

*Cuando ellos fueron pequeños, usted cubrió los tomacorrientes, cerró los gabinetes y les enseñó la importancia del cinturón de seguridad. Ahora, más que nunca, ellos necesitan esa ayuda.*



## **Lista de verificación para preparar el hogar contra el uso indebido de los jóvenes**

### **Mantenga todo el alcohol en un gabinete cerrado bajo llave**

- Haga un inventario y supervise cualquier bebida alcohólica en su refrigerador.

### **Guarde bajo llave y supervise todo los medicamentos de venta libre (OTC) y con receta médica**

- Compre solamente los medicamentos que necesite (preferiblemente en cantidades limitadas) y supervise la cantidad usada.
- Limpie sus gabinetes de medicinas y descarte de manera apropiada las partes no utilizadas.
- Cuando sea posible, guarde bajo llave los medicamentos.
- Exhorte a sus amigos y a otros familiares para que también hagan un inventario y aseguren sus medicamentos.

### **Haga el mismo inventario con limpiadores caseros comunes, venenos y objetos afilados**

- Revise el contenido de sus gabinetes de cocina, garaje, oficina o cualquier lugar donde se guarden limpiadores, solventes y aerosoles. Supervise el acceso y cantidades por un abuso potencial de inhalantes.
- Para asegurar el uso apropiado y el descarte correcto, supervise el acceso a "artículos afilados", tales como máquinas de afeitar, cuchillas de afeitar, cuchillas exacto, navajas y jeringas.

### **Asegure todas las armas de fuego**

- Asegúrese que todas las armas de fuego se guarden descargadas en una caja fuerte bajo llave y/o con el seguro de gatillo, separadas de las municiones. Los seguros de gatillo son baratos; verifique con su agencia local de seguridad pública, que podría proporcionárselos sin cobro alguno.

### **Supervise el uso de Internet**

- Los jóvenes pueden solicitar medicamentos en línea, conocer a adultos que se hagan pasar por jóvenes y obtener información sobre el mal uso peligroso de medicamentos de venta libre así como de otras sustancias "legales".
- Revise la página de red social del joven, como MySpace o Facebook, para estar seguro de que no hay información de identificación que pudiera poner en peligro a su joven.
- Revise los sitios web que usan para ver si están participando en apuestas en línea. De ser así, bloquee esos sitios de sus computadoras.
- Ubique las computadoras en áreas abiertas de su casa (no en la habitación de su joven) para supervisar el Internet de una mejor manera.

### **Supervise las fiestas del joven**

- Utilice una lista de invitados limitada por invitación solamente, evite las "fiestas abiertas a todos" y no utilice el correo electrónico para invitar.
- Acepte llamadas de otros padres, asegúrese de llamar a los padres a través del "teléfono fijo" si su joven asistirá a una fiesta.
- Establezca reglas claras por adelantado, como no alcohol, no tabaco u otras drogas. Informe las infracciones a los padres.
- Limite el acceso de la fiesta a las áreas de la casa que sean fáciles de supervisar y realice controles discretos regulares.

**Para más información, visite [www.preventionlane.org](http://www.preventionlane.org)**

*Este folleto adaptado de "Su hogar contra el uso indebido de los jóvenes" ("Teen Proof Your Home") de Southern Rockingham Coalition for Healthy Youth.*

Este folleto se desarrolló en parte bajo concesión #1U79SM57382 de Substance Abuse & Mental Health Services Administration (SAMHSA), Dept. of Health & Human Services (HHS) de EE.UU. Los criterios, políticas y opiniones expresadas son las de los autores y no necesariamente reflejan las de SAMHSA o HHS.

