

Hablemos

Una Guía para Mantener a los Adolescentes Libres de Drogas

PORQUÉ ES IMPORTANTE

1 de cada 5 adolescentes en Washington empieza a consumir alcohol o marihuana con regularidad en el 10º grado.

Aquellos que empezaron a tomar alcohol antes de los 15 años tienen por lo menos **4 veces** más probabilidad de desarrollar dependencia o abuso.

El **83%** de los adolescentes en Washington con familias que platican con ellos sobre no tomar alcohol, **no toman**.

FORME VÍNCULOS

Usted tiene la mayor influencia en la vida de sus adolescentes. Platique con ellos sobre no consumir marihuana, alcohol y otras drogas.



Busque oportunidades naturales.



Mantenga la calma, sea positivo.



No dé sermones.

ESTABLEZCA LÍMITES

Muestre a sus hijos que se preocupa por ellos y por su seguridad; establezca reglas y consecuencias claras sobre no usar drogas o tomar alcohol.

SUPERVISE

Es importante saber lo que su adolescente hace en su tiempo libre, y busque señales de que pueda estar tomando alcohol o usando drogas.

Preste atención a cambios en:



Estado de ánimo



Higiene



Apariencia



Salud física

Si cree que su hijo está usando, es importante actuar.

- Prepare lo que va a decir.
- Busque un espacio seguro y abierto para hablar.
- Enfóquese en lo que está haciendo bien.

SIGA INTENTÁNDOLO

Aunque no lo demuestren, sus adolescentes lo escuchan. Siga teniendo conversaciones y ayúdelos a evitar el uso de alcohol y otras drogas.

Practiquen maneras de decir que no.

Ayúdelos a entender la presión de compañeros y cómo superarla.

UTILICE ESTOS RECURSOS:

Washington Recovery Help Line

Es una línea de ayuda anónima, gratuita y confidencial, disponible las 24 horas para atender dificultades de salud mental causadas por el uso de sustancias.

1.866.789.1511

WARecoveryHelpLine.org

(Incluye ayuda en español)

Inicie La Conversación

Es un recurso para ayudar a los padres de familia a tener conversaciones efectivas con sus adolescentes sobre no usar alcohol o drogas.

InicieLaConversacion.org