Escanéame

También puedes acudir al
Consejo Estatal Contra las Adicciones
Dirección: Independencia #97, Col. Centro, Querétaro, Qro.
Teléfonos: 442 212 04 08 y/o 442 212 02 36

Redes sociales: Facebook, Instagram, X y TikTok
@CECAQRO | www.cecaqueretaro.gob.mx
Correo electrónico: cecaadicciones@queretaro.gob.mx

Todos los servicios son sin costo.

Línea de la vida:
800 911 2000

#CONTIGO Prevenimos adicciones y cuidamos la salud mental

SECRETARÍA DE SALUD · SESEQ | QUERÉTARO GOBIERNO DEL ESTADO Juntos Adelante | CONTIGO TODOS AVANZAMOS

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

CREO EN MÍ

PROGRAMA DE GOBIERNO DEL ESTADO

CONTIGO

TODOS AVANZAMOS



10 RECOMENDACIONES PARA PREVENIR QUE TUS HIJAS E HIJOS CONSUMAN DROGAS

PODEMOS AYUDARTE EN EL TRATAMIENTO
#CONTIGO cuidamos la salud mental

La Secretaría de Salud del Estado de Querétaro y el Consejo Estatal Contra las Adicciones, agradece a las mamás, papás, cuidadores y/o tutores, por sumarse a cuidar la salud mental de sus hijas e hijos y prevenir adicciones desde casa.

Ser sensible y receptivo a tus hijos e hijas puede ayudarte a desarrollar relaciones sanas y positivas.

1.- Empieza por poner el ejemplo.
Tú eres el modelo más importante para tus hijos; enséñales a resolver problemas sin recurrir a drogas, alcohol o tabaco.

Establece reglas de conducta en casa y organiza actividades sanas como fiestas y concursos para que aprendan a divertirse de manera saludable.

2.- Conoce sus amistades.
Permite que tus hijos inviten a sus amigos a casa cuando estés presente para apoyarlos y conocer sus amistades.

Conversa con ellos y observa sus actividades en grupo. Además, conoce a los padres de sus amigos para colaborar en su cuidado y detectar problemas a tiempo.

3.- Edúcales con valores positivos hacia la vida.
Educando con valores como el respeto, la honestidad, la solidaridad y la responsabilidad, ayudarás a tus hijos a ser personas íntegras y conscientes, capaces de decir NO al consumo de drogas o situaciones de riesgo.

4.- Motívales a tener amistades positivas.
Fomenta que tus hijos participen en ambientes saludables como equipos deportivos o grupos culturales y de servicio.

Estos entornos promueven amistades positivas y reducen la probabilidad de que consuman drogas.

5.- Escucha a tus hijas e hijos.
Escucha activamente a tus hijos para que puedan compartir contigo sus experiencias, sentimientos, problemas y éxitos, así como sus sueños y temores.

Mantén un diálogo abierto, muestra interés genuino y evita juzgarlos. Sé prudente al ofrecer consejos y respeta su espacio para que se sientan comprendidos y apoyados.

6.- Fortalece su autoestima.
Demuestra afecto hacia tus hijos elogiando y reconociendo sus logros antes de señalar sus errores.

Enséñales que la disciplina es fundamental para su desarrollo humano y para convertirse en personas valiosas.

7.- Habla con tus hijas e hijos sobre las drogas.
Infórmate sobre drogas legales e ilegales y sus efectos para hablar con tus hijos sobre los daños que causan.

Consumir alcohol, tabaco u otras drogas no es necesario para ser adultos responsables;

8.- Enséñales a decir NO.
Al establecer nuestros límites con claridad, transmitimos a los demás que merecemos respeto.

Esto fortalece nuestras relaciones al fomentar un entendimiento mutuo y promover un ambiente donde todos puedan expresarse con confianza y ser escuchados.

9.- Promueve actividades sanas y divertidas.
Es fundamental para inspirar a otros y crear un entorno positivo; al dar ejemplo y facilitar el acceso a estas actividades, promovemos el descubrimiento personal de nuevas pasiones y experiencias.

Esto no solo enriquece nuestras vidas, sino que también nos ayuda a encontrar placer y diversión en las múltiples opciones que tenemos a nuestro alcance.

10.- Aprende a identificar las señales de alarma.

- Mienten con frecuencia y discuten por cosas simples.
- Cambian de amistades y no quieren que las conozcas.
- Piden dinero prestado o traen dinero sin explicar de dónde lo sacaron.
- Se aíslan y no quieren comer.
- Se comportan de manera extraña
- Descuidan su arreglo personal.
- Se enojan fácilmente.
- Se pierden objetos de valor en casa.

Estas son algunas señales de que tu hija(o) está consumiendo alcohol o drogas.

Si sospechas que está sucediendo esto actúa con calma, habla con ellas(os) sin enojarte o llorar.

Dile que piensas que está consumiendo drogas.

Si lo admite, apóyala(o), evita agredirle y acércate a los profesionales de la salud, nosotros podemos apoyarte.

