



10

Recomendaciones para prevenir que tus hijas e hijos consuman drogas



1 Empieza por poner el ejemplo.

6 Fortalece su autoestima.

2 Conoce sus amistades.

7 Habla con tus hijas e hijos sobre las drogas.

3 Edúcales con valores positivos hacia la vida.

8 Enséñales a decir NO.

4 Motívalas a tener amistades positivas.

9 Promueve que realicen actividades sanas y divertidas.

5 Escucha a tus hijas e hijos.

10 Aprende a identificar las señales de alarma.



GOBIERNO DE
MÉXICO

Juntos
por la
Paz



ESCUCHA SU AUSENCIA

No dejes solos a tus hijos

#FrenteALasAdicciones

#EscuchemosPrimero

Línea de la vida 800 911 2000

ESTRATEGIA NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CONADIC
COMISIÓN NACIONAL CONTRA
LAS ADICCIONES

ÍNDICE

Introducción	1
Empieza por poner el ejemplo <i>(Primera Recomendación)</i>	4
Conoce a sus amistades <i>(Segunda Recomendación)</i>	7
Edúcales con valores positivos hacia la vida <i>(Tercera Recomendación)</i>	8
Motívalos a tener amistades positivas	10
<i>(Cuarta Recomendación)</i>	
Escucha a tus hijas e hijos	11
<i>(Quinta Recomendación)</i>	
Fortalece su autoestima	13
<i>(Sexta Recomendación)</i>	
Habla con tus hijas e hijos sobre las drogas	15
<i>(Septima Recomendación)</i>	
Enséñales a decir NO	16
<i>(Octava Recomendación)</i>	
Promueve que realicen actividades sanas y divertidas	18
<i>(Novena Recomendación)</i>	
Aprende a identificar las señales de alarma	19
<i>(Decima Recomendación)</i>	

INTRODUCCIÓN

El consumo de drogas constituye un notable problema de salud pública en México. Los estudios epidemiológicos más recientes apuntan principalmente a tres tendencias: la disminución en la edad de inicio, el incremento del consumo entre adolescentes, especialmente de las mujeres, y la cada vez más baja percepción de riesgo ante el consumo de cualquier sustancia.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017 (ENCODAT), el consumo de tabaco en nuestro país se ha mantenido estable. La prevalencia de fumadores actuales es similar a la de 2011: pasó de 17% a 17.6%. Anualmente mueren 51 mil personas por enfermedades atribuibles al tabaquismo.

Por otra parte, encontramos que el consumo excesivo de alcohol ha aumentado en población adulta (en “consumo el último mes”, pasó de 13.9% en 2011 a 22.1% en 2016) y, alarmantemente, en menores de edad (de 4.3% en 2011 a 8.3% en 2016). Mientras que en adultos la proporción de consumo de alcohol hombre: mujer es 3.5 : 1; en menores de

edad la proporción ha alcanzado 1 : 1. En las mujeres menores de edad el incremento de consumo excesivo de alcohol fue de 250% (2.2% en 2011 a 7.7% en 2016).

Sobre drogas ilegales, dicha encuesta mostró que la de mayor consumo “alguna vez en la vida” y “en el último año” fue la marihuana (8.6% y 2.1%, respectivamente), lo cual significa que hubo un incremento significativo respecto a la encuesta anterior de 2011. La segunda fue la cocaína, con una prevalencia de 3.5% alguna vez en la vida y de 0.8% en el último año. El consumo alguna vez en la vida de heroína fue de 0.2%; de estimulantes tipo anfetamínico, de 0.9% y de drogas de uso médico fuera de prescripción, de 1.3%. Respecto a la edad promedio de inicio del consumo de drogas ilícitas, en hombres fue a los 17.7 años y en mujeres, a los 18.2 años de edad.

Si bien este panorama nos llama a la acción inmediata, también debemos reconocer que la gran mayoría de las personas no presentan problemas de consumo, y por ello aún tenemos la valiosa oportunidad de revertir estas

tendencias a través de redoblar las acciones de prevención en los diferentes escenarios de la vida cotidiana; es decir, escuelas, hogares, clubs deportivos, empresas, instituciones, iglesias, clubs sociales, organizaciones y comunidad¹.

Es por ello que **te damos la bienvenida como Monitor Voluntario** para sumarte a estos esfuerzos: promover la salud mental y prevenir las adicciones. Agradecemos mucho que hayas decidido ser parte de la transformación que necesita nuestro México. Tu tarea después de la capacitación será contribuir en cualquier escenario a que participes con sensibilización y difusión de información actualizada, verídica y sencilla sobre el consumo problemático de sustancias psicoactivas. Podrás orientar a cualquier persona que se encuentre en riesgo sobre la atención oportuna a través de los centros de tratamiento ambulatorios y residenciales que forman parte de nuestra Red Nacional de Atención al consumo de sustancias psicoactivas.

Necesitamos especialmente que nuestras juventudes y poblaciones más vulnerables

(indígenas, LGBTTTIQ+, afro-mexicanas, migrantes, con alguna discapacidad, entre otras) cuenten con información y herramientas accesibles, suficientes y oportunas para tomar decisiones informadas sobre su vida, orientadas hacia el cuidado de su salud física y mental.

Que sepan evitar los riesgos y consecuencias por el consumo de dichas sustancias: la evolución a una adicción, los accidentes, u otros padecimientos y situaciones que repercutan en su calidad de vida, sus proyectos, sueños y desarrollo integral.

Asimismo, si alguna persona usuaria optara por continuar el consumo de dichas sustancias, o tuviera dificultades para dejar de consumir, podrás contribuir a evitar o reducir los daños y consecuencias negativas, haciéndoles saber cuáles son las opciones accesibles para obtener información y atención profesional. Todo esto en un marco de Derechos Humanos, equidad de género, y promoviendo la desestigmatización y no criminalización de los consumidores, quienes necesitan ser escuchados y atendidos.

Finalmente, no olvides que **la Línea de la Vida puede apoyarte** en esta loable tarea, en la cual expertos podrán resolver tus dudas. En esta línea también se atienden crisis y se proporciona información sobre los centros de atención especializada.

Llama cualquier día de año, atienden las
24 horas del día en el **800 911 2000**.

Gracias por tu compromiso con México.
Escuchemos, dialoguemos y cuidémonos entre todos.

¹La ENCODAT 2017 mostró que, de la población expuesta a la prevención sólo 5.1% refirió consumir cualquier droga, comparado con 12.3% (más del doble) de la población que no refirió haber estado expuesta. En adolescentes de 12 a 17 años, esta tendencia fue de 3.3% en los que estuvieron expuestos a prevención, comparado con 10.3 (el triple) de los no expuestos.

EMPIEZA POR PONER EL EJEMPLO

Tú eres el modelo más importante para tus hijas(os).

Enséñales que los problemas se pueden resolver sin necesidad de consumir drogas.

Establece reglas de conducta en casa, de esta forma a tus hijas(os) les quedará claro cómo deben comportarse.

Las hijas y los hijos aprenden más de lo que hacemos, que de lo que decimos.

Generalmente, vemos en algunas películas y programas de televisión que cuando los personajes tienen algún problema, se van a tomar a alguna cantina o ahogan sus penas en alcohol. Inconscientemente creemos en ese recurso, pero no debe ser así.

Cuando tengas algún problema trata de solucionarlo sin recurrir al alcohol o a las drogas. Para lograrlo, identifica cuál es el conflicto y piensa en las posibles alternativas de solución; date tiempo y escoge la que tenga más ventajas que desventajas, para ponerla en práctica.

Si te sientes preocupada(o) conversa con tu familia, da un paseo por el parque o platica con tus amistades.

Esas actividades harán que te tranquilices y pienses mejor las cosas; si solucionas tus problemas con éxito enseñarás a tus hijas(os) a hacerlo de la misma manera.

Evita platicarle a tus hijas(os) anécdotas graciosas de cuando hayas bebido alcohol o probado alguna droga; mejor háblales sobre las consecuencias negativas que te provocó este consumo en tu vida, como problemas de salud, en la escuela, en el trabajo, con la familia o con la ley.

Si bebiste más de una copa, evita manejar tu coche. Mejor pide a otra persona que te lleve a tu casa o toma un taxi. Así, tus hijas(os) aprenderán con tu ejemplo a evitar manejar cuando han consumido alcohol o subirse al coche de alguien que está tomada(o), ya que se corre el riesgo de tener un accidente.

Hazles saber que cuentan contigo y con toda la familia, para ir por ellos o traerse el coche; lo que sea necesario.

Desde que son niños organízales fiestas con sus amiguitos y ponlos a bailar y a convivir en actividades y concursos. Así sabrán divertirse sanamente, sin necesidad de consumir nada.

Cuando ya sean jóvenes y organicen reuniones en casa con sus amistades, evita tensiones y con confianza ayúdales con los preparativos, juegos o concursos. Si aún son menores de edad procura que solamente se sirvan bebidas sin alcohol, así le enseñarás que puede divertirse y pasarla bien sin necesidad de beber.

ESTABLECE REGLAS CLARAS EN CASA

Para convivir en armonía es necesario poner ciertas reglas dentro del hogar. Si ya existen, es importante que todos las conozcan bien. Si aún no las tienen, hagan un listado de ellas y plátiquenlas entre todos. Por ejemplo: a quién y cuándo le tocará lavar los trastes, lavar el patio o tirar la basura. El reglamento debe dejar claro lo que podría

pasar si estas normas no se cumplen: dejar de ver la televisión ese día o dejar de salir a jugar con los amigos esa tarde, etc.

Poner reglas no significa castigar ni premiar, se trata de que cada uno conozca sus responsabilidades, así como las consecuencias de no cumplir con ellas.

Si tu hija(o) llega a romper o desobedecer una regla, se debe cumplir con la consecuencia. Recuérdale a tus hijas(os) que deben ser capaces de respetar y cumplir las reglas fuera de casa, como en la escuela o en el trabajo. No son castigos, simplemente son consecuencias de lo que se dejó de hacer. Si al día siguiente cumplen con las reglas podrán recuperar lo que perdieron; de esta forma tendrán la oportunidad de corregir su conducta.

Cuando les pidas algo a tus hijas(os) o le des una instrucción, hazlo de forma clara, sencilla y directa para que puedan comprender qué es lo que esperas de ella o de él; por ejemplo: “puedes ir a la fiesta de hoy, pero te espero a más tardar a las 12 de la noche”. Hazle saber que la clave

para volver a salir es llegar a la hora acordada. Las reglas van cambiando conforme las y los hijos crecen, por ello hay que escuchar sus razones tomando en cuenta su edad; puedes ceder cuando haya una buena razón y no por miedo a perder su cariño o verlos enojados o tristes.

TAREAS

- a. Durante la semana observa qué conductas tienes como tutor, madre o padre que podrían “copiar” tus hijas(os) y ponerlas o ponerlos en una situación de riesgo para iniciar el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.
- b. Anótalas en una hoja y coméntalas con alguna persona de tu confianza.
- c. En caso de que no puedas identificarlas, puedes pedir apoyo a algún familiar para que te ayude a reconocer los comportamientos que tienes y que podrían ser de riesgo para tus hijas(os).
- d. Una vez detectadas, platica con tus hijas(os) acerca de las consecuencias y problemas que te ha ocasionado comportarte de esa manera; por ejemplo, si por haber bebido en exceso algún día te sentiste mal físicamente, tuviste alguna pelea o accidente.



2

CONOCE A SUS AMISTADES

Permíteles que inviten a sus amigas(os) a casa cuando estés presente. Tus hijas(os) se sentirán apoyados y podrás conocer a sus amistades, platicar con ellas(os) y darte cuenta de las cosas que les gusta hacer en grupo. Procura hacer esto cuando sean niños para que sigan con la confianza de hacerlo cuando sean jóvenes.

Trata de conocer a las madres y padres de sus amigas(os). Cuando las madres y padres de familia se conocen entre sí, pueden ayudarse unos a otros para apoyarlos, cuidarlos y detectar a tiempo cualquier problema.

hacer tarea, etc, así podrás conocer sus amistades y observar su comportamiento sin interrumpirlos.

- c. En caso de que la amiga o el amigo de tu hija(o) no pueda visitarlos, platicuen sobre ella o él para que puedas ir conociendo a las personas con las que convive.
- d. Si las mamás y papás de sus amistades son vecinos invítalos a alguna fiesta familiar; si son compañeros de escuela platica con ellas(os) en las juntas de padres y madres de familia, o si los conoces porque practican algún deporte, acércate a ellos en los entrenamientos o partidos.

TAREAS

- a. Cada día toma unos minutos para platicar con tus hijas(os) sobre sus amigas(os): ¿quién es tu mejor amiga(o)?, ¿de dónde lo conoces?
- b. Proponle que un día de la semana invite a tu casa a uno de sus amigas(os), para jugar, escuchar música, ver videos o películas,

3

EDÚCALES CON VALORES POSITIVOS HACIA LA VIDA

Cuando tu hija o hijo vive con principios y valores claros, sabrá decir NO a consumir drogas y evitar amistades o lugares que la(lo) pongan en riesgo.

Enseña a tu hija(o) el valor de la amistad sincera.

Hazle ver que las y los verdaderos amigos son aquellos que se preocupan por el bienestar de los demás; evitan ponerla o ponerlo en situaciones de riesgo o peligro y respetan sus decisiones, principios, valores y creencias.

Debemos enseñar a las hijas e hijos que una amistad positiva se da entre personas que respetan sus decisiones, su forma de pensar, sentimientos y se aceptan como son.

Evita críticas, gritos y agresiones, así tendrás más cercanía con tu hija(o).

Las y los jóvenes se acercan a quienes los entienden y apoyan, se sienten más comprometidas(os) y responsables con unas madres y padres

amorosos y cercanos, que con unos violentos o agresivos.

El amor en la familia es importante; exprésales tu cariño con un abrazo o con un ¡te quiero!

Si tu hija(o) te provoca o se muestra indiferente o grosera(o), no te “enganches” en una discusión o en un pleito. Retírate y vuelve a tocar el tema cuando ambas(os) estén más tranquilas(os). Piensa que contigo “entrenan” su comportamiento defensivo para luego enfrentar la vida exterior.

TAREAS

- a. Si para ti es importante que tus hijas(os) sean honestas(os), responsables y traten con amor a los demás, tú debes actuar de la misma forma.
- b. Practica desde ahora y para siempre expresarle a tus hijas(os) el cariño que les tienes, dales un abrazo, un beso y diles que los quieres. Si en la familia no

están acostumbrados a abrazarse o decirse te quiero, inténtalo por lo menos una vez al día, verás que se hará una costumbre.

- c. El fin de semana sugiere a tu familia realizar un paseo o visita al parque o al bosque. Elijan a dónde ir, propongan lugares y decidan entre todos. Háganlo con respeto, sin criticar ni juzgar las opiniones de los demás.





MOTÍVALES A TENER AMISTADES POSITIVAS

Apóyalos para que se muevan en ambientes sanos, como equipos deportivos, grupos culturales o de ayuda a otros; ahí encontrarán amistades que, al realizar actividades saludables, harán menos probable que consuman drogas.

Pregúntale cómo “le va” con sus amigas(os). Recuerda que durante la adolescencia, éstos son una fuerte influencia y pueden ejercer presión para realizar ciertas conductas.

Si sus amigas(os) beben alcohol, fuman o sospechas que consumen drogas, debes platicar con tus hijas(os) acerca de las consecuencias negativas de consumir drogas; como, por ejemplo, los daños a su salud, el riesgo de sufrir accidentes o peleas y de perder amigos(as), familia, escuela y trabajo.

Desde pequeños promueve el hábito del deporte y las actividades culturales.

Ayúdala(o) a tomar la decisión de alejarse de esas compañías, aunque si presionas

para que lo haga puede resultar contraproducente. Recuérdale que cuenta con tu apoyo siempre que lo necesite y que los problemas siempre tienen solución.

Si cerca de tus hijas(os) hay otros jóvenes sanos y deportistas, favorece que convivan y haga amistad. Aunque procura no demostrar demasiado interés, porque puede ser que rechace esas compañías por el simple hecho de que tú las promuevas.

TAREAS

- a. Elige una tarde de la semana y habla con tu hija(o) sobre sus amistades y las actividades que les gusta hacer, de esta forma podrás conocerlos mejor.
- b. Organiza una reunión o salida familiar y permite que tu hija(o) invite a una amiga o amigo, sea una amistad sana, o no. En todo momento sé atento, cordial y amistoso.

5

ESCUCHA A TUS HIJAS E HIJOS

En una conversación con ellos, evita ser tú el único que hable, más bien escucha para que te compartan sus experiencias y sentimientos, sus problemas y logros.

Aprende a escuchar sin descalificar. Conoce qué conflictos tienen y cuáles son sus intereses. Platica, muestra interés en lo que te dicen, y si algo no te gusta o percibes algo negativo, evita juzgar o dar consejos en ese instante.

Posteriormente, busca una buena oportunidad. Encuentra un buen momento para hablarle sobre cualquier tema que le llame la atención. Puedes aprovechar cuando van y vienen de la escuela, cuando se sientan a comer o cuando esté descansando. Considera que en los momentos cuando esté cansado o aburrido, es poco probable que tenga ganas de hablar. Dale confianza de tener contigo espacios de silencio “relajado”.

Si ya se animó a platicar, no la o lo interrumpas. Mírale a los ojos cuando hable, ponle atención, espera hasta que

termine de hablar y luego dale tu opinión sin hacer un juicio o regañarle. Apaga el radio o la televisión, deja lo que estés haciendo para escucharle con interés.

Interésate por lo que hace. Pregúntale cómo pasó su día, cómo se siente, qué piensa o qué quiere hacer y hablar; también pláticale lo que sientes, piensas y quieres. Así se conocerán más y podrán entenderse mejor.

Evita los regaños y sermones. Si algo de lo que diga tu hija(o) no te parece bien, no descalifiques en automático, mejor piensa bien cómo decirlo antes de explotar con un insulto o una burla que puede lastimar o terminar con la conversación. Haz un esfuerzo para controlar tu ego; respira profundamente unas cuantas veces y luego pregúntale qué fue lo que pasó.

Expresa reconocimiento. Felicítale por sus logros y las cualidades que posee, de esta forma es más probable que continúe con esas conductas.

TAREAS

- a. Durante la semana elije un buen momento para platicar con cada una(o) de tus hijas(os) por separado. Deja de hacer otras cosas, siéntate y concéntrate en escuchar, mírale a los ojos, deja que diga lo que piensa o siente sin interrumpirle, no juzgues y muéstrale interés por lo que dice.
- b. Durante una semana evita mencionar las palabras “todo”, “nada”, “nunca”, “siempre” o “seguro que”, porque no favorecen una adecuada comunicación; por ejemplo: “nunca me ayudas a nada”, “siempre peleas con tus hermanos”, “seguro que vuelves a reprobar”. Es más recomendable decir: “hoy no me ayudaste a limpiar la mesa”, “ayer vi que peleaste con tus hermanos”, “espero que estudies en la tarde para que pases tu examen”.



6

FORTALECE SU AUTOESTIMA

Fortalece la autoestima de tus hijas(os)

Desarrollar la autoestima de tus hijas(os) no significa consentir o aprobar todo lo que hacen, sino demostrarles tu cariño y afecto cuando elogias y corriges.

Aunque no siempre estés de acuerdo con la forma de pensar de tus hijas(os), demuéstrasles tu cariño y apoyo. Si tu hija(o) se da cuenta de que crees en ella o él, sentirá más seguridad en lo que haga.

Si la o lo felicitas por algo que hizo, dile exactamente el motivo por el cual lo estás haciendo; por ejemplo: “¡te felicito, limpiaste tu cuarto!” o “¡me da mucho gusto que estés estudiando para pasar esta materia!”

Evita que tu halago se vuelva reproche: “te felicito, limpiaste tu cuarto PERO me dejaste un tiradero en la cocina”. Si necesitas decirle lo que hizo bien y además lo que le hizo falta, es mejor decirlo al revés: “dejaste un tiradero en la cocina, pero te felicito porque limpiaste tu cuarto”.

Si crees que tu hija(o) puede mejorar algo de lo que hace, sugiérele opciones para hacerlo; por ejemplo: “esto que hiciste puede verse mejor, intenta otra vez”; o bien: “prueba con otro color, tú iluminas muy bien”. No la o lo compares ni le digas “no sirve” o “no sabes”. Enséñalas o enséñalos a competir consigo mismos y resalta sus cualidades para que mejoren lo que se les dificulta.

Si la o lo corriges por algo que hizo, dile de forma clara y concreta por qué la o lo estás haciendo. Si conoce las causas de sus errores podrá encontrar las posibles soluciones y entenderá mejor. Por ejemplo: “no me parece que te duermas tan tarde, porque al día siguiente no te puedes levantar, estás cansada(o) y llegas tarde a la escuela”.

Apóyale para que aprenda a tomar decisiones por su cuenta, a hacerse responsable y asumir las consecuencias de sus conductas. Empieza por cosas simples para que lo vaya entendiendo, como elegir el sabor de una

paleta o el color de su playera y “aguantarse” cuando su decisión al final no le guste. Estas pequeñas decisiones y consecuencias son lecciones para ayudarlos a hacerse responsables.

TAREAS

- a. Durante una semana, piensa en las cualidades que tiene tu hija(o) o las conductas positivas que haya tenido y háblale sobre ellas. Por ejemplo: “¡qué bueno que hayas ayudado a tu hermana a hacer su tarea!, ¡gracias por ir a cuidar hoy a tu abuelita!, ¡estoy muy orgullosa de ti!”
- b. Si tienes problemas para hacerle algún comentario positivo, toma unos minutos del día para pensar en todas aquellas cosas que sabe hacer y en cómo te gustaría que te hablaran de tus cualidades; esto te ayudará a saber qué decirle.
- c. Durante la semana reparte tareas a cada una(o) de tus hijas(os), sobre todo una que hayas notado que les cuesta trabajo. Por ejemplo: servir el agua.

durante la comida. Explícale cómo hacerlo sin que parezca un regaño, así tendrá confianza y se esforzará.



7

HABLA CON TUS HIJAS E HIJOS SOBRE LAS DROGAS

Infórmate sobre las drogas legales, ilegales y sus efectos, para que puedas platicarles respecto a los daños que ocasionan. Hazle ver que su consumo trae consecuencias negativas inmediatas; por ejemplo, accidentes de auto, peleas, caídas, discusiones familiares o con amigos. Asimismo, comenta que a largo plazo provocan problemas de salud graves, abandono de la escuela, pérdida del trabajo y problemas emocionales, entre otros.

Háblale de sus metas de vida y de lo que le gustaría hacer o lograr en unos años; por ejemplo, como profesional, como persona, madre o padre, entre otros.

- b. Una tarde de la semana platiquen sobre sus planes de vida y sus metas, ¿qué le gustaría estudiar?, ¿en qué le gustaría trabajar?, ¿cómo le gustaría vivir? y analicen juntas(os), cómo el consumo de drogas interfiere con sus planes de vida.
- c. Si se te complica hablarle acerca de las drogas, porque no sabes qué decirles, oriéntate en un Centro de Atención Primaria de las Adicciones (CAPA), Centro de Salud, DIF, Centro de Integración Juvenil (CIJ) o llama a la **Línea de La Vida 800 911 2000**, en la cual recibirás orientación e información respecto al tema de las adicciones; el servicio es gratuito y está disponible las 24 horas del día, todos los días del año.

TAREAS

- a. Busca información acerca de las drogas y los daños que causan y compártela con tus hijas(os). Menciona las consecuencias negativas que genera el consumo de drogas.

Puedes consultar la página:
www.gob.mx/salud/conadic/

8

ENSÉÑALES A DECIR NO

Prepara a tus hijas(os) para que aprendan a negarse ante propuestas que vayan en contra de lo que realmente quieren.

Enséñales a no sentirse mal por decir “no” a sus “amigas(os)”.

La presión de las amistades es uno de los principales motivos por el cual las y los adolescentes empiezan a fumar, beber o probar drogas. Sin embargo, es más valiente el que se atreve a decir “NO” con amabilidad y respeto.

Menciónales que si realmente son sus amistades, no lo podrán obligar a consumir y respetarán su decisión. En caso de que insistan o amenacen, deben saber que esas no son amistades positivas y que puede contar con tu apoyo.

Explícales que negarse a hacer algo que no desean o que va en contra de lo que piensa o quieren, aumenta su confianza en sí mismos, le ayuda a ser más independiente y a tomar decisiones con el deseo de hacer lo mejor posible.

TAREAS

- a. Si tienes hijas(os) pequeñas(os) enséñalos a decir lo que piensan y sienten con respeto, sin caer en agresiones o groserías.
- b. Durante una semana permite que tus hijas(os) elijan una actividad en la que participen todos los miembros de la familia. Si alguna(o) de ellas(os) prefiere no participar, muestra respeto por su decisión; en la siguiente ocasión invítale a participar en otra actividad. Así tu hija(o) verá que es necesario respetar la decisión de una persona cuando ésta diga NO.
- c. Expresa tus sentimientos e ideas anteponiendo la palabra “yo”; es decir, “yo quiero dormirme un rato”, “yo quiero salir de paseo”, “yo siento que estás enojado conmigo”, etc. Esto permitirá que tu hija(o) vea una forma de comunicarse expresando ideas y sentimientos de manera personal, y no hablar por todos.

- d. Si tu hija(o) te comenta que tuvo problemas con sus amistades por no aceptar o hacer algo con lo que no estaba de acuerdo, siéntate y que te platique cuáles hubieran sido las consecuencias de hacer lo que le pedían; por ejemplo, participar en alguna pelea o probar alguna droga.





PROMUEVE QUE REALICEN ACTIVIDADES SANAS Y DIVERTIDAS

El adecuado manejo del tiempo libre protege a tu hija(o) y la o lo aleja de la posibilidad de iniciar el consumo de drogas.

Recuerda que tú eres un modelo importante para tu hija(o). Si te observa hacer actividades saludables como practicar algún deporte, comer saludablemente, tocar algún instrumento, pintar, o leer, aprenderá esas conductas de ti y muy probablemente comience a realizar alguna de ellas.

Pregúntale a tus hijas(os) y a sus amigas(os) sobre las cosas o actividades que les gustaría hacer, y apóyalos para que las realicen.

Acércalas(os) al deporte, basta una simple pelota o un par de tenis para practicarlo juntos. También pueden visitar museos o lugares que les interesen a ambos.

TAREAS

- a. El próximo fin de semana reúnete con la familia y siembren un árbol o una planta. Durante la semana vayan planeando qué sembrarán, qué necesitarán, en qué lugar lo sembrarán y quién lo cuidará. Puedes usar una maceta; lo importante es hacer algo en familia.
- b. En la semana platicuen sobre alguna actividad deportiva o algo que les gustaría hacer; por ejemplo, jugar fútbol, beisbol, basquetbol, nadar o andar en bicicleta. Pónganse de acuerdo para ir a algún lugar en donde puedan realizar esa actividad. Puedes preguntarles si quieren invitar a alguna amiga o amigo.
- c. Procura involucrarte con las tecnologías de información (aplicaciones, redes social, etc.) pide a tu hija(o) que te enseñe a usarlas, así podrás estar más pendiente del uso que tu hija(o) les da.

Los padres y madres de familia deben estar atentos a las conductas y actitudes de sus hijas(os), conocerlos y darse cuenta si están cambiando. Esto permitirá detectar de manera oportuna si alguno está teniendo conductas de riesgo que lo puedan llevar a consumir alguna droga.

Si notas que tu hija(o):

- . Cambia de amigas(os) y no quiere que los conozcas.
- . Miente con frecuencia y discute por cosas simples.
- . Pide dinero prestado o trae dinero sin explicar de dónde lo sacó.
- . Baja sus calificaciones y no cumple con las tareas.
- . Sale más seguido y no quiere decir a dónde va.
- . Descuida su arreglo personal.
- . Se enoja fácilmente.
- . Huele a cigarro, solventes o alcohol.

. Se están perdiendo objetos de valor en casa.

Estas son algunas señales de que tu hija(o) está consumiendo alcohol o drogas.

Si sospechas que está sucediendo esto:

- . Actúa con calma, habla con ellas(os) sin enojarte o llorar.
- . Dile que piensas que está consumiendo drogas.
- . Si lo admite, apóyala(o), evita agredirle, acude al Centro de Atención Primaria en Adicciones (CAPA) más cercano o al DIF de tu localidad, ahí les darán mayor información y orientación para atender este problema.

Llama sin costo a la **Línea de la Vida 01 800 911 2000** desde cualquier lugar de la República. Podrán orientarte sobre cómo abordar este importante tema con tu familia. El servicio está disponible las 24 horas del día, los 365 días al año.

Puedes consultar la página:
www.gob.mx/salud/conadic/



GOBIERNO DE
MÉXICO

Juntos
por la
Paz

ES NORMAL
que tu hijo se sienta **SOLO**
pero **NO LO ABANDONES**

#FrenteALasAdicciones

#EscuchemosPrimero

Línea de la vida 800 911 2000

ESTRATEGIA NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CONADIC
COMISIÓN NACIONAL CONTRA
LAS ADICCIONES

[f](#) [t](#) [@](#) [v](#) [gob.mx/juntosporlapaz](#)

¡Infórmate!



En la Línea de la Vida
#QueremosEscucharte

800 911 2000



gob.mx/salud/conadic