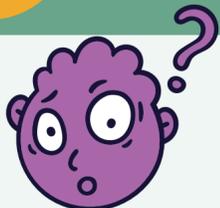


# PAUTAS FAMILIARES PARA PREVENIR EL ABUSO DE DROGAS

## CONSUMO CUIDADO



### DROGA



Sustancia que introducida en un organismo vivo por cualquier vía de administración, es capaz de actuar sobre el Sistema Nervioso Central (SNC), provocando alteración fisiológica, cognitiva, emocional y/o comportamental y es susceptible de crear dependencia.



### ¿Quién conviene que informe sobre las drogas?



Persona de referencia (cercana, de confianza, con opiniones consideradas significativas).

Sensible a ofrecer información cuando hay demanda y a conocer necesidades y expectativas.



### ¿Cómo informamos sobre las drogas a hijos/as?

Utilizando mensajes cortos, objetivos y claros.



Realizando preguntas que les ayuden a reflexionar: qué se busca, alternativas, influencia de amistades, etc.



Con diálogo y asertividad. Sin rol de "experto".



Centrándonos en las ventajas de no consumir drogas más que en los riesgos de hacerlo.



De modo continuo, sin "charlas" puntuales.



Partiendo de sus demandas, de lo que conocen, de lo que opinan, de sus estereotipos y de sus expectativas.



### Pautas familiares en la prevención del abuso de drogas

Ofrecer información objetiva sobre las drogas

Brindar un afecto positivo y estable

Mostrar coherencia entre mensajes y conductas

Ser un modelo de salud positivo

Promover un ocio diversificado y saludable



Mostrarse competente en lo social y personal y fomentar esas competencias en hijos/as:

- Comunicación positiva: asertividad
- Gestión de las emociones
- Autoestima
- Resolución de conflictos
- Toma de decisiones razonadas
- Habilidades de rechazo
- Normas y límites
- Etc.

