

1 Sea consistente respecto a las reglas en su familia.

Estudios muestran que hay menos probabilidades de usar tabaco y drogas cuando las reglas en el hogar y sus consecuencias son claras. No solo las reglas respecto al no uso de tabaco, alcohol y drogas, sino que también respecto a la hora de acostarse y de hacer las tareas, entre otras.

2 Familiarice (actuando) a sus hijos con situaciones donde les ofrezca drogas.

Niños y niñas que no saben cómo responder o alejarse de ciertas situaciones tienen más probabilidad de ceder a la presión de grupo. Hable con ellos sobre las razones por las que no es bueno continuar la amistad con niños que le hayan ofrecido alcohol o pastillas.

3 Ayude a su hijo a saber porque él es una persona especial.

Durante la pubertad aparecen, muchas veces, sentimientos de inseguridad y duda. Contrarreste continuamente esos sentimientos con comentarios positivos acerca de su vida y de quién es él como persona única.



4 Dele a sus hijos el poder de tomar sus propias decisiones.

Esto se puede reforzar con pequeñas cosas, como incentivarlo a que use el peinado que a ella realmente le guste y no el que usan todas las com-

5 Entregue un mensaje sobre drogas y alcohol en hechos, no en miedos.

A los niños les encanta aprender datos, tanto comunes y corrientes como extraños. Si quiere conocer datos sobre drogas visite la página de nuestros colegios en la sección.... Ahí encontrará una completa Guía de Drogas. (Ver link al reverso de este folleto).

6 Los niños no se preocupan de lo que puede pasar a futuro, sino que de los efectos inmediatos especialmente cuando estos afectan su apariencia.

Hábleles acerca del desagradable olor en el cabello y el aliento causado por los cigarros. También de lo difícil que es estar en un buen equipo deportivo o dedicarse profesionalmente a eso si usan drogas.

7 Conozca a los amigos de sus hijos y sus familias.

Intente asegurarse de que sus hijos reciben el mismo mensaje que usted les da a sus hijos acerca del alcohol, el tabaco y otras drogas.

8 Ayude a sus hijos a separar la realidad de la fantasía.


Vea la televisión, anuncios y películas con ellos y haga muchas preguntas para aclarar las diferencias entre las dos cosas.

8 tips que pueden ayudarle a guiar a su hijo para una vida saludable y libre de drogas.



Su hijo está comenzando, o bien ya inició la búsqueda por su propio lugar en el mundo. En este proceso, lo que piensan y opinan los amigos tiene muchísima importancia para él. Al mismo tiempo, lo que opinan los padres comienza a ser cuestionado. No les gusta recibir consejos, sin embargo si los escuchan y recuerdan a pesar de que probablemente no lo quieren admitir.

Elige una vida sana

Ellos, No eligieron bien



LIBRE de drogas y alcohol



DEPTO. PSICOEDUCACIÓN
Colegios Alcántara y Alicante



Mayor información del trabajo del Departamento de Psicoeducación de nuestros colegios en: www.alcantara-alicante.cl

DEPTO. PSICOEDUCACIÓN
Colegios Alcántara y Alicante

Guiando a nuestros hijos/as



Entre los 9 y 12 años

