

# EL TIEMPO ENTRE OIR LA EXCUSA Y DISCUTIR HONESTAMENTE.



## Cómo hablar con su adolescente sobre el uso de sustancias

Estudios muestran que las reglas claras ayudan a mantener a los niños seguros

Rae Jacobson

Con el permiso de [The Child Mind Institute](https://childmind.org/) (<https://childmind.org/>).

La adolescencia es una época difícil. Los adolescentes apenas están comenzando a establecer sus identidades y esto a menudo significa probar los límites del control parental. Cuando se trata de drogas y alcohol, empujar los límites puede llevar a un territorio peligroso.

Establecer reglas claras sobre el uso de sustancias ayuda a dar a los adolescentes la estructura que necesitan para mantenerse seguros. Seamos realistas: No puedes garantizar que sus reglas no se rompan. Pero los estudios demuestran que los niños que tienen reglas claras son menos propensos a meterse en problemas graves comparado a los niños que no los tienen. Incluso cuando se rompen las reglas, los adolescentes cuyos padres han expresado claramente lo que es y no es aceptable tienen menos probabilidades de llegar a los extremos y son más propensos a tomar decisiones más seguras.

Así que usted necesita tener la charla, pero para muchos de los padres iniciar una conversación potencialmente difícil es desalentador. Unos cuantos consejos pueden ayudar a romper el hielo y haga que la experiencia sea más ligera y productiva para todos.

### Planee tener la charla

Iniciar abruptamente una conversación seria con su adolescente puede hacerla sentir acorralada y que se ponga a la defensiva. Dele un aviso antes y asegúrese de ser claro sobre lo que la conversación implicará, para que todos estén preparados mentalmente. “Mañana por la noche vamos a tener una charla sobre la bebida. No estás en problemas. Sólo quiero hablar de lo que pensamos sobre el tema y escuchar cualquier preocupación que puedas tener.”

### Deje claras las reglas

Explique claramente sus reglas y las consecuencias específicas de romperlas. Evitar la ambigüedad le permite a su adolescente saber lo que usted espera, y los estudios muestran que los niños tienden a ser más seguros cuando los padres establecen límites. Y para los niños que están siendo presionados a hacer algo con lo que no se sienten cómodos, puede ser más fácil para ellos si saben que pueden usar a sus padres como excusa para decir que no.

### Explique sus razones

Sea muy claro acerca de sus razones para prohibir el uso de sustancias. A menudo se les ordena a los adolescentes que hagan las cosas sin que se les dé una razón clara y al darles explicaciones, usted los está invitando a tener una conversación más abierta y adulta.

Las consecuencias potenciales de beber y usar drogas son reales. Cualquier tipo de experimentación es ilegal cuando eres adolescente y es peligroso.

Sea honesto y racional. Obviamente, algunas sustancias ilegales son más peligrosas que otras. La heroína es más peligrosa que la marihuana. Pero cualquier sustancia puede ser perjudicial: una cerveza es intoxicante pero 10 cervezas podrían ser mortales.

Y cualquier consumo de sustancias disminuye la capacidad de pensar claramente y los niños son más propensos a encontrarse en situaciones problemáticas y potencialmente peligrosas como conducir borracho o tener encuentros sexuales no deseados o riesgosos. También puede afectarlos en la escuela. Si los agarran las autoridades eso podría quedarse en su récord, algo que no querrán cuando apliquen a las universidades, y si practican deportes podrían ser expulsados del equipo.

## Obedezca la regla de oro

Hable con sus hijos de la forma en que le gustaría que le hablen a usted. Los adolescentes son extremadamente sensibles a la condescendencia, y es importante recordar que al final del día son ellos los que tomarán las decisiones finales. Trátelos como los adultos que quiere que se conviertan. Al mostrar respeto, usted está modelando un buen comportamiento y está dejándoles saber que usted espera que actúen responsablemente, no sólo por su bien, sino por el de ellos suyo propio también.

## Déjelos hablar

Dele a los niños la oportunidad de expresar sus preocupaciones y sentimientos. Es posible que hayan estado esperando una oportunidad para hacer preguntas o para informarse sobre algo preocupante. Abrir un diálogo igualitario y activo aumentará las posibilidades de que su hijo se sienta cómodo siendo honesto con usted en el futuro.

## El dilema de, “Lo aprendí de ti, papá”

Los padres a veces se sienten hipócritas ocultando sus propias experiencias. Si su hija le pregunta si alguna vez ha probado drogas, puede optar por mantener sus experiencias privadas (no todo en su historia necesita estar disponible para sus hijos) u optar por compartirlas, pero no sea nostálgico al recordarlo ni haga lucir glamorosas sus experiencias. También puede explicar que como padre, es su trabajo ayudarles a evitar las cosas de las que luego se arrepentirán, y el uso de sustancias definitivamente aumenta las posibilidades de hacer algo de lo que se arrepentirá.

## Amnistía condicional

Lo que queremos, en primer lugar, es que los niños estén seguros. Ser abierto y honesto con sus hijos acerca de las drogas los alienta a corresponder. Una forma de crear salvaguardias para su adolescente es tener una “política de amnistía.”

En una situación de amnistía, su hijo puede llamar y pedir ayuda sin incurrir en las repercusiones regulares que pudiera tener si hubiera intentado ocultar su comportamiento. Las políticas de amnistía mantienen a los niños seguros y los alientan a tomar las decisiones apropiadas sin quitarles responsabilidad.

Por ejemplo: Si su hija (o su chofer designado) está borracha en una fiesta y ella quiere irse, ella puede llamarle y pedirle que la vaya a buscar o que le llame un taxi en lugar de ponerse en riesgo. A ella se le permitiría volver a casa e irse a la cama sin gritar ni castigar. Por la mañana usted y ella podrían tener una charla sobre el consumo de alcohol y la seguridad.

## Una conversación constante

Hablar con su adolescente sobre el abuso de sustancias debe ser un proceso, no un solo evento. Los factores de riesgo para el consumo de sustancias pueden cambiar y multiplicarse a medida que los adolescentes superan las pruebas y presiones de la adolescencia. Manténgase alerta de los cambios en el estado de ánimo y el comportamiento de su niño, si cambia sus grupos de compañeros, y otras señales de que podría ser el momento de volver a hablar sobre su seguridad y sus expectativas.

Asegúrese de que sepan que su conversación es una conversación abierta y que es una calle de dos vías. “Voy a estar hablando contigo sobre esto a veces, y si tienes alguna pregunta o inquietud puedes siempre preguntarme, también.” Mantener las líneas de comunicación abiertas le ayudará a usted y a su adolescente a sentirse comprometidos y seguros durante un tiempo potencialmente turbulento.

