

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.

ESCUELA INTERMEDIA

Al abordar este tema, su objetivo principal es crear un entorno abierto y de apoyo donde el estudiante de escuela intermedia se sienta cómodo discutiendo sus pensamientos y experiencias. Proporcionar información precisa, entender su perspectiva y darle importancia a su bienestar, son aspectos clave de esta conversación. Si consideras que la situación es seria o potencialmente perjudicial, debería pensar en involucrar a un adulto de confianza o a un profesional que pueda ofrecerles la orientación y el apoyo necesarios.

- 1 ¿Has escuchado a tus compañeros de clase o a tus amigos hablar sobre las drogas? ¿Qué piensas al respecto?
- 2 ¿Tienes curiosidad o quieres saber más acerca de las drogas?
¿Sabes cómo reconocer la presión de grupo?
Preguntas de seguimiento: ¿Has experimentado alguna vez la presión de grupo? ¿Te sientes cómodo con ella o hay algo que yo pueda hacer para ayudarte? ¿Te sientes cómodo tomando decisiones positivas para ti aunque otros no estén de acuerdo?
- 3
- 4 ¿Qué te llevó a pensar en probar las drogas? ¿Hay algo específico que te cause curiosidad o que estés buscando?
- 5 ¿Te sientes cómodo compartiendo tus experiencias o pensamientos con respecto a las drogas? Estoy aquí para escuchar y ayudarte si quieres compartir.

SUSTANCIAS

Consejos de Conversación por Edades

- 6 ¿Has hablado con alguien más sobre esto, como amigos, familiares o algún adulto de confianza?
- 7 ¿En qué drogas estás pensando o ya has probado?
- 8 ¿Por qué probaste esa droga en particular?
- 9 ¿Eres consciente de los posibles efectos a corto y largo plazo del uso de las drogas?
- 10 ¿Has considerado las consecuencias legales del uso de las drogas?
- 11 ¿Cómo crees que el uso de las drogas podría afectar tus relaciones con tus amigos y familiares?
- 12 ¿Eres consciente de alguna estrategia más saludable o de otras alternativas para afrontar el estrés, la presión u otros desafíos?