



Los padres, los cuidadores y los docentes son una gran influencia en la vida de un adolescente. Es importante generar confianza, comprensión y apoyo. Este es un buen momento para demostrarle que estás de su lado.

INICIA LA CONVERSACIÓN

Muéstrale que entiendes por lo que está pasando. Los adolescentes conviven con el estrés, la presión de sus pares y las tentaciones. Es probable que tú también hayas pasado por lo mismo. Cuando saben esto, suelen prestar más atención.

Muéstrale que te preocupas, pero no quieres controlar su vida. Si presionas demasiado, pueden volverse distantes. Asegúrate de que sepan que haces esto porque te importa.

Ánimalo a tomar sus propias decisiones para evitar las drogas, el alcohol y otras conductas peligrosas. Hazle saber que, si tiene preguntas, puede acudir a ti abiertamente.

DALE CONSEJOS

Saber cómo decir “no”. Trabaja con tu hijo adolescente en un plan para saber cómo reaccionar si le ofrecen drogas y cómo salir de una mala situación. Puede que ayude preguntarle “¿qué crees que harías?” y trabajar juntos en el problema.

La vida es dura. Pero es más fácil hablando. Es posible que no siempre sepas por lo que está pasando tu hijo adolescente, pero puedes demostrarle que estás listo para escuchar y aprender sin juzgar.

Apoya a tu hijo para que se “anticipe” a ciertas situaciones. Habla con tu hijo adolescente sobre la posibilidad de que el uso de sustancias parezca una solución a estresores y por qué no es una forma eficaz de controlar el estrés.

Enséñale técnicas que lo preparen para situaciones estresantes. Hablen sobre cómo manejar el estrés para ayudar a reducir el riesgo. Las técnicas de control de estrés pueden incluir salir a caminar, hablar con un adulto de confianza y expresar emociones a través de la escritura o el arte.

Rodearse de la gente adecuada. Los amigos y compañeros son una gran influencia en el comportamiento de los adolescentes. Enséñale a tu hijo a elegir a sus amigos con sabiduría.

- Por más que tu hijo no consuma drogas, podría verse en problemas si lo atrapan con otra persona que sí esté consumiendo.
- ¿Tu hijo adolescente tiene algún amigo con el que disfrute estar, pero que, al haber drogas o alcohol de por medio, su comportamiento se vuelva más peligroso, inseguro o extremo en otros aspectos?
- ¿Tu hijo adolescente alguna vez se sintió presionado por un amigo para que consuma drogas o alcohol, aunque la respuesta ya hubiese sido no? Un buen amigo nunca haría eso.

ESTABLECE LÍMITES Y HAZLOS CUMPLIR

Muéstrate dispuesto a hablar abiertamente con tu hijo adolescente y ayúdalo a decir no a las influencias negativas. Y prepárate para aplicar castigos si toman malas decisiones.

Asegúrate de que entienda claramente las consecuencias si lo descubren consumiendo drogas o alcohol. Y asegúrate de poder aplicar dichas consecuencias.

Mantente informado. Muéstrale que conoces a las personas con las que anda y qué lugares frecuentan. Muéstrale que te interesa su actividad en Internet. Entabla conversaciones sobre estos temas, aunque recibas respuestas limitadas. Tu hijo merece cierta independencia, pero tú mereces velar por su bienestar y seguridad.



AHORA QUE TENGO INFORMACIÓN... ¿QUÉ SIGUE?

Puedes visitar talk2kidsaboutdrugs.com para obtener información objetiva y confiable dirigida a padres y educadores.