

Guía para padres para hablar con sus hijos sobre el abuso de sustancias



1 Inicie la conversación.

En sus conversaciones sobre el día a día de su alumno, no dude en hacer preguntas como:

“¿Has oído hablar alguna vez del vapeo?”

“¿Sabes lo que es el THC o la marihuana?”

“¿Tienes amigos que vapean o consumen sustancias?”

“¿Qué harías si alguien te preguntara si quieres _____?”

2 Escuche su respuesta sin interrumpir y sin juzgar.

Seamos sinceros: es difícil. Queremos lo mejor para nuestros hijos y queremos que conozcan nuestros pensamientos y sentimientos sobre un tema, pero responderán mejor si se sienten escuchados. Deje que le expliquen todo lo que puedan y luego conversen. Si es abierto y escucha, su hijo se sentirá cómodo acudiendo a usted con temas difíciles para pedir su opinión y consejo. Esto abrirá la puerta a buenas conversaciones sobre muchos temas y puede ayudar a que usted y su hijo se mantengan cerca durante los difíciles años de la adolescencia y los primeros de la edad adulta.

3 Corrija cualquier idea equivocada o información errónea.

A veces, los niños creen conocer los efectos de las sustancias -buenos o malos-, pero en realidad tienen información errónea. Ayudar a sus hijos a conocer la verdad sobre las sustancias les ayudará a tomar mejores decisiones para sus cerebros y cuerpos en crecimiento, y para su futuro. Consulte los enlaces de recursos de la derecha para obtener más información sobre las tendencias actuales del consumo de sustancias y cómo ayudar a su hijo.

4 Explique claramente lo que piensa sobre el consumo de sustancias.

Los resultados de las encuestas nos dicen que muchos estudiantes no saben lo que piensan sus padres sobre el consumo de sustancias. Los padres son las personas más influyentes en la vida de un niño -incluso cuando son adolescentes- y le escucharán. Dígales claramente lo que piensa. A los niños les preocupa más decepcionar a sus padres que enfadarlos o disgustarlos.

5 Ayúdeles a saber cómo rechazar las sustancias.

Algunas de las habilidades más importantes que los niños pueden aprender son las de rechazo. La mejor manera de ayudar a su hijo es preguntarle qué haría si alguien le ofreciera una sustancia. Ayúdele a encontrar formas de salir de la situación y comparta con él cómo puede ayudarle. Recuérdeles que otros adultos de confianza en sus vidas (personal del colegio, entrenadores, miembros de su casa de culto, etc.) también pueden ayudarles. Recuerde a los niños que siempre pueden acudir a usted para hablar de estos temas.

Las investigaciones nos dicen que las relaciones con adultos de confianza ayudan a los niños a mantenerse alejados de las sustancias nocivas. Son los llamados “factores de protección”. ¡Usted es el mayor factor de protección de su hijo!

CONSULTE ESTOS RECURSOS PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN:

Consejos de prevención para todas las edades
- Partnership to End Addiction

Publicaciones de la DEA
Get Smart About Drugs



Para más información póngase en contacto con Servicios de Consejería:
Summer.Martin@risd.org • 469-593-9141