

La Prevención del

ABUSO DE DROGAS



*** Sobre indulgencia en o dependencia de una sustancia adictiva. Por ejemplo el alcohol o drogas.***

abuso de sustancias

*** Sobre indulgencia en o dependencia de una sustancia adictiva, esp. alcohol o drogas.***

Información de www.drugfree.org

AGUARDE SUS MEDICAMENTOS

- **MONITORIAR:** deberías de saber que y la cantidad de medicamentos que tienes, y si faltan unas.
- **ASEGURA:** en la misma manera que aseguramos otras cosas peligrosas de nuestros hijos, no deberíamos tener pena en asegurar medicamentos de ellos.
- **DISPONER:** deberíamos tirar medicamentos que son extra y que se han expirado. Pueden llevar las a farmacias que acepten y disponen de las pastillas.



Pre-Kinder GUIA PARA HABLAR CON LOS PEQUENOS

Nunca es muy pronto para hablar con los niños sobre el abuso de las sustancias. Comience cuando estén curiosos y comiencen a hacer preguntas. Al fin de la primaria es cuando los niños comienzan a ver a sus amigos comenzar a fumar, tomar y probar drogas.

Pre-Kindergarten: Enseñe a su niño que él/ella no debería beber de vasos al azar. Lo que se ve como el jugo de manzana o jugo de naranja en una fiesta donde los adultos están presentes podría contener alcohol. El ser muy claro acerca de quién pueden aceptar medicamentos de. Explique que a pesar de que algunos medicamentos saben a chicle o aparecen como dulces, sólo es aceptable para la mamá, el papá o la abuela/abuelo (y otros cuidadores aprobados) para dárselos a ellos.

PREVENIR

Ustedes como padres/madres tienen la más grande influencia de sus hijos/as. Más que los amigos, música, tele o Internet.

Los niños que aprenden acerca de los riesgos de las drogas y el alcohol de sus padres son 50% menos probable a usar las sustancias que los que no lo hacen. Nunca es demasiado pronto para hablar con los niños sobre este tema.

Ayude a su hijo mantenerse seguro:

- Hable y escuche a su hijo/a regularmente.
- Involúcrese en la vida de cada día de su hijo/a
- Ser muy claro que no quiere que usen drogas.
- Establecer límites que son simple y fácil de entender.

***Como le dice a su hijo/a que usted no quiere que usen drogas o alcohol?**

- Dígale cómo se siente y cuáles son sus expectativas para ellos. Sea firme pero amoroso y hacerles saber que usted dice estas cosas porque usted los quiere.
 - ejemplo de lo que se podría decir:... "Me doy cuenta de que hay un montón de tentaciones por ahí. También sé que eres muy inteligente, una persona fuerte. Es por eso que espero que te quedes limpio - no importa lo que tus amigos están haciendo, estas de acuerdo ? "

INTERVENIR

Piensas o sabes que tu hijo/a está usando drogas

Incluso si usted piensa que su hijo está "experimentando" todavía es importante tomar medidas inmediatas.

El consumo de drogas causal puede convertirse rápidamente en el abuso de drogas, la dependencia o la adicción, y puede causar accidentes, problemas legales y problemas graves de salud.

Si usted está preocupado por su hijo - o incluso tiene un mal presentimiento - usted puede y debe intervenir

- Establecer límites con consecuencias específicas.
- Acudir ayuda y apoyo fuera de la familia.
- Tener conversaciones productivas con su hijo/a – mantener la calma, escuchar y compartir sus preocupaciones.
- Supervise el comportamiento y las actividades de su hijo/a

ACUDE TRATAMIENTO

Cómo puedo encontrar un programa de tratamiento que sea adecuado para mi hijo? ¿Cómo puedo pagar por ello? ¿Cómo puedo hacer que mi hijo/a acepte el tratamiento?

Estos son los pasos para obtener la ayuda adecuada para su hijo.

- Obtener un examen y una evaluación en profundidad sobre su hijo.
- Cuídese a usted mismo para poder ser fuerte, saludable, y mantener una mente clara
- Edúquese sobre el tratamiento del abuso de sustancias
- Haga contacto con amigos, profesionales de la medicina y otros padres.

RECUPERARSE

La recuperación puede ser un momento de gran satisfacción y crecimiento personal. Pero se trata de un período de constante evolución que requiere mucho trabajo para mantener.

* Las personas en recuperación pueden recuperar más fácil de su salud física y emocional en abstenerse del alcohol y las drogas.

* Con tiempo, su ser querido va a volver a ser una persona más feliz, un estudiante o empleado dedicado y un miembro de la familia más amoroso.

Invitar a la persona que se recupera para hablar de sus experiencias puede ser muy favorable - aquí hay algunos ejemplos:

- Quisiera saber como van tus juntas de recuperación.
- Son útil los coordinadores?
- Se te hace que la recuperación es difícil para ti?
- Te callen bien los demás participantes?

Todo lo que tu te **IMAGINES**,

Tu lo puedes hacer...

Y **TODO LO QUE TU**

SUENES,

SE HARÁ REALIDAD!!!!

Author Unknown

