



Entorno Familiar Cercano y Acogedor

Desde la prevención, es fundamental, crear las bases de la actuación consciente y voluntaria de nuestros hijos/as, a través de un ambiente familiar que contenga y de paso a la comunicación entre padres e hijos/as.

ESTABLECER NORMAS ADECUADAS QUE REGULEN LA VIDA FAMILIAR

CON COHERENCIA: Debe ser el ejemplo, si usted pide algo a su hija/o, debe cumplirlo también.

CON REALISMO: piense en su vida familiar y conversen límites en relación a esta.

RAZONANDO: lleguen a acuerdo sobre estos límites a través del razonamiento y con justificación sobre su decisión.

CON FIRMEZA Y CARIÑO: expóngase desde su decisión, por el bienestar en común familiar, pero sobre todo, desde el amor y preocupación que siente hacia a sus hijos/as.



Comunicación con los hijos/as

- Escuchando y conociendo las opiniones, aunque no se compartan.
- No juzgando, No criticando, sino, RAZONANDO con ellos,
- Mostrando varios puntos de vista.

Mantener una Relación Afectiva

- Manifestando nuestras emociones e interesándonos por las suyas, ayudándoles a identificarlas.
- Expresando y demostrando nuestro afecto, amor y preocupación.

Ayudarles a Desarrollar Habilidades Personales y Sociales

- Manejando mi propio estrés.
- Resistiendo a la Frustración
- Favoreciendo su autonomía.
- Desarrollando el pensamiento crítico.
- Enseñándole a Tomar Decisiones.



Estimular su Autoestima y Autoconfianza

- Evitar juzgar a nuestros hijos/as.
- Evitar las comparaciones con hermanos/as u otras personas.
- Evitar ridiculizar, insultar, amenazar y los elogios en exceso y sin motivos.
- Valorar los progresos que realicen.

CONVERTIRSE EN UN MODELO DE SALUD PARA LOS HIJOS

Destacar la importancia de la salud en nosotros mismo: alimentarnos bien, hacer deporte, cuidar la higiene personal, entre otras.

Actuando de manera que nuestros hijos/as puedan imitarnos.



Potenciar Valores Sociales Positivos

- Resaltar la importancia de:
- Respetar la libertad de los demás.
- Ser solidario.
- superarse a uno mismo.
- Asumir Responsabilidades.

INFORMAR Y SENSIBILIZAR A SUS HIJOS/AS SOBRE DROGAS

- No eludiendo el tema
- Informándose previamente
- No alarmarse con el tema.
- Dando información objetiva y clara.