

10 Pasos que ayudarán a sus hijos a decir “NO”

- 1. Con Sus Hijos Acerca Del Alcohol Y Las Demás Drogas.** Usted puede ayudar a cambiar las ideas de sus hijos respecto a que “todas las personas ingieren alcohol, fuman tabaco, o usan las demás drogas”.
- 2. Realmente A Sus Hijos.** Sus hijos compartirán sus experiencias con usted, si demuestra estar escuchando atenta y activamente en cada momento.
- 3. A Sus Hijos A Sentirse Bien Consigo Mismos.** Sus hijos se sentirán bien, cuando usted alabe sus esfuerzos y logros. Fortalecerá su auto-estima si critica sus acciones y no a ellos como personas.
- 4. A Sus Hijos A Desarrollar Valores Firmes Y Adecuados.** Si sus hijos tienen valores firmes y adecuados, tendrán la suficiente fuerza y entereza para decir NO al consumo del alcohol y las demás drogas, en vez de escuchar lo que dicen sus amigos.
- 5. Un Buen Ejemplo.** Los hábitos y actitudes que tenga respecto al consumo del alcohol y las demás drogas, influenciarán fuertemente las ideas que sus hijos desarrollen en relación a este consumo
- 6. A Sus Hijos A Manejar La Presión De Grupo.** Los hijos que han aprendido a ser respetuosos, cariñosos y seguros de si mismos, tendrán muchas más posibilidades de manejar la presión de grupo negativa con un NO, firme y positivo
- 7. Reglas Familiares.** Es muy útil establecer reglas específicas respecto a la prohibición del alcohol, cigarrillos y las demás drogas dentro del hogar. Es muy útil también el aclarar el tipo de castigo que recibirán si algún miembro de la familia consume.
- 8. Las Actividades Sanas Y Creativas.** Los pasatiempos, los eventos escolares y otro tipo de actividades recreativas, ayudarán a combatir el aburrimiento de sus hijos y a prevenir el uso del alcohol, tabaco y las demás drogas.
- 9. Con Otros Padres.** Unase a otros padres y converse sobre la prevención del alcohol y las demás drogas, esto le ayudará a comparar y reforzar la conversación familiar que usted tiene dentro de su hogar.
- 10. Que Debe Hacer Si Tiene Algun Problema Relacionado Al Alcohol Y Las Demás Drogas.** Aprenda a reconocer los signos relacionados al consumo del alcohol, los cigarrillos y las demás drogas. Si lo necesita, consiga ayuda inmediatamente.

