

CARTILLAS DE PREVENCIÓN PARA PADRES DE FAMILIA

CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS

1. Proporciona información a tus hijos que sea precisa y basada en la evidencia sobre los efectos negativos del consumo de alcohol y drogas en la salud física y mental.
2. Habla sobre las consecuencias legales y sociales del consumo de sustancias ilegales.
3. Establece reglas en casa con respecto al consumo de alcohol y drogas y asegúrate de que tus hijos las entiendan.
4. Demuestra un comportamiento responsable en relación al consumo de alcohol y drogas.
5. Fomenta relaciones positivas y supervisa las amistades de tus hijos.
6. Establece comunicación con los padres de los amigos de tus hijos para estar al tanto de sus actividades.
7. Fomenta la participación de tus hijos en actividades extracurriculares, deportes, arte y otras actividades que mantengan sus mentes y cuerpos ocupados y les brinden una sensación de pertenencia.
8. Presta atención a los factores de riesgo en la vida de tus hijos, como la presión de grupo, el estrés o la depresión.
9. Mantén un control sobre el acceso de tus hijos al alcohol y las medicinas en casa, y asegúrate de que no puedan obtener fácilmente drogas ilegales.
10. Aprende a reconocer las señales de que tus hijos puedan estar experimentando con el consumo de alcohol o drogas, como cambios en el comportamiento, malas calificaciones escolares o problemas de salud, tales como:
 11. Un cambio drástico en la personalidad de tu hijo, como volverse más reservado, irritable o distante.
 12. Un deterioro repentino en el rendimiento escolar, incluyendo calificaciones más bajas, faltas a clases o falta de interés en la escuela.
 13. Una nueva amistad con grupos o individuos que tienen reputación de consumir drogas o alcohol.
 14. Alteraciones significativas en los patrones de sueño, como insomnio o dormir durante el día.
 15. Pérdida o aumento inusual de apetito, que puede estar relacionado con el consumo de sustancias.
 16. Cambios notables en la apariencia física de tu hijo, como ojos rojos o vidriosos, pérdida o aumento de peso inexplicado, o deterioro en la higiene personal.
 17. Comportamiento evasivo o mentiras frecuentes sobre su paradero o actividades.
 18. Dinero o pertenencias desaparecidos, ya que el consumo de drogas puede ser costoso y llevar a robar o vender objetos para financiar el hábito.
 19. Olores inusuales en la ropa, el aliento o la habitación de tu hijo que podrían ser indicativos del consumo de alcohol o drogas.

COMO DETECTAR QUE TU HIJO ESTA REPARTIENDO DROGAS

1. Dinero, bienes valiosos sin una fuente de ingresos aparente

2. Cambios en su estilo de vida
3. Uso de lenguaje secreto o códigos en conversaciones telefónicas, mensajes de texto o redes sociales para comunicarse con otros.
4. Relaciones con personas sospechosas que tienen antecedentes de actividades delictivas o distribución de drogas.
5. Presenta cambios notables en su apariencia, como ojos enrojecidos o vidriosos, dilatación de las pupilas, pérdida o aumento de peso inusual, o deterioro en la higiene personal.
6. Muestra un comportamiento evasivo, evita conversaciones sobre sus actividades o amistades.
7. Experimenta insomnio o cambios significativos en los patrones de sueño.
8. Posee objetos relacionados con la distribución de drogas en su posesión, como básculas, bolsas pequeñas o envoltorios.