



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 hágaselos saber.
- 9 **Promover actividades saludables**, como el deporte o las artes.
- 10 **Estar al pendiente y acompañar**, requiere cercanía y límites que los protejan.

