

Viviendo sanamente

Habla con tus hijos sobre el tabaco, el alcohol y las drogas



- [Lo básico](#)
- [Toma acción](#)

Lo básico

Resumen

Habla con tu hijo o hija sobre los peligros del tabaco, el alcohol y las drogas. Tener información sólida puede ayudarle a tomar decisiones saludables.

¿Qué le tengo que decir?

Cuando hables con tu hijo sobre el tabaco, el alcohol y las drogas:

- Averigua cuánto ya sabe

- Enséñale los hechos e información concreta
- Fíjale reglas claras
- Prepárate para contestar las preguntas que tus hijos puedan tener
- Habla con ellos sobre cómo decir "no".

Cuándo comenzar

¿Cuándo debo comenzar a hablar con mi hijo o hija?

Comienza temprano. Para cuando están en edad preescolar, la mayoría de los niños ya han visto a los adultos fumar cigarrillos o tomar alcohol, ya sea en la vida real, en la televisión o en internet.

Asegúrate de que tu hijo sepa desde el comienzo que tú crees que es importante alejarse del peligro y evitar las drogas.

Aquí hay otras razones para iniciar temprano la conversación:

- Aproximadamente 9 de cada 10 fumadores empiezan a fumar antes de los 18 años
- Para cuando están en octavo grado, la mayoría de los niños dice que es fácil conseguir el alcohol
- A los 12 años, algunos niños ya están consumiendo drogas, como marihuana o analgésicos que requieren receta médica

¿Qué pasa si mi hijo o hija ya es más grande?

Nunca es demasiado tarde para iniciar la conversación sobre evitar las drogas. Incluso si tu hijo o hija adolescente ya ha probado el tabaco, el alcohol o las drogas, puedes seguir hablando sobre tomar decisiones saludables y de cómo decir “no” la próxima vez.

Obtén más información [para ayudar a tu hijo o hija adolescente a mantenerse alejado de las drogas](#) (en inglés).

Uso indebido de medicamentos

¿Qué debo saber sobre los medicamentos de receta médica y otros medicamentos?

Cuando hables con tu hijo sobre los peligros de las drogas, no te olvides de hablar sobre los medicamentos que posiblemente tengas en casa, como los medicamentos que requieren receta médica y los de venta libre.

El uso indebido de medicamentos, con o sin receta médica, se presenta si la persona consume el medicamento para drogarse y lograr una sensación de euforia o excitación. Las personas podrían usar indebidamente los medicamentos de estas formas:

- Tomando una cantidad excesiva de un medicamento recetado o de venta libre
- Tomando un medicamento recetado a otra persona

Cuando no se toman de forma segura, los medicamentos con y sin receta médica pueden ser tan adictivos y peligrosos como otras drogas.

Entre los medicamentos de venta con receta médica y de venta libre frecuentemente consumidos de forma indebida están los siguientes:

- Los analgésicos opiáceos, como el Vicodin, el OxyContin y la codeína
- Los medicamentos para la ansiedad o los problemas del sueño, como el Valium y el Xanax
- Los medicamentos para el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH, o ADHD por sus siglas en inglés), como el Adderall y el Ritalin

Asegúrate de hablar con tu hijo o hija sobre los peligros del uso indebido de los medicamentos recetados. [Comparte con tus hijos este sitio web sobre el uso indebido de medicamentos que requieren receta médica y los de venta libre](#) .

Dales buen ejemplo:

- No tomes nunca los medicamentos que le recetaron a otra persona, ni le des a nadie un medicamento que te hayan recetado a ti
- Mantén un registro de los medicamentos que tienes en casa y guárdalos en un lugar con llave
- Desecha de una manera segura los medicamentos que no se usaron

Por qué es importante

¿Por qué debo hablar con mi hijo?

Las investigaciones muestran que los niños sí escuchan a sus padres. Cuando los niños aprenden de sus padres sobre los riesgos de consumir drogas, tienen menos probabilidad de comenzar a hacerlo.

Cuando los niños deciden no consumir alcohol ni drogas, también es menos probable que:

- Tengan problemas graves en la escuela
- Resulten heridos en un accidente de auto
- Sean víctimas de un crimen
- Tengan problemas de adicción cuando sean adultos

Si no le dices nada, tu hijo o hija podría pensar que está bien consumir alcohol y otras drogas.

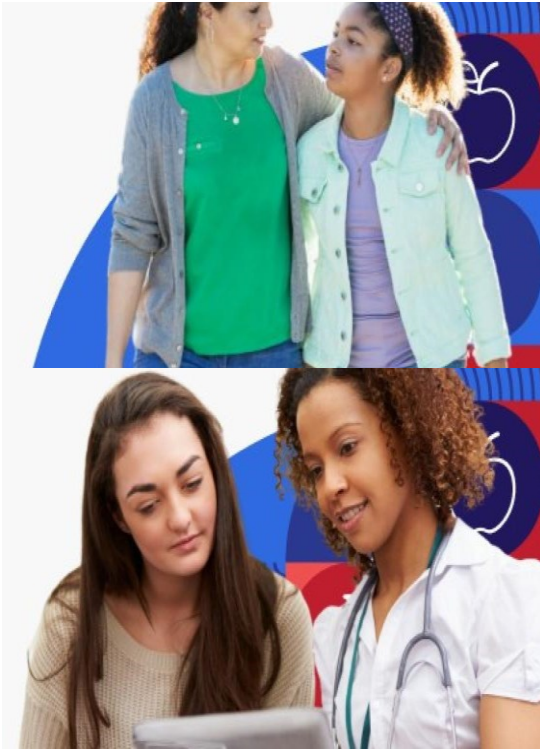
[Toma acción](#)

Última revisión del contenido: **9 de septiembre de 2022**

Otros temas que te pueden interesar:

[Habla con tus hijos sobre el sexo y las relaciones saludables](#)





[Pide que le hagan a tus hijos adolescentes la prueba para detectar la depresión](#)

[Sacar el mayor provecho de la visita de tus hijos adolescentes al doctor \(de 15 a 17 años de edad\)](#)

- [Accesibilidad \(en inglés\)](#)
- [Política de privacidad \(en inglés\)](#)
- [Ley de Libertad de Información \(en inglés\)](#)
- [Política respecto a los derechos de propiedad intelectual](#)
- [Descargo de responsabilidad \(en inglés\)](#)
- [Visualizadores y Reproductores](#)
- [Aviso sobre la ausencia de discriminación \(en inglés\)](#)
- [Política de divulgación de vulnerabilidad](#)

La coordinación de este micrositio está a cargo de la Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud (ODPHP, por sus siglas en inglés), que depende de la Oficina del Subsecretario de Salud, que a su vez depende de la Oficina del Secretario de Salud y, en última instancia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Última revisión: 29 de marzo de 2024

[U.S. Department of Health and Human Services Office of Disease Prevention and Health Promotion](#)