

# RECOMANACIONS PER A MARES I PARES

## Sobre l'Alcohol

- EL CONSUM SOCIAL D'ALCOHOL**..... 1  
*És un fet que cal contemplar. Parla d'això amb les teues filles i fills.*
- FACILITA'LS INFORMACIÓ** ..... 2  
*Que els resulte atractiva. Si el tema els interessa, per curiositat en buscaran més.*
- PARLA SOBRE EL TEMA** ..... 3  
*Quan estiguen receptius/ives, aprofita ocasions il·lustratives com notícies o esdeveniments on es donen situacions relacionades amb el consum d'alcohol i les seues conseqüències.*
- ESTABLIX NORMES CLARES I LÍMITS**..... 4  
*Adequats a la seua edat. Les normes es fixen per a ser complides.*
- EL CONSUM D'ALCOHOL** ..... 5  
*En menors d'edat NO és negociable.*
- ESTABLEIX HORARIS RAONABLES** ..... 6  
*De tornar a casa, consensuats i adaptats a la seua edat.*
- AFAVORIX CONDUCTES ALTERNATIVES** ..... 7  
*D'oci i temps lliure, que fomenten estils de vida saludable i estimulen hàbits i aficions: activitats esportives, culturals...*
- EXERCIX DE MODEL PER A LES TEUES FILLES I FILLS** ..... 8  
*Desenvolupa aquelles conductes que desitges potenciar-hi.*
- AJUSTA LES SEUES ASSIGNACIONS PER A DESPESES PERSONALS**..... 9  
*En funció del grau de compliment de les seues tasques i, si tens constància que es destinen al consum d'alcohol: REDUÏX-LES.*
- CONEIX LES SEUES AMISTATS** ..... 10  
*I les activitats que realitzen en el seu temps d'oci. Valora si són adequades.*
- EDUCAR EN VALORS** ..... 11  
*Contribuïx a l'adequat creixement personal i preveges el consum de substàncies.*
- FOMENTA EL PENSAMENT CRÍTIC** ..... 12  
*Davant de la publicitat i la pressió social. Aprendre a dir NO li donarà seguretat i confiança.*

0,0