

RECOMENDACIONES PARA MADRES Y PADRES

Sobre el Alcohol

- EL CONSUMO SOCIAL DE ALCOHOL**1
Es un hecho que hay que contemplar. Habla de ello con tus hijas e hijos.
- FACILÍTALE INFORMACIÓN**2
Que les resulte atractiva. Si el tema les interesa, por curiosidad buscarán más.
- HABLA SOBRE EL TEMA**3
Cuando estén receptivos/as, aprovecha ocasiones ilustrativas como noticias o eventos donde se dan situaciones relacionadas con el consumo y sus consecuencias.
- ESTABLECE NORMAS CLARAS Y LÍMITES**4
Adecuados a su edad. Las normas se fijan para ser cumplidas.
- EL CONSUMO DE ALCOHOL**5
En menores de edad NO es negociable.
- ESTABLECE HORARIOS RAZONABLES**6
De regreso a casa, consensuados, y adaptados a la su edad.
- FAVORECE CONDUCTAS ALTERNATIVAS**7
De ocio y tiempo libre, fomentando estilos de vida saludable, estimulando hábitos y aficiones: actividades deportivas, culturales...
- EJERCE DE MODELO PARA TUS HIJAS E HIJOS**8
Desarrolla aquellas conductas que deseas potenciar en ellas y ellos.
- AJUSTA SUS ASIGNACIONES PARA GASTOS PERSONALES**9
En función del grado de cumplimiento de sus tareas y si tienes constancia de que se destinan al consumo de alcohol: REDÚCELAS.
- CONOCE A SUS AMISTADES**10
Y las actividades que realizan en su tiempo de ocio. Valora si son adecuadas.
- EDUCAR EN VALORES**11
Contribuye al adecuado crecimiento personal y previene el consumo de sustancias.
- FOMENTA EL PENSAMIENTO CRÍTICO**12
Frente a publicidad y presión social. Aprender a decir NO le dará seguridad y confianza.

0,0