



Hable con su adolescente sobre las drogas

Instamos a todos los padres a que hablen con sus hijos sobre las drogas con regularidad. Cómo llevar una conversación amorosa y fructífera sobre este tema tan difícil:

Prepare las bases para la comprensión.

Es importante que los adultos entiendan por qué los adolescentes pueden sentirse especialmente atraídos a experimentar con las drogas. Primero, los adolescentes tienen un impulso de desarrollo natural para alejarse de sus padres y acercarse a sus compañeros. La presión de grupo es muy persuasiva a esta edad. Segundo, sus cerebros en desarrollo a esta edad los llevan a buscar nuevas experiencias, placer y estimulación; y no tienden a preocuparse por el riesgo. Si bien son muy buenos para evaluar riesgos, naturalmente toleran niveles más altos de riesgo en su búsqueda de la novedad que los adultos. Además, sus evaluaciones del riesgo pueden verse fuertemente influenciadas por sus compañeros. Sabiendo que estas poderosas fuerzas están en juego, los adultos pueden hablar enfáticamente con sus hijos sobre las posibles consecuencias del uso de drogas y recalcar la necesidad de un plan para mantenerse saludables.

Elija un buen momento y lugar para conectarse.

Elija un momento en el que usted y su hijo adolescente estén relajados, como por la noche después de la cena o una mañana tranquila de fin de semana. El lugar también importa. Los adolescentes generalmente son más receptivos a las discusiones serias cuando ocurren en un entorno que les brinda privacidad y algo de comodidad, como su habitación o su sofá favorito.

Mantenga la calma.

Está bien estar nervioso. Haga lo que pueda para centrarse antes de hablar con su adolescente. La conversación puede ser incómoda, pero su hijo sentirá que usted se preocupa por él o ella al abordar el tema. Lo más probable es que ya haya tenido conversaciones difíciles. Recuerde lo que funcionó bien en el pasado.

Pregunte, escuche y hablen juntos. Resista la tentación de sermonear.

Fomente una conversación abierta con su adolescente preguntándole qué es lo que ha escuchado y aprendido sobre las drogas y qué es lo que le interesa sobre ellas. Algunas preguntas iniciales podrían ser: "¿Qué te han enseñado en la escuela sobre la marihuana? ¿Qué pensaste en esa película cuando...?, ¿Cuántos de tus compañeros han probado...?, ¿Cuál crees que sería mi reacción si...?" o "¿A quién acudirías si...?". Escuche y mantenga una postura tranquila y compasiva. Dé la bienvenida a sus preguntas y respóndalas lo mejor que pueda. Si su hijo hace preguntas para las que no sabe la respuesta, infórmele que usted buscará una respuesta y le dará seguimiento.

Tenga conversaciones puntuales.

Ayude a su hijo a comprender los riesgos del consumo de drogas (sin darle sermones). Algunos de los principales riesgos para los adolescentes son que las drogas y el alcohol pueden conducir a un aumento en los comportamientos de riesgo, pueden ser más adictivos para los adolescentes que para los adultos y existe el riesgo de daño cerebral en el aprendizaje, la atención y la memoria. Los comportamientos de riesgo pueden conducir a experiencias que alteran la vida, como la agresión, el embarazo o el arresto por conducir bajo la influencia (DUI). Lamentablemente, a veces incluso pueden ser fatales.

Una vez que ellos entiendan los riesgos, guíe a su adolescente para que piense en los escenarios sociales en los que podría encontrarse donde las drogas pueden estar presentes. Haga una lluvia de ideas sobre las formas en que podrían evitar el uso de drogas y aun así mantener su dignidad frente a sus compañeros. Ayúdelos a planificar su respuesta a la pregunta: "¿Quieres probar un poco?". Dígale a su adolescente que tener un plan sobre cómo responder asegura que realmente él o ella está tomando la decisión y no está cediendo a la presión de sus compañeros. Ayúdelos a considerar palabras con las que se sentirían cómodos.

No, gracias, no es lo mío. — para el adolescente que se siente cómodo consigo mismo

Soy alérgico. — para el adolescente que constantemente hace bromas

Nah, no se mezcla con los deportes.

Ayude a su adolescente a considerar qué palabras le resultarían fáciles. Si es difícil para ellos imaginar, ayúdelos a imaginar que estaban hablando por un mejor amigo que es tímido, pero que no quería probarla.

Sea directo.

Establezca expectativas claras sobre el uso de drogas en la adolescencia y establezca las consecuencias de romper las reglas. Está bien decir que su expectativa es que su hijo no consuma drogas, pero esté preparado para hablar sobre cuáles son las razones. Permitir que su adolescente ofrezca ideas sobre cuáles podrían ser las consecuencias aumentará sus posibilidades de éxito. Si descubre que su hijo ha probado las drogas, o si las usa regularmente, explore las razones por las que su hijo las ha usado y hablen juntos sobre las alternativas y el apoyo. Tenga cuidado de no interrogar, sermonear o avergonzar a su hijo.

Colaboren en un plan de seguridad.

Asegúrele a su adolescente que estará allí para ayudarlo si se encuentra en una situación incómoda o insegura con respecto a las drogas y el alcohol. Incluso si están infringiendo las reglas que usted ha establecido, necesitan saber que siempre pueden pedirle ayuda en lugar de quedarse en una situación insegura. Decidan juntos cómo y cuándo deben comunicarse con usted para pedirle ayuda. Asegúrese de que su pareja de crianza esté de acuerdo.

Conozca a los amigos de su hijo y a sus padres.

Pasar tiempo con los amigos de su hijo es un factor protector contra el consumo de drogas entre los adolescentes, así que conózcalos. Cree un grupo de apoyo de padres. Lo más probable es que ellos están enfrentando desafíos similares. Juntos pueden discutir reglas y límites, y pueden aprender unos de otros.

Reconozca los antecedentes familiares de consumo de sustancias.

Si hay antecedentes significativos de consumo de sustancias en la familia, mencionarlo puede ser un momento de aprendizaje. Los hijos podrán relacionarse con una historia familiar. Si experimenta una adicción, reconózcalo y obtenga ayuda (por ejemplo, asista a un grupo de apoyo o comience un tratamiento de adicción) para que pueda recuperarse y ser un modelo a seguir para su adolescente.

Ideas adicionales:

FACTORES PROTECTORES

Los estudios han demostrado que hay cosas que los padres pueden hacer para reducir la probabilidad de que sus hijos experimenten con las drogas y el alcohol, muchas de las cuales la mayoría de los padres hacen de forma rutinaria.

- Cenen en familia con la mayor frecuencia posible (al menos tres noches a la semana)
- Esté al tanto de lo que hacen sus hijos y conozca a sus amigos
- Enseñe a sus hijos habilidades para manejar el estrés
- Proporcione cariño y apoyo. Comunique su aprecio por su hijo
- Identifique los intereses y dones de su hijo
- Tenga rituales familiares significativos
- Sea un modelo a seguir (hable de ello y sea coherente)

CÓMO OBTENER AYUDA

Si en algún momento siente que su adolescente está en grave peligro, busque ayuda en el departamento de emergencias más cercano. De lo contrario, puede programar una cita con su médico para abordar sus inquietudes sobre las conductas de uso de drogas y/o bienestar emocional de ellos. Esto puede ser extremadamente difícil, ya que las personas que sufren de adicción a menudo no quieren reconocerlo públicamente ni recibir tratamiento. Hágale saber a su hijo que la familia y los seres queridos están allí para brindarle apoyo.

Ohana es un Centro para la Salud del Comportamiento de Niños y Adolescentes. Para obtener más recursos, visite montagehealth.org/ohana o llame al (831) 642-6201 para solicitar una cita para su hijo.

