

**MU  
TAN  
TE**



**#HABLEMOSDECONSUMIDORESDEDROGAS**



Las violencias que sufren  
las y los consumidores de sustancias  
psicoactivas, a veces, empiezan en casa.



Lo más inadecuado es callar e ignorar el tema.

Entonces, ¿cuáles son las claves para tener una conversación con nuestros hijos, hijas y familiares?

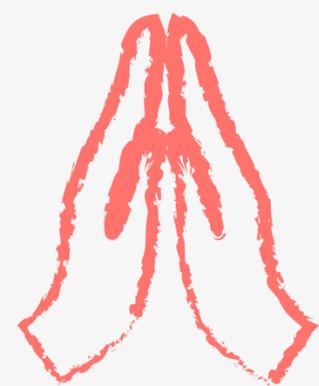


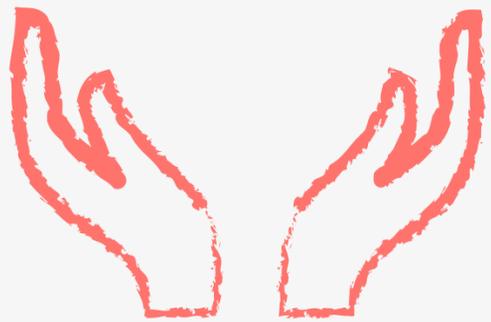
## **EL EJEMPLO**

No les digas que no consuman mientras te ven a ti haciéndolo. Además, si mientes a menudo sobre tu propio consumo, entenderán que lo mejor es hacer lo mismo.

## **LA CALMA**

No te asustes si crees que consumen algún tipo de sustancia porque esto no es necesariamente problemático. Y si llegara a serlo, existen muchas alternativas para retomar las riendas de sus vidas (consúltalas con expertos).





## **LA CONFIANZA**

Si eres su figura de autoridad, puedes establecer límites antes que prohibir y lanzar juicios permanentemente. Inspirar confianza aumenta las probabilidades de hablar con la verdad.

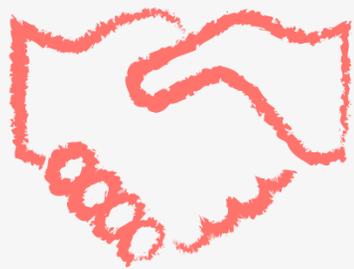
Recuerda que el consumo de drogas tiene una función, así que en vez de señalar, pregunta o trata de comprender por qué y para qué lo hace.

## **EL CONOCIMIENTO Y AUTOCONOCIMIENTO**

Entregar información clara y veraz sobre los riesgos de cada una de las sustancias psicoactivas funciona más que el miedo y el castigo.

Por otro lado, la historia familiar respecto al consumo abre la puerta a posibles soluciones.





## **UN ASUNTO DE TODOS Y TODAS**

El uso recreativo o terapéutico de algunas drogas suele verse como un problema únicamente de quien las consume.

Pero sus causas y consecuencias son un asunto que nos compete a todos y todas, o al menos, a las familias.

Mientras más revisemos nuestro comportamiento, más entenderemos por qué algunas personas encuentran una alternativa en agentes externos como las drogas.



**¿QUÉ OTROS ASPECTOS AGREGARÍAS  
PARA HABLAR DE DROGAS EN FAMILIA?**

**#HABLEMOSDECONSUMIDORESDEDROGAS**