

**ONE
PILL CAN
KILL**



CONSEJOS PARA HABLAR CON ESTUDIANTES DE SECUNDARIA (15 A 18 AÑOS)

- A esta edad, la mayoría de los jóvenes ya ha tenido múltiples oportunidades de probar alcohol u otras drogas. Incluso si no las han probado, es muy posible que hayan visto a otras personas consumir, a veces en exceso y con consecuencias graves, ya sea en persona o a través de las redes sociales.
- A esta edad, los adolescentes suelen entender las consecuencias del consumo de drogas. Mientras piensan en su futuro, recuérdelos que usar sustancias puede poner en riesgo sus sueños.
- Buscan independencia, pero todavía necesitan límites claros. Pídale a su hijo que lo ayude a definir esos límites, como la hora de llegada. Pregúntele qué consecuencias considera justas si no los respeta.
- No deje de decirle cuánto le importa y lo importante que es para usted. Si tiene una buena relación con su hijo, será más fácil que acuda a usted cuando tenga dudas o inquietudes sobre las drogas, el alcohol u otros temas.
- Manténgase informado sobre lo que está de moda. Pregúntele qué drogas circulan en su escuela, en casas de amigos o en fiestas.
- Advértale con firmeza sobre los riesgos de comprar pastillas o cualquier medicamento por Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok, X, YouTube u otras redes sociales. Visiten juntos [DEA.gov/onepill](https://www.dea.gov/onepill) para informarse sobre la cantidad de pastillas falsas que circulan.
- Es posible que su hijo saque el tema de la marihuana para debatir sobre su uso médico o recreativo. Aproveche esa oportunidad para tener una conversación informada. Recalque que el consumo de marihuana, en cualquier forma, es ilegal para menores de 21 años, perjudica el desarrollo del cerebro adolescente y está prohibido por la ley federal.
- Como en cualquier etapa, reconozca cuando su hijo toma buenas decisiones. Saber que cuenta con su apoyo y que usted se preocupa por su salud y bienestar puede motivarlo a mantenerse libre de drogas. La responsabilidad de los padres no termina cuando su hijo entra a la universidad o se va de casa. Muchas universidades tienen programas para estudiantes de primer año que explican sus políticas, servicios y acciones de prevención frente al consumo de alcohol y otras drogas. Si la universidad cuenta con un programa así, participe con su hijo. Si no, consulten juntos qué oficina ofrece esa información.

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.