

# PREVENIR EL ABUSO DE SUSTANCIAS

Al igual que protege a sus hijos contra enfermedades como el sarampión, puede ayudar a "inmunizarlos" contra el uso de drogas informándoles antes de que estén en una situación de riesgo.

Cuando los niños no se sienten cómodos hablando con los padres, buscarán respuestas en otros lugares, incluso si sus fuentes no son confiables. Y los niños que no están debidamente informados tienen mayor riesgo de involucrarse en comportamientos inseguros y de experimentar con drogas.

Los padres que reciben información sobre los efectos del consumo de drogas y aprenden los hechos pueden dar a sus hijos información correcta y aclarar cualquier idea errónea.

La prevención funciona mejor cuando se presta atención a múltiples factores de riesgo y de protección. Tales factores existen en muchas áreas de la vida de su hijo y los factores de riesgo comunes pueden predecir muchos problemas. Reducir un factor de riesgo puede resultar en la reducción de problemas múltiples en la familia, la escuela, el grupo de compañeros y / o la comunidad. El aumento de los factores de protección apoya el desarrollo

AMBITO	FACTORES DE RIESGO	FACTORES PROTECTORES
SALUD-FAMILIA	Orgullo, disputas, enfermedad	Lazos familiares fuertes
ECONOMIA	Pobreza crónica, vergüenza	Empleos estables
RELACIONES	Amistades que usan drogas	Conductas sanas y afectivas
CONDUCTAS	Resistencia a la autoridad	Capacidad de emprender
APRENDIZAJE	Ausencias y fracaso escolar	Desafíos y acompañamiento
LIDERAZGO	Moverse en pandillas	Emprender y crear empresas
CULTURA	Modelos antisociales	Conciencia intergeneracional
ESPIRITUALIDAD	Involucrarse en sectas o cultos	Fe, mirada trascendente

## ACTIVIDAD DE PARTICIPACIÓN DE PADRES/ GHOMBRES



Las conversaciones son una de las herramientas más poderosas que los padres pueden usar para conectarse y proteger a sus hijos. Pero, cuando se abordan algunos de los temas más difíciles de la vida, especialmente los relacionados con las drogas y el alcohol, solo descubrir qué decir puede ser un desafío.

Dado que la base de todos los hábitos saludables, desde la nutrición hasta el cepillado de dientes, se establece durante los años preescolares, este es un buen momento para preparar el escenario para una vida libre de drogas. Los siguientes consejos lo ayudarán a entablar conversaciones con su hijo de 2 a 4 años de edad:

### Consejos para conversaciones con su hijo

- Explique la importancia de cuidar bien nuestro cuerpo: comer bien, hacer ejercicio y dormir bien por la noche. Analice qué tan bien se siente cuando se cuida, cómo puede correr, saltar, jugar y trabajar durante muchas horas.
- Celebre las habilidades de toma de decisiones de su hijo. Siempre que sea posible, deje que su hijo elija qué ponerse. Incluso si la ropa no coincide, usted está reforzando la capacidad de su hijo para tomar decisiones.
- Convierta tareas como cepillarse los dientes, guardar juguetes, limpiar derrames y cuidar a las mascotas en experiencias divertidas que su hijo disfrutará. Divida las actividades en pasos manejables para que su hijo aprenda a desarrollar planes.
- Ayude a su hijo a mantenerse alejado de las sustancias peligrosas que existen en su mundo inmediato. Señale los químicos tóxicos y venenosos que se encuentran comúnmente en los hogares, como la lejía, los productos de limpieza para la cocina y el pulimento para muebles. Explique que solo debe comer u oler la comida o un medicamento de un médico que usted, un pariente u otro cuidador conocido le hayan dado. Además, explique que los medicamentos del médico ayudan a la persona que el médico les da, pero que pueden hacerle daño a otra persona.
- Ayude a su hijo a comprender la diferencia entre la fantasía y la vida real. Pregúntele a su hijo qué piensa sobre un programa de televisión o una historia. Hágale saber a su hijo acerca de sus gustos y disgustos. Discuta cómo la violencia o las malas decisiones pueden dañar a las personas.

## RECURSOS

### Idaho:

- Club de Amistad: Un entorno social para quienes se recuperan de la dependencia de drogas y alcohol, también para familiares / amigos.
- 745 S. 1st Ave. Pocatello, ID 83201 - (208-232-9565)

- ⇒ División de Abuso de Sustancias del Departamento de Salud de Bear River: servicios asequibles de prevención y asesoramiento para todo tipo de abuso de sustancias para personas, familias o grupos.
- ⇒ 655 E. 1300 N. Logan, UT
- ⇒ 817 W. 950 S. Brigham City, UT 84302
- ⇒ Logan: 435-792-6420
- ⇒ Brigham: 435-730-2793
- ⇒ Tremonton: 435-257-3318
- ⇒ [www.brhd.org](http://www.brhd.org)

sociales y recursos para personas en recuperación de adicciones, incluidas las reuniones en línea de AA.

- ⇒ [myrecovery.com](http://myrecovery.com)
- ⇒ Línea directa del Servicio de Abuso de Sustancias y Salud Mental
- ⇒ [.samhsa.gov](http://.samhsa.gov)

### Online:

### Utah:

- ⇒ Mi recuperación: sitio de redes