

# Sentar las bases buenas

Ningún padre, hijo o familia es inmune a los efectos de las drogas.

Como padre, usted es el modelo a seguir de su hijo, especialmente cuando son más jóvenes. **Comience temprano** al educarlos sobre drogas.

Los niños que han **amigos que usan drogas** Son Muy probabilidades de probar las drogas ellos mismos.

Aquellos que se sienten socialmente **Aislado** por cualquier razón puede recurrir a las drogas.

Kahora su hijo está **Amigos** — y sus **Padres**.

Ser **Involucrado** en la vida de sus hijos. **Ofrecer** para dar paseos y recogerlos para mantenerse cerca de sus rutinas.

Preste atención a cómo se sienten sus hijos y déjales saber que está disponible y dispuesto a **Escucha** en un **juzgar** sentido.

**Los juegos de rol** puede ayudar a. Actúe en escenarios posibles. Ayúdela a construir respenseso.

Un ambiente familiar abierto alienta a los niños a que se adelanten con sus preguntas e inquietudes.

Hacer hablar y tener conversaciones con sus hijos un **parte regular de tu día**. Encontrar tiempo para hacer cosas que disfrutas juntos como una familia ayuda a todos a mantenerse conectados y mantener la comunicación abierta.

**Animar** sus pasiones, aficiones y relaciones con amigos positivos. Los niños activos y felices son más poco probable que consideren el uso.

Extremadamente importante es a quién está expuesto su hijo —**su círculo de familia, amigos y compañeros**. Si están rodeados de personas que se oponían a las drogas, es probable que hagan lo mismo. Lo mismo ocurre **Si pasan tiempo con personas que usan drogas, se normaliza.**

## CUIDADO CON EL USO INDEBIDO DE RECETAS

- Compartir
- Ignorando las instrucciones de la etiqueta
- Tomar medicamentos para obtener alta

## BUSQUE SEÑALES DE ADVERTENCIA

- **Cambios** en apariencia física o estado de ánimo
- Pérdida de interés o motivación
- **Diferente** amigos o actividades
- **Inexplicable** pastillas o parafernalia
- Diferentes olores
- Descenso en las calificaciones
- **Incoherencias** en lo que dicen
- **Cambios** en comer/ dormir
- Ansiedad
- **Aislamiento** - permanecer en su habitación más tiempo
- Menos receptivo/alerta
- **SeñoritaIng** dinero/objetos de valor
- Volver a casa más tarde de lo habitual o no en absoluto

Al notar cambios en el comportamiento, no asuma nada. Confía en tus instintos. Si percibo que algo está mal, algo probablemente sea o será pronto.

- Rastrear y **Cerradura** todos los medicamentos.
- Monitorear su electrónica (laptops, teléfono celular).
- Lugar computadoras en un espacio público para que pueda ver a lo que están siendo expuestos.
- Deseche adecuadamente los medicamentos no utilizados en los sitios de eliminación de RX (Clearlake y Lakeport PD) o con DisposeRx/DóTERRA Bolsas (Walmart o farmacias).



Mantener a los niños alejados de las drogas

*¿Cómo hablar con sus hijos  
Señales de advertencia*

## Preescolar hasta los 7 años

Sentar las bases Y semillas de plantas. EnEllos le da un medicamento para la fiebre o un antibiótico a su hijo, puede analizar por qué y cuándo deben administrarse estos medicamentos. Si usted les da una vitamina diaria, como una vitamina gomosa, informarles la naturaleza de la vitamina y por qué tomar demasiados puede dañarlos. Mencione que hay algunos fármacos que tienen sólo consecuencias negativas y son altamente adictivos, como el tabaco, la marihuana, la cocaína y los opioides (a menos que para la medicación), etc. Aclarar que nunca deben probar esos tipos de drogas.



Aproveche las ventajas de "momentos enseñables". Ahora. Si ves a un personaje en una película o en la tele con un cigarrillo, habla sobre fumar, Nicotina adicción, y lo que el tabaquismo le hace al cuerpo de una persona. Esto puede conducir a una discusión sobre otros fármacos y cómo podrían causar daño.

Mantenga el tono de estas discusiones en calma y use términos que su hijo pueda entender. Sea específico sobre los efectos de los fármacos: Cómo hacen que una persona se sienta, el riesgo de sobredosis, y el otro daño a largo plazo que pueden causar. Para dar a sus hijos estos hechos, es posible que tenga que hacer un Provenzae investigación.

## De 8 a 12 años

A medida que sus hijos envejecen, puede comenzar a hablar con ellos preguntándoles qué piensan acerca de las drogas. Hacer preguntas de forma abierta y sin prejuicios. Pregúntales a ayudarles a sacar sus propias conclusiones sobre las drogas. Por ejemplo, pregúntales qué piensan que el humo le hace a los pulmones. Es probable que respondan que es perjudicial. Luego pregunte qué pasa si alguien fuma demasiado tiempo. Reforzar y aclarar sus propias conclusiones indicando claramente los hechos y su postura sobre el consumo de drogas.

SCómo sus hijos que está escuchando y realmente prestando atención.



Iniciar un diálogo ahora ayuda a mantener la puerta abierta a medida que los niños envejecen.

Incluso si sus preguntas no resultan inmediatamente en una discusión, usted tendrá a sus hijos pensando en el tema. Muéstrale que estás dispuesto a discutir el tema y escuchar lo que tienen que decir.

Noticias, como el uso de esteroides en los deportes profesionales, puede ser Trampolines para conversaciones casuales sobre los eventos actuales. Utilice estas discusiones para dar a sus hijos información sobre los riesgos de las drogas.

Construye sus autoestima. Ayúdela a desarrollarse cerca, fidedigno círculos de pares positivos. comprometerse en las actividades!

## De 13 a 17 años

Hable abiertamente con sus hijos sobre las drogas. Escuche y entienda los pensamientos y sentimientos de su hijo. TALK sobre los peligros de conducir bajo la influencia de drogas o alcohol Como el cuestiones jurídicas — tiempo de cárcel y multas — y la posibilidad de que ellos o alguien más puedan ser asesinados o gravemente heridos.



Considere hacer un escrito o verbal Contrato sobre las reglas para salir o usar el auto. Usted puede prometer a recoger a sus hijos en cualquier momento (incluso 2 a.m.!), sin preguntas, si te llaman cuando la persona responsable de conducir ha estado bebiendo o usando drogas.

Aclarar que usted espera que usen su cellphone y Laptop Responsable, y que usted se reserva el derecho de supervisarlos para mantener a su hijo seguro. Coloque el ordenador/portátil en un Público habitación donde se puede ver la pantalla.

Aclarar que esperas que nunca lo usen, que cada adicto comenzó con "sólo una vez".

Al discutir todo esto con tus hijos desde el principio, eliminas las sorpresas y haces que tus expectativas sean claras.

Con la marihuana legalizada, podrían pensar que es seguro. Puede utilizar el alcohol como una comparación: El alcohol es legal, pero hay más de 8 millones alcohólicos cuyas vidas se destruyen debido a la bebida. Además, la legalización de la marihuana es una nuevaNd muy controvertido, y hay millones de adictos a la sustancia. Además, explique el consecuencias sanitarias como el daño pulmonar.

Otra vez involucrarse en sus rutinas y actividades fuera de la casa y prestar mucha atención a los cambios o banderas rojas. **Lo más importante, hacer lo que pueda para rodearlos con adultos positivos que pueden servir como modelos de rol y compañeros que son activos en la escuela, aficiones, y deportes y no utilizan sustancias.**

\*Materials procedentes de Ventura responde y niños salud