



# Hable con los niños sobre el alcohol y otras drogas: 5 objetivos de conversación

Las investigaciones sugieren que uno de los factores más importantes para un desarrollo infantil saludable es una relación fuerte y abierta con los padres. Es importante empezar a hablar con sus hijos sobre el alcohol y otras drogas antes de que estén expuestos a ellas: a partir de los 9 años.

**1**

**Ponga de manifiesto que usted no aprueba el consumo de alcohol y el abuso de drogas por parte de los menores.**

Más del 80% de los jóvenes entre las edades de 10 a 18 años dicen que sus padres son la influencia principal en decidir si beben. Envíe un mensaje claro y contundente de que desaprueba el consumo de alcohol y el uso o abuso de otras drogas por parte de los menores.

**2**

**Demuestre que se preocupa por la salud, el bienestar y el éxito de su hijo.**

Los jóvenes están más dispuestos a escuchar cuando saben que usted está de su lado. Refuerce el motivo por el que no quiere que su hijo beba o consuma otras drogas: porque quiere que sea feliz y esté seguro. La conversación irá mucho mejor si usted es sincero y muestra preocupación.



**3**

**Demuestre que usted es una buena fuente de información sobre el alcohol y otras drogas.**

Usted quiere que su hijo tome decisiones fundadas acerca del alcohol y otras drogas con información fiable sobre sus peligros. Usted no desea que su hijo aprenda sobre el alcohol y otras drogas de fuentes poco fiables. Establézcase como una fuente de información digna de confianza.

## 4 Muestre que presta atención y así desalentará los comportamientos arriesgados.

Muestre que está al tanto de lo que hace su hijo, ya que es más probable que los jóvenes beban o consuman otras drogas si creen que nadie se dará cuenta. Hágalo de forma sutil, sin entrometerse.

## 5 Fomente las habilidades y estrategias de su hijo para que evite el consumo de alcohol y drogas.

Aun si usted no cree que su hijo quiera beber o probar otras drogas, la presión de los compañeros es algo muy poderoso. Tener un plan para evitar el consumo de alcohol y drogas puede ayudar a los niños a tomar mejores decisiones. Hable con su hijo sobre lo que haría si se enfrentara a una decisión sobre el alcohol y las drogas, tal como enviar un mensaje de texto con una palabra clave a un miembro de la familia o practicar cómo dirá “no, gracias”.

Manténgalo sencillo. No se preocupe, no tiene que comunicar todo en una sola charla. Planifique tener muchas charlas breves.

