



Todo depende del momento.

¿Alguna vez has estado de mal humor y luego alguien dice algo que te arruina el día? En realidad, a todos nos pasa y a los jóvenes también.

Cuando hables con tus hijos sobre temas delicados, como evitar el consumo de alcohol en la adolescencia, es fundamental encontrar un momento en el que estén listos y dispuestos a conversar. Los adolescentes se caracterizan por sus cambios de humor, por lo que es difícil encontrar un momento adecuado para hablar con ellos.

Con un **poco de planificación**, puedes fomentar un entorno propicio para hablar con tus hijos sobre los riesgos del alcohol en la adolescencia. Hagan una actividad agradable, como ir a una cafetería. Una vez relajados con un café, empieza la conversación de forma casual.

OBSERVA LAS SEÑALES. Descubre los intereses de tus hijos, conoce a sus amigos, presta atención a las señales del consumo de alcohol y controla el uso de redes sociales cuando sea apropiado. Si conoces a fondo a tus hijos, será más fácil iniciar la conversación.

PRÉPARATE. Una buena conversación con tus hijos no depende únicamente de ellos. Tu actitud y opinión también son importantes. Mantén una mente abierta, haz una lista de principales temas de conversación, duerme bien por la noche y respira profundamente.

SEÑALES DE QUE TUS HIJOS ESTÁN PREPARADOS PARA HABLAR SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL EN LA ADOLESCENCIA

Están de buen humor

Expresión agradable, cuerpo relajado

Tuvieron un buen día

Han dormido bien

Ya comieron y están hidratados

SEÑALES DE QUE TUS HIJOS NO ESTÁN PREPARADOS PARA HABLAR SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL EN LA ADOLESCENCIA

Están de mal humor

No han dormido bien

Tienen hambre/sed

Acaban de recibir malas noticias

Expresión ansiosa, brazos cruzados, postura tensa.

Momentos Memorables