

CONSEJOS PARA HABLAR CON JÓVENES ADULTOS (DE 18 A 21 AÑOS)

- A esta edad, su hijo puede estar terminando la preparatoria y tomando decisiones importantes sobre su futuro: seguir una carrera, empezar a trabajar, ingresar al ejército o elegir otro camino. Es una etapa que puede generar estrés y aumentar el riesgo de consumo de sustancias. También puede ser un momento emocionante, con más libertad y oportunidades para conocer gente nueva y vivir experiencias distintas, donde no es raro que alguien les ofrezca alguna sustancia por primera vez.
- Las conversaciones con su hijo pueden cambiar mucho a medida que madura y gana independencia. Tal vez ya no viva en casa o tenga un trabajo con horarios que no le permiten verlo con frecuencia. Cuando se vean, aproveche los momentos cotidianos para hablar sobre el consumo de sustancias.
- A esta altura de sus vidas, muchos jóvenes ya han visto de cerca los efectos del consumo problemático de sustancias: un amigo en recuperación, borracheras en la universidad o incluso un compañero de trabajo que murió por sobredosis de fentanilo. Hable con su hijo sobre lo que ha vivido y exprésele lo importante que es para usted que haya decidido no consumir alcohol ni otras drogas.
- Si ya están en la universidad, recuérdelos que evitar las drogas les permite concentrarse en sus estudios y cuidar su futuro profesional. Si ya están trabajando, hablen sobre la posibilidad de perder el empleo por infracciones o por cuestiones de seguridad.
- Los jóvenes que empiezan a trabajar pueden encontrarse con compañeros mayores que consumen alcohol u otras drogas. Hable con su hijo sobre sus decisiones laborales, el ambiente en el que trabaja y las dificultades que pueden surgir. Esas charlas pueden ser una buena oportunidad para hablar sobre la presión social ligada al consumo.
- Si su hijo está en la universidad, trabajando o dedicado a otra actividad, es probable que esté conociendo nuevos amigos, muy distintos a los amigos de la infancia o la secundaria, junto a quienes creció y cuyos padres y valores usted conocía. Si aún vive cerca, anímelo a invitar a sus amigos a casa para compartir una comida. Y si vive lejos, la próxima vez que lo visite, propóngale salir a comer con algunos de ellos. Es una buena manera de conocer a sus nuevos amigos y mantenerse conectado con su vida.

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 CONVERSAR

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.