



## CONSEJOS PARA HABLAR CON ESTUDIANTES DE PRIMARIA (DE 6 A 10 AÑOS)

- A esta edad, los niños tienen muchas ganas de aprender. Hable con ellos sobre las consecuencias de consumir sustancias, como el uso indebido y el desarrollo de trastornos por consumo de sustancias. Puede enseñarles y orientarlos para que adopten un estilo de vida saludable.
- Defina rutinas que le permitan mantener conversaciones sin interrupciones con su hijo. Cenar o compartir otras comidas es una buena oportunidad para escuchar y hablar.
- Explique la diferencia entre los medicamentos y las drogas peligrosas. Recuérdeles que solo deben tomar medicamentos cuando un adulto se lo indique.
- Repita el mensaje con regularidad. Los niños deben comprender que ciertas drogas afectan el cerebro y pueden provocar una sobredosis fatal.
- A los niños les gusta recibir elogios, así que felicítelos cuando se los merezcan. Díales que confía en su capacidad para resistir la presión de grupo y tomar buenas decisiones.
- Si su hijo no inicia la conversación sobre el alcohol u otras drogas, tome la iniciativa. Use hechos reales para empezar el diálogo: algo que haya pasado en su comunidad o que haya visto en las noticias. Esto es válido sin importar la edad de su hijo.

Para obtener más información, consulte el Capítulo 4 de [Crecer sin drogas: Guía para padres sobre la prevención del consumo de sustancias](#).





## ¿CÓMO HABLAR CON MI HIJO SOBRE LAS DROGAS? IDEAS PARA COMENZAR

A muchos padres les resulta difícil hablar con sus hijos sobre el alcohol y otras drogas. Es esencial que conozcan los riesgos y que tengan claro lo que usted espera de ellos si alguien les ofrece drogas.

Estas conversaciones no deben ocurrir una sola vez. Comience a hablar con sus hijos desde pequeños y mantenga el diálogo a medida que crecen y cambia su nivel de interés y comprensión. Estar dispuesto a hablar y escuchar les demuestra que usted se preocupa por ellos, y esto ayuda a comprenderlos mejor.

### QUÉ HACER

Explique los riesgos con un vocabulario que entiendan.

Explique por qué no quiere que consuman esas sustancias. Por ejemplo, algunas sustancias afectan la concentración, la memoria y la coordinación, lo que puede reflejarse en malas calificaciones.

Esté presente cuando su hijo quiera hablar, sin importar la hora del día o de la noche u otras ocupaciones.

Confíe en su capacidad para ayudar a su hijo a crecer lejos del consumo de drogas, incluido el alcohol.

Elógielos cuando lo merezcan. Esto fortalece su autoestima y les demuestra que pueden estar bien sin recurrir a las drogas, ni al alcohol.

### LO QUE NO DEBE HACER

No reaccione con enojo, aunque su hijo diga algo que lo sorprenda.

No espere que todas las conversaciones con su hijo sean perfectas. No lo serán.

No asuma que su hijo sabe resistir la tentación. En su lugar, hable de los riesgos y las opciones para que tomen buenas decisiones. Practique cómo decir que no por si alguna vez se encuentran en esa situación.

Hablar sin escuchar.

Inventar cosas. Si su hijo le pregunta algo que no sabe responder, dígame que buscarán la información juntos. Luego retome el tema.

## IDEAS PARA INICIAR LA CONVERSACIÓN

Hablar con sus hijos sobre el alcohol y otras drogas no tiene que ser difícil. Las siguientes situaciones pueden servir como oportunidades para enseñarles:



Si ve a un joven fumando, aproveche para hablar sobre los efectos negativos del tabaco.



Si ve una noticia interesante, coméntela con su hijo. Pregúntele cómo se siente al respecto y qué piensa sobre las consecuencias.



Mientras ven una película o serie juntos, pregúntele si cree que consumir drogas o alcohol parece divertido. Hablen sobre lo que les pasa a esos personajes o sobre lo que ocurre en la vida real.



Si leen, escuchan o conocen a alguien afectado por el consumo de sustancias, recuérdale a su hijo que esto le puede pasar a cualquiera. Hablen sobre la importancia del tratamiento y del acompañamiento en la recuperación.