

# LISTA DE CONTROL PARA LA PREVENCIÓN

## Medidas a tomar

Los padres y demás adultos encargados influyen fuertemente en las vidas de los jóvenes. Las acciones de los adultos pueden ayudar a retrasar o prevenir el inicio del consumo de sustancias. El equipo de Natick 180 ha desarrollado los siguientes consejos de prevención que ustedes pueden seguir en su hogar o en su comunidad:

- Conversen con el joven o los jóvenes que forman parte de sus vidas.
- Aprovechen las oportunidades cotidianas, como cuando van en el automóvil, para iniciar debates abiertos y honestos sobre el tema del consumo de sustancias.
- Transmitan claramente las expectativas y normas de la familia con respecto al consumo de sustancias, y acostúmbrense a conversar siempre sobre este tema.
- Hagan un plan con el joven o los jóvenes que forman parte de sus vidas sobre cómo pueden escapar de una situación social incómoda, y practiquen cómo hacerlo.
- Tengan bajo llave** y supervisen las sustancias como el alcohol, la marihuana (cannabis), los productos de nicotina y los medicamentos con receta que haya en casa.
- Manténganse informados y aprendan sobre el desarrollo del cerebro y el consumo de sustancias. Para obtener más información sobre sustancias específicas, visiten el sitio web [natick180.org](http://natick180.org).
- Si ustedes mismos beben alcohol o consumen otras sustancias como nicotina o marihuana, sean un modelo a seguir en cuanto a su propio consumo. Tengan siempre presente dónde se encuentran, quiénes están a su alrededor y la cantidad que consumen.
- Siempre que sea posible, lleven a cabo reuniones familiares y sociales en las que el alcohol no destaque como parte importante de la celebración.
- NUNCA** conduzcan bajo la influencia del alcohol, la marihuana, ni ciertos medicamentos con receta.
- Estén al tanto de los artículos caseros comunes que se pueden usar como inhalantes, tales como los cargadores de crema batida, las pinturas en aerosol y ciertos productos de limpieza.
- Sepan siempre dónde están sus hijos y en casa de quién se encuentran.
- Si hay antecedentes de adicción en sus familias, consideren compartir esta información con el adolescente o joven adulto de una manera adecuada para su edad.
- Conversen intencionalmente con personas de su confianza acerca de la prevención, tales como otros padres, el personal de la escuela, líderes religiosos y profesionales de la salud.
- ¡No se preocupen si no conocen todas las respuestas! Cuando se conversa con un joven, está perfectamente bien hacer una pausa para obtener más información acerca de algo.



Para conocer más sobre las medidas que se pueden tomar, visiten: [natick180.org](http://natick180.org)