

AYUDE A EVITAR EL CONSUMO

# DE ALCOHOL Y DROGAS

EN

# ADOLESCENTES



**PennState**  
College of Medicine



# HAGA LA DIFERENCIA

**Ayude a su hijo adolescente a evitar el consumo de alcohol y drogas. Fomente el desarrollo de competencias sociales y académicas, relaciones sanas y manejo del estrés.**

**Promueva el autocuidado.** Asegúrese de que tenga una buena higiene, un sueño adecuado, 60 minutos de movimiento divertido y una nutrición saludable.



- **Refuerce la socialización.** Genere un espacio para que pase tiempo con amigos.
- **Ánimelo a dar algo a cambio.** Apóyelo para que sea voluntario en una organización de caridad que él elija.
- **Hable sobre sus sentimientos.** Genere un ambiente positivo para compartir emociones y dele lugar para que él haga lo mismo.
- **Cultive el pensamiento positivo.** Sea optimista y dele apoyo.
- **Imagine nuevas posibilidades.** Inspírelo a que establezca objetivos y los cumpla.
- **Experimente con la meditación.** Las actividades de mindfulness para adolescentes pueden ayudar a fomentar el comportamiento reflexivo, centrar las emociones y aliviar la depresión y la ansiedad. Hay aplicaciones, como Headspace, para mejorar la resiliencia frente al estrés.

Los jóvenes que tienen relaciones con adultos más protectores tienen un **13 % menos de probabilidades** de tener comportamientos de riesgo.



## Competencias sociales:

- Hágalo participar en actividades extracurriculares.
- Estimule las influencias positivas de los maestros.

## Competencias académicas:

- Genere oportunidades para el éxito académico, como horarios de estudio regulares.



## Confianza en sí mismo y autoestima:

- Muéstrelle que puede tener un impacto positivo en su salud.



**PennState**  
College of Medicine



Este trabajo tiene el respaldo de la Administración de Servicios para Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA) mediante la subvención número 1 H79SP081725-01.

[ctsi.psu.edu/echo](https://ctsi.psu.edu/echo)