



10 acciones para prevenir el abuso de alcohol en la familia



- 1** Desde casa, enseñar a **decir NO** ante la presión de otros.
- 2** **Evalué su propio consumo** de alcohol, usted es el ejemplo.
- 3** **Establecer normas sobre el uso de bebidas alcohólicas**; aclarar las consecuencias o sanciones si no se respetan dichas normas.
- 4** Enseñar que **la diversión NO necesita** del consumo de **alcohol**.
- 5** **Hablar y escuchar**, especialmente de temas como el uso de drogas sexualidad, noviazgo...
- 6** **Brindar afecto y amor** demostrándoles cuánto los quiere de muchas maneras para que no crean que sólo bebiendo se puede hacer.
- 7** **Fomentar el interés por la escuela**, involucrarse y estar al pendiente.
- 8** **Fortalecer el autoestima** estando pendiente de lo que sus hijas e hijos hacen bien y hágase los saber.
- 9** **Promover actividades saludables**, como el deporte o las artes.
- 10** **Estar al pendiente y acompañar**, requiere cercanía y límites que los protejan.

