

# 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.

## JOVEN ADULTO

Las conversaciones sobre el uso de las drogas con jóvenes adultos son importantes por muchas razones. Debido a su creciente independencia, el desarrollo cerebral en curso y la formación de su identidad formativa, esta etapa marca su transición a nuevos entornos donde el uso de sustancias podría comenzar, haciendo que las conversaciones abiertas sean vitales para equiparlos con habilidades para tomar decisiones bien informadas. Al abordar los posibles riesgos para sus cerebros en desarrollo y reforzar los valores familiares, los padres pueden guiar a sus hijos jóvenes adultos a elegir opciones responsables que se alineen con sus aspiraciones. Estas conversaciones también fomentan el pensamiento crítico, despejan conceptos erróneos y guían a los adultos jóvenes para enfrentarse a las presiones de grupo y a los desafíos con confianza, formando una base sólida para un futuro saludable y consciente.

- 1 ¿Cómo te estás ajustando a la vida universitaria? ¿Te has encontrado con nuevas experiencias o retos?
- 2 ¿Te has encontrado en situaciones relacionadas con las drogas en el campus?
- 3 ¿Qué piensas sobre el uso de las drogas y su impacto en las metas académicas y personales? **Pregunta de seguimiento:** ¿Qué piensas sobre el uso de drogas en la universidad y cómo podría afectar las metas académicas, atléticas o personales de un estudiante?
- 4 ¿Qué estrategias tienes para no sucumbir a la presión de grupo o a las situaciones donde haya drogas? **Pregunta de seguimiento:** ¿Las estrategias que te han funcionado en el pasado aún te funcionan ahora?

# SUSTANCIAS

## Consejos de Conversación por Edades

- 5 ¿Conoces los recursos disponibles en el campus para consultar dudas sobre el uso de sustancias? Pregunta de seguimiento: ¿Sabrías a quién acudir en el campus si estuvieras preocupado por un amigo o compañero?
- 6 ¿Cómo le das prioridad a tu salud y bienestar mientras participas en eventos sociales y en la vida universitaria?
- 7 ¿Te has encontrado con alguna información errónea sobre las drogas o sus efectos? ¿Cómo buscas información precisa?
- 8 ¿Sientes curiosidad o tienes preguntas sobre alguna sustancia en particular? ¿Hay algo sobre lo que te gustaría saber más?
- 9 ¿Cómo te enfrentas al estrés y a las emociones difíciles? ¿Hay formas más saludables que hayas encontrado para ello?
- 10 Si alguna vez te encontraras en una situación en la que te sientes incómodo o presionado con respecto al uso de drogas, ¿qué harías?
- 11 ¿Estás preocupado por algunos amigos o conocidos porque piensas que están participando en comportamientos de riesgo?
- 12 ¿Cómo te imaginas tu experiencia universitaria sin la influencia de drogas o sin exceso de alcohol? Pregunta de seguimiento: ¿Qué deseas para ti con la experiencia universitaria? ¿Cómo la afectaría el uso de drogas o alcohol?