


**10 PASOS PARA AXUDAR
Ó TEU FILLO A
DICIR NON
Ó ALCOHOL
E OUTRAS DROGAS...**



APRENDA A ESCOITAR REALMENTE ÓS SEUS FILLOS

Os seus fillos compartirán experiencias con vostede se demostra escoitalo atenta e efectivamente en cada intre

FALE COS SEUS FILLOS SOBRE O ALCOHOL E AS OUTRAS DROGAS

Pode axudar a cambiar as ideas dos seus fillos respecto a que "todas as persoas toman alcohol, fuman tabaco ou consomen outras drogas".

AXUDE ÓS SEUS FILLOS A SENTIRSE BEN CONSIGO MESMO


Os seus fillos sentiráanse ben cando vostede alabe os seus esforzos e logros. Fortalecerá a súa autoestima se critica as súas accións e non a eles como persoas. Por exemplo: tirar os papeis ó chan é malo; “ti non es malo, pero fixeches algo que está mal”

OFREZCA UN BO EXEMPLO

Os hábitos e actitudes que teñan respecto ó consumo de alcohol e outras drogas influirán fortemente nas ideas que os seus fillos desenvolvan en relación a elas.

AXUDE ÓS SEUS FILLOS A **DESENVOLVER VALORES** **FIRMES E AXEITADOS**

Se os fillos teñen valores firmes, terán a suficiente forza e firmeza para resolver de xeito positivo as situacións de risco, no lugar de facer caso ó que digan as súas amizades.



AXUDE ÓS SEUS FILLOS A
AFRONTAR A PRESIÓN
DOS COMPAÑEIROS

Os fillos que aprenderon a ser respetuosos, cariñosos e seguros de sí mesmos, terán moitas probabilidades de manexar a presión do grupo negativo con alternativas firmes e positivas.

ESTABLEZCA NORMAS FAMILIARES CLARAS E ESTABLES

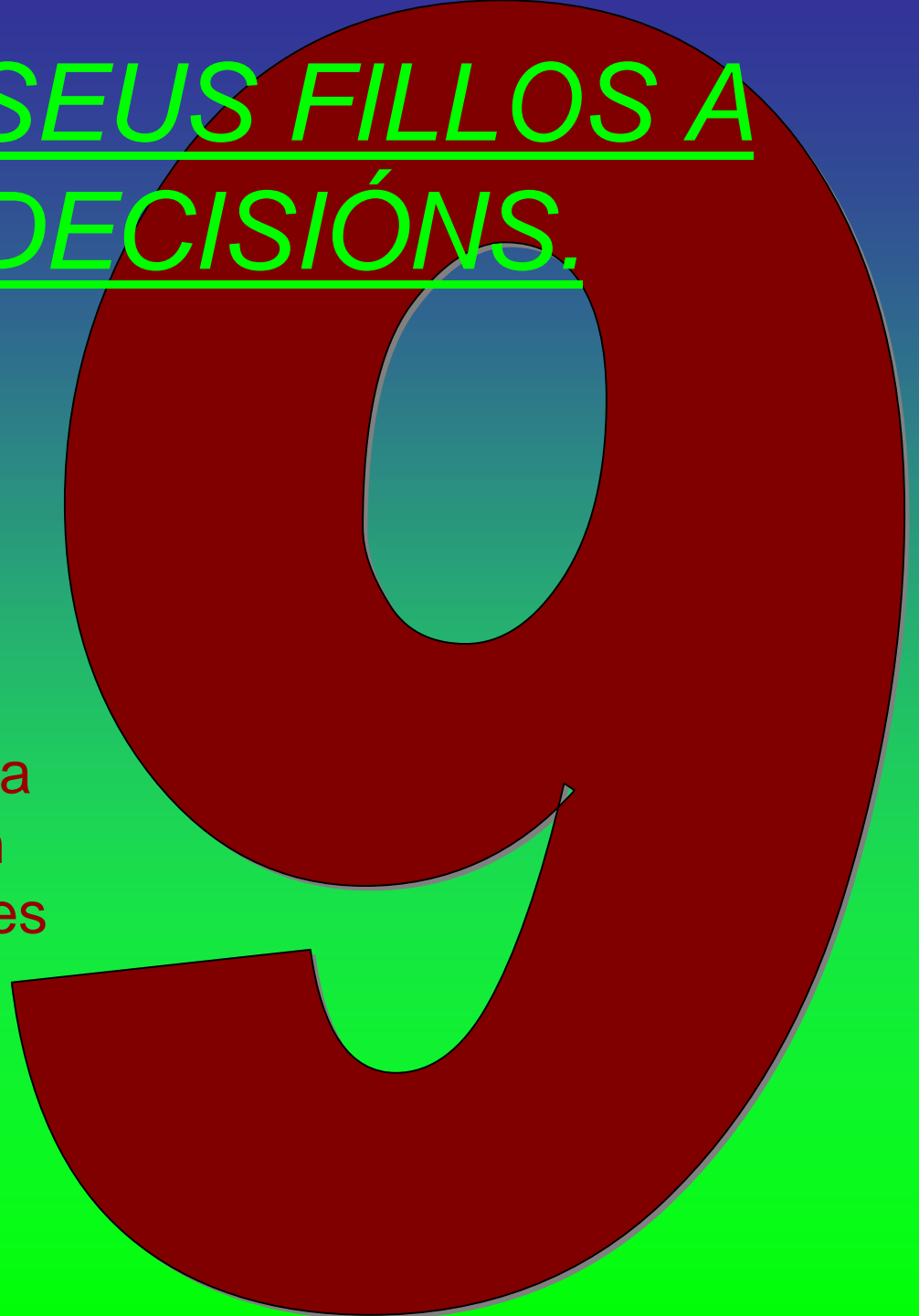
É moi útil establecer límites claros entre hábitos saudables e hábitos insáns, e regras específicas sobre a prohibición do alcohol, o tabaco e as demais drogas dentro do fogar. É moi útil tamén aclarar o tipo de sanción que recibirá o membro da familia que haga un mal uso.

FOMENTE ACTIVIDADES RECREATIVAS

Ocupar o tempo de lecer con actividades divertidas e educativas axudará a combatir o aburrimiento dos seus fillos e a prevenir do uso do alcohol, tabaco, e outras drogas.

AXUDE OS SEUS FILLOS A TOMAR DECISIÓNS.

Adestrarse na toma de decisións é unha das aprendizaxes máis útis para os seus fillos. Aquelas que tomen ó longo da súa vida lles axudarán a valorarse e a apreciar o entorno e, en definitiva, lles farán fortes para afrontar situacións de risco.



ACTÚEN COMO PAIS...E COMO CIDADÁNS

Aprenda a recoñecer os signos dos problemas asociados ó consumo de alcohol, do tabaco e doutras drogas.

Se o necesita, consiga axuda por medio do noso servizo, e tamén únase a outros pais.

Servizo de Prevención de Drogodependencias do Concello de Lugo

FIN
GRAZAS POLA ATENCIÓN