



Recomendaciones para Familias sobre el Alcohol



Habla sobre el tema

Aprovecha ocasiones ilustrativas (noticias o eventos), donde se den situaciones relacionadas con el consumo y sus consecuencias

Facíltale información atractiva

Si le interesa, por curiosidad buscará más.

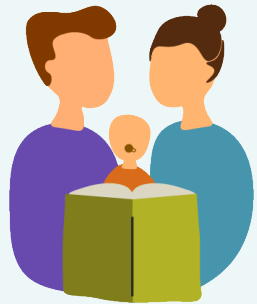


Fomenta el pensamiento crítico

*frente a la publicidad y presión social:
Aprender a decir "no" le dará seguridad y confianza*

Educa en valores

*Contribuye al adecuado crecimiento personal
y previene el consumo de sustancias.*



Ejerce de modelo para tus hijas e hijos

Desarrolla aquellas conductas que deseas potenciar en ellas y ellos

Establece normas claras y límites adecuados a su edad

Las normas se fijan para ser cumplidas

SÍ/NO



Establece horarios razonables

de regreso a casa, consensuados y adaptados a su edad.

Conoce a sus amistades y las actividades que realizan en su tiempo de ocio

Valora si son adecuadas.



Favorece conductas alternativas de ocio y tiempo libre

*Fomenta estilos de vida saludables, estimulando
hábitos y aficiones: actividades deportivas, culturales...*



Ajusta sus asignaciones para gastos personales

*en función del grado de cumplimiento de sus tareas y si tienes
constancia de que se destinan al consumo de alcohol: Redúcelas.*



El consumo de alcohol

En menores de edad NO es negociable.



Recomanacions per a Famílies sobre l'Alcohol



Parla sobre el tema

Aprofita ocasions il·lustratives com notícies o esdeveniments on es donen situacions relacionades amb el consum d'alcohol i les seues conseqüències.

Facilita'ls informació

Si el tema els interessa, per curiositat en buscaran més.

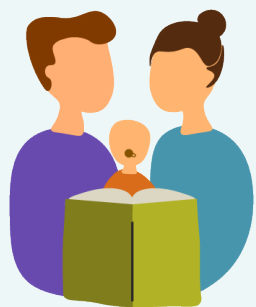


Fomenta el pensament crític

*davant de la publicitat i la pressió social.
Aprendre a dir NO li donarà seguretat i confiança*

Educar en valors

*Contribuïx a l'adequat creixement personal
i prevé el consum de substàncies.*



Exercix de model per a les teues filles i fills

Desenvolupa aquelles conductes que desitges potenciar-hi.

Establix normes clares i límits adequats a la seua edat

Les normes es fixen per a ser complides.

SÍ/NO



Establix horaris raonables

de tornar a casa, consensuats i adaptats a la seua edat.

Coneix les seues amistats i les activitats que realitzen en el seu temps d'oci.

Valora si són adequades.



Afavorix conductes alternatives

*Fomenta estils de vida saludables, estimulants
hàbits i aficions: activitats esportives, culturals...*



Ajusta les seues assignacions per a despeses personals

*en funció del grau de compliment de les seues tasques i si tens
constància que es destinen al consum d'alcohol: REDUÏX-LES.*



El consum d'alcohol

En menors d'edat NO és negociable.