



10 PASOS QUE AYUDARÁN A TU HIJO A DECIR NO



HÁBLALE

Habla abiertamente con tu hijo sobre el alcohol y otras drogas. Puedes ayudar a cambiar la impresión que tiene tu hijo de que todo el mundo bebe alcohol, fuma tabaco o consume sustancias.



ESCÚCHALE

Escucha atentamente a tu hijo. Si demuestras que siempre lo escuchas con atención y entusiasmo, tu hijo tendrá la confianza de compartir sus experiencias contigo.



AYÚDALE

Ayuda a tu hijo a sentirse bien consigo mismo. Elogia sus esfuerzos y logros para que se sienta orgulloso de ellos. Si desapuebas algo que ha hecho, recalca que desapuebas sus acciones, no a él como persona.



APÓYALE

Sé una fuente de apoyo para tu hijo mientras desarrolla valores sólidos y adecuados. Si tu hijo tiene valores sólidos, tendrá la fuerza para decir que NO al alcohol y a otras drogas en vez de ceder a la presión de sus amistades.



ENSÉÑALE

Puedes enseñar a tu hijo a manejar la presión del grupo. Un niño que se respeta a sí mismo y es seguro de sí mismo tiene más probabilidades de manejar la presión de grupo con un firme No.



DIRÍGELE

Guíalo con tu buen ejemplo. Tus hábitos en relación al alcohol y las drogas, así como tus actitudes, son una poderosa influencia sobre las opiniones de tu hijo en estos temas.



EXPECTATIVAS

Establece restricciones en familia. Instituye normas sobre el consumo de alcohol, cigarrillos y otras drogas. También es importante aclarar cuáles serían las consecuencias de comportarse fuera de los parámetros establecidos.



FOMÉNTALE

Promueve las actividades sanas y creativas. Los pasatiempos, eventos escolares y otras actividades recreativas ayudarán a eliminar el aburrimiento y los mantendrá alejados del alcohol, cigarrillos y otras drogas.



ÚNETE

Une fuerzas con otros padres para hablar sobre cómo prevenir el consumo de alcohol y drogas; esto ayudará a reforzar la conversación de la familia en el hogar.



INFÓRMATE

Infórmate sobre qué puedes hacer si hay problemas de alcohol y otras drogas en tu familia. Aprende a reconocer las señales y síntomas que delatan su consumo. Si es necesario, busca ayuda inmediatamente.

PARA MÁS INFORMACIÓN, habla con tu proveedor o llámanos al Centro de Servicios al Beneficiario:

1-844-336-3331
(LIBRE DE CARGOS)

787-999-4411
TTY (AUDIO IMPEDIDOS)

LUNES A VIERNES: 7:00 A.M. A 7:00 P.M.

PLANVITALPR.COM

www.multihealth-vital.com



MUH-PD-MMMH-15