

CONSEJOS PARA HABLAR CON NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

Los niños pequeños hacen muchas preguntas. Su forma de responder les demuestra que pueden confiar en usted y que les habla con sinceridad.

- No se preocupe: hablar sobre las drogas no hará que su hijo quiera probarlas.
- Las actitudes que desarrollan desde temprana edad les ayudan a tomar decisiones saludables al crecer. Hable con ellos con frecuencia y escuche lo que tienen para decir.
- Los niños pequeños imitan a los adultos, así que aproveche cada oportunidad para expresar lo que piensa sobre el consumo de sustancias.
- Advértales que nunca deben tomar medicamentos, a menos que se lo dé usted, un abuelo, un cuidador o un profesional de la salud como una enfermera o un médico.
- Como los niños de esta edad se distraen fácilmente, es mejor dar respuestas breves y sinceras.
- Enséñeles a tomar buenas decisiones. Si admiran a un personaje o deportista famoso, anímelos a comer sano para crecer fuertes como su ídolo.
- Permítales tomar decisiones (por ejemplo, elegir qué ponerse por la mañana), ya que eso fortalece su confianza y autonomía.

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	LO QUE NO DEBE HACER
Explique los riesgos con un vocabulario que entiendan.	No reaccione con enojo, aunque su hijo diga algo que lo sorprenda.
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.	No espere que todas las conversaciones con su hijo sean perfectas. No lo serán.
Esté presente cuando su hijo quiera hablar, sin importar la hora del día o de la noche u otras ocupaciones.	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.
Confíe en su capacidad para ayudar a su hijo a crecer lejos del consumo de drogas, incluido el alcohol.	Hablar sin escuchar.
Elógielos cuando lo merezcan. Esto fortalece su autoestima y les demuestra que pueden estar bien sin recurrir a las drogas, ni al alcohol.	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.