**10 Tips para alejar a tus hijos de las adicciones.**

**1. Apoya con el ejemplo.**Los padres de familia son los modelos más importantes para los hijos. Enséñales que se pueden superar los problemas y salir adelante sin necesidad de consumir drogas.

**2. Conoce a los amigos de tus hijos.**

Motiva a tu hijo para que invite a sus amistades a tu casa cuando estés presente y relaciónate con otros padres de familia, así podrán estar atentos y unidos para detectar a tiempo cualquier problema.

**3. Fomenta en tu hijo valores positivos hacia la vida.**

Cuando un hijo vive con principios y valores claros y éstos se le refuerzan y reconocen, sabrá decir NO al consumo de drogas y evitar amigos o lugares que lo pongan en riesgo.

**4. Motiva a tu hijo a tener amistades positivas.**Impulsa a tu hijo para frecuentar ambientes positivos y sanos, de esta manera tendrán una buena influencia en los amigos que ahí hagan. Se apoyarán entre ellos y será menos probable que consuman alcohol, tabaco o drogas ilegales.

**5. Escucha a tu hijo.**La comunicación es muy importante, si escuchas a tu hijo, compartirá contigo sus experiencias y sentimientos, problemas y logros. Será más fácil si escuchas con atención e interés y sin juzgarlo.

**6. Fortalece la autoestima de tu hijo.**Demuestra tu cariño y afecto cuando elogies y cuando corrijas a tu hijo.
Los límites son MUY importantes, siempre con cariño, evita herirlo. Valora sus esfuerzos y logros.

**7. Habla con tu hijo sobre las drogas.**Apoya a tu hijo con información sobre los daños a la salud, económicos y legales que ocasiona el consumo de drogas. Que sepa que el uso y el abuso de alcohol y tabaco no son necesarios para el éxito social.

**8. Enséñale a tu hijo a saber decir NO.**

Fortalece la seguridad y confianza en tus hijos para que aprendan a de­cir “NO” ante la presión de sus compañeros frente al consumo de drogas. Pongan reglas claras en su familia con respecto al uso y abuso de alcohol, tabaco y drogas ilegales.

**9. Fomenta actividades saludables.**Impulsa a su hijo para que se involucre en actividades saludables, como practicar algún deporte, actividades artísticas, culturales u otras que le re­sulten interesantes, atractivas y divertidas.

**10. Qué debes hacer si sospechas de consumo de drogas en tus hijos.**Aprende a identificar las señales asociadas al consumo de drogas (cambio de amistades, comportamiento rebelde, constantes actividades fuera de casa). Actúa con calma, hable con tu hijo y coméntale sobre las dudas que tienes sobre su posible consumo de drogas, apóyalo si te dice que las está usando, no lo agredas.

**Más información:**

**CENADIC**

www.cenadic.salud.gob.mx
Línea gratuita 24 horas 365 días del año:
01 800 911 2000

Tomado de:

<https://www.fundaciontelevisa.org/mejorenfamilia/adicciones/10-recomendaciones-ayudes-prevenir-consumo-alcohol-tabaco-y-drogas-ilegales-tus-hijos/>