

SUSTANCIAS

Consejos de Conversación por Edades

La comunicación abierta y honesta entre padres e hijos sobre el consumo de sustancias es la clave para fomentar la toma de decisiones responsables y para animar a nuestros jóvenes a que resistan las presiones sociales. El diálogo sobre los intoxicantes derivados del cáñamo o de cannabis/THC, las pastillas con receta, y los estimulantes como la metanfetamina, la heroína y la cocaína, le permite a los padres ofrecer información precisa, desacreditar mitos y establecer una base de confianza y comprensión, lo que hace más probable que sus hijos se acerquen a ellos cuando se enfrenten a la presión de grupo o a situaciones difíciles relacionadas con estas sustancias. Abordar estos temas y crear un espacio seguro para el diálogo abierto sobre la salud mental, el cuidado de uno mismo y los mecanismos de defensa, ayudará a los niños a desarrollar la resiliencia y las habilidades necesarias para navegar los desafíos de la vida de manera saludable e informada.

LA ESCUELA SECUNDARIA

El diálogo con los estudiantes de secundaria sobre el consumo de drogas requiere una conversación más profunda y con detalles, ya que pueden haberse enfrentado a una mayor exposición con estos problemas. Recuerde escuchar activamente, mostrar empatía, evitar sacar conclusiones precipitadas y estar preparado para escuchar. El objetivo es crear un espacio donde su estudiante de secundaria se sienta cómodo hablando sobre sus pensamientos, experiencias y preocupaciones relacionadas con el consumo de las sustancias. Si su hijo comparte información que sugiera el uso de sustancias, responda con calma y ofrézcale apoyo, y póngase en contacto con un profesional si es necesario.

- 1 He notado algunos cambios en tu comportamiento últimamente, ¿podemos hablar sobre lo que está pasando?
- 2 ¿Has escuchado algo sobre tus compañeros usando drogas?
- 3 ¿Cómo te sientes acerca de las drogas legales e ilegales? ¿Qué piensas sobre su uso?
- 4 ¿Alguna vez te han ofrecido drogas? ¿Cómo respondiste a esa situación?
- 5 ¿Qué sabes sobre los riesgos y las consecuencias del uso de las drogas o del alcohol?
- 6 ¿Cómo controlas el estrés, la ansiedad o las emociones difíciles? ¿Hay formas más saludables de hacerle frente a estos sentimientos?
- 7 Si alguna vez te encuentras en una situación relacionada con drogas, ¿te sentirías cómodo hablando conmigo?

SUSTANCIAS

Consejos de Conversación por Edades

- 8 ¿Sabrías cómo reconocer síntomas del abuso de sustancias o la adicción en ti mismo o en otros?
- 9 **Pregunta de Seguimiento:** ¿Tienes compañeros o amigos que crees que puedan ser adictos?
- 10 ¿Tienes alguna duda o pregunta sobre las drogas de la que te gustaría hablar? ¿Puedes ayudarme a entender qué estás experimentando? ¿Hay algo que quieres que yo sepa?
- 11 ¿Qué has aprendido sobre las drogas a través de tus compañeros o de los medios de comunicación?
- 12 ¿Has estado alguna vez en situaciones donde había drogas? ¿Qué hiciste en esas situaciones?
- 13 ¿Cuáles son tus metas para el futuro? ¿Cómo crees que el uso de drogas podría afectar esas metas?
- 14 ¿Alguna vez te han dicho algo que no estás seguro si es cierto sobre una droga?
- 15 ¿Cómo podemos cooperar como familia para asegurarnos de estar bien informados y tomar decisiones saludables?
- 16 ¿Crees que las escuelas están haciendo lo suficiente para educar a los estudiantes sobre los riesgos del consumo de drogas? ¿Qué más crees que podría hacerse?
- 17 ¿Cuáles crees que son algunas maneras efectivas de resistir la presión de grupo o decir 'no' a las drogas?
- 18 ¿Alguna vez te has enfrentado a situaciones en las que tú o alguien más se sentía presionado a usar drogas? ¿Qué hiciste?