



NAÇÕES UNIDAS  
Escritório contra Drogas e Crime

## Vivendo sem drogas

Informações para os pais



Comece construindo uma boa relação com seus filhos. Mostre a eles que você se importa e se interessa com o que fazem. Fale com o filho, e não para ele. Assim o diálogo pode estar sempre aberto entre vocês. Preste atenção ao que ele diz. Você não precisa ter sempre as respostas. Fale respeitosamente com eles. Você pode se surpreender com o quanto eles sabem sobre a vida e sobre as drogas.

### Faça as crianças se sentirem responsáveis

Nunca é cedo demais para ensinar as crianças a terem responsabilidade. Dê a elas tarefas em casa e aumente o nível de responsabilidade à medida que crescem. Dê às crianças um bom exemplo ao evitar o uso de drogas legais e não usar drogas ilegais. As crianças perdem todo o respeito por aqueles adultos que seguem o lema: "Faça o que eu digo, não o que eu faço".

### Não abuse de remédios nem de drogas ilegais

Você sofre de stress, ansiedade e dores de cabeça constantes? Para aliviar os sintomas recorre a remédios da farmácia, muitas vezes sem receita médica? É fácil tornar-se dependente desses remédios ou de álcool. Drogas ilegais também não são a resposta.

Faça escolhas saudáveis. Lembre-se de que buscar saída no álcool, em tranqüilizantes ou drogas ilegais acaba sendo um mau exemplo para seus filhos. Mantenha uma dieta equilibrada e faça exercícios. O esporte é uma opção saudável para que você se sinta melhor - física e mentalmente.

### Esteja informado

Saiba que drogas e derivados são ilegais (cocaína, crack, maconha, ópio, heroína e anfetaminas). Aprenda mais sobre os riscos e os efeitos das drogas. Assim, você poderá ajudar seus filhos a fazerem escolhas conscientes. Tenha certeza de que seu filho compreende que usar drogas é um ato ilegal. Caso seja pego consumindo esse tipo de substâncias ele terá que responder por isso, inclusive na Justiça.