

# Hablemos

Una Guía para Mantener a los Adolescentes Libres de Drogas

## PORQUÉ ES IMPORTANTE

Casi **1 de cada 10** adolescentes en Washington empieza a consumir alcohol o marihuana con regularidad en el 10º grado.

Aquellos que empezaron a tomar alcohol antes de los 15 años tienen por lo menos **5 veces** más probabilidad de desarrollar dependencia o trastorno por consumo de alcohol.

El **95%** de los adolescentes en Washington con familias que platican con ellos sobre no tomar alcohol, **no toman**.

## FORME VÍNCULOS

Usted tiene la mayor influencia en la vida de sus adolescentes. Platique con ellos sobre no consumir marihuana, alcohol y otras drogas.



**Busque oportunidades naturales.**



**Mantenga la calma, sea positivo.**



**No dé sermones.**

## ESTABLEZCA LÍMITES

Muestre a sus hijos que se preocupa por ellos y por su seguridad; establezca reglas y consecuencias claras sobre no usar drogas o tomar alcohol.

## SUPERVISE

Es importante saber lo que su adolescente hace en su tiempo libre, y busque señales de que pueda estar tomando alcohol o usando drogas.

Preste atención a cambios en:



**Estado de ánimo**



**Higiene**



**Apariencia**



**Salud física**

**Si cree que su hijo está usando, es importante actuar.**

- Prepare lo que va a decir.
- Busque un espacio seguro y abierto para hablar.
- Enfóquese en lo que está haciendo bien.

## SIGA INTENTÁNDOLO

Aunque no lo demuestren, sus adolescentes lo escuchan. Siga teniendo conversaciones y ayúdelos a evitar el uso de alcohol y otras drogas.

**Practiquen maneras de decir que no.**

**Ayúdelos a entender la presión de compañeros y cómo superarla.**

## UTILICE ESTOS RECURSOS:

### Washington Recovery Help Line

Es una línea de ayuda anónima, gratuita y confidencial, disponible las 24 horas para atender dificultades de salud mental causadas por el uso de sustancias.

1.866.789.1511

[WArecoveryHelpLine.org](http://WArecoveryHelpLine.org)  
(Incluye ayuda en español)

### Inicie La Conversación

Es un recurso para ayudar a los padres de familia a tener conversaciones efectivas con sus adolescentes sobre no usar alcohol o drogas.

[InicieLaConversacion.org](http://InicieLaConversacion.org)