

**ONE
PILL CAN
KILL**



CONSEJOS PARA HABLAR CON ESTUDIANTES DE SECUNDARIA (11 A 14 AÑOS)

- Comenzar la secundaria es un gran cambio. Si ya venía hablando con su hijo sobre el alcohol o las drogas desde que era más chico, es probable que él ya sepa cuál es su postura y tenga una buena base de información. Y si aún no lo ha hecho, este es un muy buen momento para empezar.
- Al igual que con los niños más pequeños, anime a su hijo en edad de secundaria a compartir sus sueños. Pregúntele qué actividades le gustan y ayúdelo a desarrollar esos intereses de forma positiva, por ejemplo, a través del arte, la música, los deportes, el voluntariado o clubes académicos.
- A esta edad, los adolescentes comienzan a preocuparse más por su apariencia. Busque formas de fortalecer su autoestima, ayudarlos a manejar el estrés y conversar sobre los daños que pueden causar las drogas.
- En esta etapa, las amistades influyen mucho. Conozca a los amigos de su hijo. Si lo lleva a algún lugar o hace viajes compartidos, aproveche para escuchar y enterarse de lo que pasa entre ellos, conocer tendencias actuales y observar cómo se relaciona con los demás.
- Cuando conozca a los amigos de su hijo, aproveche para dejar claras sus reglas sobre el consumo de alcohol en menores, los cigarrillos electrónicos y otras drogas. Conozca también a sus padres y coménteles que su objetivo es criar a un hijo que entienda los riesgos del consumo.
- Hable con su hijo sobre qué haría o qué diría si ve que hay alcohol u otras sustancias en una fiesta. Pueden pensar juntos en frases que podría usar si alguien le ofrece algo, como: "No, gracias, no es lo mío".
- Recuérdele que siempre puede contar con usted si necesita irse de un lugar donde haya consumo de alcohol o drogas, incluso si es de madrugada. También pueden acordar una palabra clave para que la use por mensaje si necesita ayuda y no puede llamar.
- A esta edad, su hijo ya puede estar usando redes sociales. Hable con él sobre los peligros de comprar pastillas o cualquier medicamento a través de esas plataformas, donde las redes criminales ofrecen píldoras falsas y letales.
- Es posible que tenga que asumir el rol de un guía o maestro. Por ejemplo, su hijo podría pensar que no hay problema en consumir solo alcohol mientras evite otras drogas. Hable con él sobre los riesgos que implica el consumo de cualquier sustancia, incluido el alcohol.

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.