

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
DrugFreeActionAlliance.org

Know! es un programa de:



Drug Free Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

Know! Limpieza de primavera de su botiquín de medicamentos

La primavera ha llegado y para muchos de nosotros significa limpieza de primavera. Hora de limpiar el desorden del invierno y refrescar nuestros hogares. Mientras realiza su lista de limpieza de primavera, lo alentamos a que agregue a su lista esta tarea que potencialmente podría salvar vidas:

✓ Limpiar botiquín de medicamentos

¿Por qué es tan importante la limpieza de su botiquín de medicamentos?

- Porque el número de adolescentes ingresados a hospitales y centros de rehabilitación debido a envenenamientos y adicción relacionados con drogas ha llegado a niveles epidémicos, además del número de muertes accidentales conectadas a sobredosis de medicamentos bajo receta.
- Porque casi 1 en 5 adolescentes reporta abuso de medicamentos que no fueron recetados para ellos. Las drogas más ampliamente abusadas incluyen analgésicos, medicamentos para ADHD y contra la ansiedad, pastillas para dormir y jarabe para la tos.
- Porque el lugar número uno donde los adolescentes adquieren estas drogas es el **botiquín de medicamentos del hogar** familiar o de amigos.

Hay tres pasos clave para reducir el riesgo de abuso de medicamentos en su hogar: **Asegurar, Monitorear y Desechar**.

ASEGURAR: Evite almacenar medicamentos en una mesa de noche desprotegida o en un armario de la cocina o llevándolos en su cartera o maletín. En su lugar, asegure sus medicamentos bajo receta y de venta libre en un armario, cajón o caja de seguridad con llave que sea inaccesible para sus adolescentes y sus amigos.

MONITOREAR: Tome nota de cuántas pastillas o la cantidad de líquido de cada botella de medicamentos que tenga en su hogar. Registre sus resurtidos y asegúrese de que usted controle cada medicamento que sea recetado a su hijo.

DESECHE: Limite el suministro de medicamentos en su hogar limpiando regularmente sus medicamentos sin usar, que no desee o que estén vencidos.



Hable temprano y con frecuencia sobre el alcohol, tabaco y otras drogas. Aun cuando sea difícil.

Empoderando a los padres para que críen a sus hijos a ser libres de sustancias

ES

Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
DrugFreeActionAlliance.org

Know! es un programa de:



Drug Free Action Alliance

LIFETIME PREVENTION | LIFETIME WELLNESS

Enlace al artículo en la página de Facebook de Drug Free Action Alliance

Drug Free Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

- Para desechar sus medicamentos en forma segura y correcta, lo alentamos a que aproveche las cajas para dejar medicamentos o días de desecho de medicamentos comunitarios. **Haga clic aquí** para encontrar la caja más cercana a usted.
- Para desechar correctamente medicamentos bajo receta en la basura de su hogar: retire el medicamento del recipiente original, mezcle con una sustancia indeseada como granos de café o arena sanitaria de gatos y coloque en una bolsa plástica desechable o recipiente sellado. Antes de colocar en la basura, asegúrese de retirar o cubrir cualquier información personal en la botella de medicamentos.

Limpiar su botiquín de medicamentos como parte de su rutina de limpieza de primavera es ideal, pero podría y debería hacerlo de manera consistente. Al limitar el acceso y disponibilidad de medicamentos en su hogar, reduce inmediatamente el riesgo de abuso de drogas de adolescentes. Por supuesto, las conversaciones constantes y continuas con sus hijos sobre este tema son también clave: Recuerde a su hijo o hija que usted desapruueba enfáticamente el abuso de drogas y asegúrese de que él o ella sepan que los medicamentos bajo receta no son una alternativa a drogas ilegales callejeras, ya que pueden ser igual de peligrosos, adictivos y dañinos para un cuerpo y mente en desarrollo.