

12 PASSOS PARA PREVENÇÃO DE TABACO, ALCOOL E OUTRAS DROGAS.

A FAMÍLIA É ESSENCIAL!

1- FAMÍLIA UNIDA E COM LIMITES

Oriente seus filhos sobre os seus limites! Isso lhes dará segurança e um futuro saudável.



2- ESTIMULE O DIÁLOGO COM A FAMÍLIA

Converse com seus filhos sobre diversos assuntos, assim a vida não precisará ensinar da maneira mais difícil...



3- FAÇA A REFEIÇÃO COM A FAMÍLIA UNIDA

Almocen em família. É o momento perfeito para estreitar laços e educar!

4- O QUE SEUS FILHOS FAZEM DURANTE O TEMPO LIVRE?

Liberdade é importante, mas sempre com supervisão!



5- SUPERVISE OS DEVERES DE CASA

Mas lembre-se, isso não significa fazer os deveres por ele. É demonstrar preocupação, interesse, envolvimento.

7- PROPORCIONE ATIVIDADES ARTÍSTICAS, CULTURAIS E ESPORTIVAS

O melhor incentivo é dar exemplo! Realize essas atividades em conjunto com os filhos, são fundamentais para o desenvolvimento!



6- DEMONSTRE QUE TEM ORGULHO DOS SEUS FILHOS!

Elogie o que seus filhos têm de bom! Brinque com seus filhos! E lembre-se, seus filhos são diferentes um do outro. Tenha um tempo individual para cada um para entendê-los melhor.



8- ENVOLVIMENTO EM ATIVIDADES SOCIAIS

A experiência de fazer o bem para outros é essencial para formar o comportamento da criança. Quanto mais cedo melhor!

9- ESPIRITUALIDADE

Independente da crença, a prática da criança em atividades espirituais é um componente protetor. Segundo estudos, o índice de crianças que se envolvem com drogas de abuso é menor quando elas têm as práticas espirituais.

10- QUEM SÃO SEUS AMIGOS?

Participar ativamente das amizades de seu filho demanda tempo e esforço, porém permite que as boas amizades sejam estabelecidas e previne relacionamentos que podem incentiva-los ao uso de drogas.

11- ENSINE COM O EXEMPLO!

Mais do que aprender com aquilo que falamos, as crianças e adolescentes são grandemente influenciados por aquilo que observam. Fumar e beber em excesso, por exemplo, incentiva a continuidade dessas práticas e o uso de drogas ilícitas por seus filhos.

12- " QUANDO CRESCER QUERO SER COMO VOCÊ "

Os filhos tem em seus pais a maior referencia de adulto que eles um dia serão, por isso, ser um bom exemplo em todos os sentidos, incentiva-os a seguir seus passos e permanecer longe das drogas.

