemorragias nasales, rinitis, pinchazos)

Ninguno de estos signos por sí solo indica que nuestros hijos están consumiendo alguna sustancia psicoactiva, y mucho menos quiere decir que ya son adictos a estas. Si observamos en



Angélica María Claro

[Conferencia virtual "El Narguile y el cigarrillo electrónico: enfrentando nuevos desafíos a cargo de Angélica María Claro"](#)



Denuncie
www.teprotejo.org o App Te Protejo

[Reporte en www.teprotejo.org o el App Te Protejo situaciones que afectan a menores de 18 años](#)

Recuerde...

Usted puede tener acceso a todas nuestras publicaciones y materiales en [Aprendiendo A Ser PaPaz](#)

conjunto de estas señales debemos explorar lo que está sucediendo para así buscar ayuda especializada que nos oriente sobre cómo apoyar de manera apropiada a nuestros hijos según la situación.

8. Denunciemos en www.teprotejo.org el consumo, suministro o la venta de alcohol, tabaco u otras sustancias psicoactivas a menores de 18 años. También se puede reportar contenido que consideremos inapropiado por incitarlos a consumir estas sustancias.



Copyright © 2017 Red PaPaz, All rights reserved.

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)

MailChimp