

# Habla con tu hijo sobre como tener un estilo de vida libre de drogas

Hablando con tus hijos sobre el alcohol, tabaco y otras drogas disminuirá la probabilidad de que ellos participen en el uso y abuso de ellas en el futuro.

Entre las edades de 9 a 13 años su hijo empieza a formar sus valores personales, incluyendo aquellos que afectan su nivel de uso de drogas en el futuro.

Los padres son la fuente de prevención más influyente. Simplemente con tener una conversación con su hijo acerca de los efectos del alcohol, el tabaco y otras drogas tendrá un gran impacto en su futuro.

Investigaciones indican que los niños están menos propensos a beber a temprana edad cuando sienten que tienen el apoyo cercano de sus padres o tutores.

Cuando quiera hablar con sus hijos, tenga siempre en mente el siguiente principio:

**Antes de comenzar a hablar usted debe escuchar.**

Controle sus emociones si escucha algo que no le gusta. Trate de no responder enojado, especialmente sobre temas delicados como el alcohol, el tabaco y otras drogas.

Haga de cada conversación una experiencia ganar-ganar. No sermonee o intente cambiar la opinión de su hijo. Si usted demuestra respeto por su punto de vista el o ella estará más abierto a escuchar y a respetar el suyo.

**Instrucciones para los padres:** Conversar sobre el tema del alcohol con sus hijos los ayudara a tomar decisiones saludables. Esperamos que esta información le sirva como guía para comenzar esa conversación. No olvide, la clave esta en ser consistente y frecuente al repetir el mensaje. Cuelgue esta tarjeta en un lugar donde le haga recordar lo importante de mantener una conversación regularmente.

***Trabajando junto con los padres por comunidades seguras y saludables***  
**Si necesita mas información, por favor visite [www.guideinc.org/DFCCoalition](http://www.guideinc.org/DFCCoalition)**



## Los siguientes son importantes consideraciones que le ayudaran cuando usted y su hijo tengan conversaciones sobre el alcohol:

- **El alcohol es una droga poderosa** que disminuye las funciones del cuerpo y la mente.
- **La cerveza y el vino no son menos dañinas que las demás bebidas alcohólicas.** Una cerveza de 12 onzas, una copa de vino de 5 onzas y un trago de licor de 1.5 onzas contienen la misma cantidad de alcohol.
- **¡Toma entre 2 y 3 horas para que un simple trago salga de nuestro sistema.** Nada puede acelerar este proceso.
- **Cualquier persona puede desarrollar un problema serio de alcoholismo,** incluyendo un adolescente.

## Trate estas conversaciones iniciales acerca del alcohol:

**Pregúntele a su hijo que sabe sobre el alcohol y si piensa en ingerir alcohol a temprana edad.**

Asegúrese de escuchar las opiniones y puntos de vista de su hijo.

**Pregúntele a su hijo cuales siente son buenas razones para no tomar.** Recuerde escuchar las opiniones y puntos de vista de su hijo. Escucharlo demuestra que a usted realmente le importa. Enfatique las siguientes razones:

- Usted quiere evitar que su hijo consuma alcohol porque se preocupa por su buena salud y seguridad.
- Usted desea que su hijo mantenga el respeto por si mismo lo cual es difícil de hacer cuando se ingiere alcohol.
- Tomar es ilegal para cualquier persona menor de 21 años.
- El tomar conlleva a caer en vergüenza, accidentes automovilísticos, sexo sin protección y en algunos casos la muerte.
- Alguien en su familia puede tener historial de alcoholismo poniendo a su hijo en gran riesgo.

**LOS PADRES SON LA FUENTE DE PREVENCION MAS INFLUYENTE.**