

**MANTENENDO SUS NIÑOS SANOS Y LIBRE DE DROGAS
ALLUDA PAR LOS PADRES**

CONCILIO DE DALLAS PARA EL ABUSO DE ALCOHOL Y DROGAS
214-522-8600 www.gdcada.org

Dígale a su Adolescente sus Expectativas

Es importante que su adolescente conozca sus expectativas. Dígale a su adolescente que no quiere que él o ella consuma marihuana, otras drogas ilícitas o alcohol. Dígale que habrá consecuencias si consume drogas. Conforme su adolescente entre a la secundaria y luego a la preparatoria, correrá mayor riesgo de ser expuesto a las presiones de consumir marihuana y alcohol si usted no ha discutido sus expectativas claramente. A continuación, listamos algunos ejemplos de cómo decirle a su adolescente cuales son sus expectativas:

“He estado pensando últimamente que nunca te he dicho esto: No quiero que consumas marihuana, alcohol, tabaco o cualquier otra droga”.

“La regla de nuestra casa es que nadie consume drogas”.

Si su Adolescente Desobedece las Reglas

Los padres necesitan aplicar las reglas constante y justamente. Si su adolescente consume drogas, a pesar de saber que usted no aprueba el consumo de drogas, establezca castigos por quebrantar las reglas. Estas son algunas ideas: restrinja el uso de televisión o Internet; suspenda actividades extracurriculares tales como ir de compras, o al cine; no permita llamadas telefónicas o contacto con amigos durante una semana.

Técnicas Paternales para Mantener a sus Hijos Seguros y Saludables

- Involúcrese en la vida de sus hijos. Sepa lo que hacen sus hijos: sus actividades y cómo pasan su tiempo.
- Siempre manténgase al tanto de donde se encuentran sus hijos cuando están fuera del hogar.
- Pídale a sus hijos que lo mantengan informado regularmente cuando salen.
- Conozca quienes son sus amigos.
- Establezca límites con reglas claras y consecuencias si son quebrantadas.
- Halague y recompense el buen comportamiento.

Si Están Consumiendo Drogas: A Grandes Males, Grandes Remedios

No siempre es fácil descifrar si su hijo(a) está consumiendo drogas, porque muchas de las señales y los síntomas son comunes de los jóvenes de esa edad. Aunque no hay una sola señal de aviso que le indique que su hijo(a) está usando drogas o consumiendo alcohol, algunos indicativos pueden ser:

- Faltar a clase o una baja en el desempeño escolar
- Olores poco usuales en su ropa o cuarto
- Hostilidad o falta de cooperación
- Cambios físicos (ojos rojos, nariz congestionada)
- Pedir dinero constantemente o repentinamente verlo(a) con dinero en efectivo extra
- Falta de interés en sus actividades regulares
- Cambios de humor drásticos
- Actuar más reservados, misteriosos, o tratar de ocultar sus acciones o posesiones

Si usted piensa que su adolescente está abusando drogas o alcohol, llámale a uno de estos números para más información o para poner una cita para una entrevista. Estos programas son de bajo costo y en algunos casos no hay costo por los que califican.

Dallas Challenge/Phoenix Project	214-942-5166	(M/F)	13 - 17 outpatient
Nexus Recovery Center	214-321-0156	(F)	13 – 17 residential
Phoenix House	214-999-1044 x 3156	(M/F)	13 – 17 residential/outpatient
Holmes Street	214-421-7580	(M)	13 – 17 residential and outpatient