

EL TIEMPO ENTRE ESCOGIENDO SUS PALABRAS Y USANDO SUS PALABRAS.



Previendo el Consumo de Drogas Entre Adolescentes: Cómo Hablar con su Adolescente

Hablar con los adolescentes puede ser un desafío. Sin embargo, tener conversaciones significativas y continuas sobre las drogas y el alcohol es clave para ayudar a mantener a su hijo o hija sano(a) y seguro(a). Aquí hay algunos consejos de The Partnership for Drug-Free Kids (www.drugfree.org) que pueden ser útiles con esas conversaciones importantes.

Escoja un buen momento y lugar

- **Busque bloques de tiempo para hablar.** Después de la cena, antes de irse a la cama, antes de la escuela, en camino o de regreso de la escuela y las actividades extracurriculares pueden funcionar bien.
- **Salgan a caminar o vayan a dar un paseo juntos.** Con menos contacto visual, su adolescente no se sentirá bajo el microscopio.

Acérquese a su charla con franqueza, escuche atentamente y use declaraciones de "yo"

- **Mantenga una mente abierta.** Si desea mantener una conversación productiva con su adolescente, intente tener la mente abierta y mantenga la curiosidad y la calma. De esta manera, es más probable que su hijo sea receptivo a lo que usted tenga que decir.
- **Haga preguntas abiertas.** Haga preguntas abiertas. Para una conversación más interesante, usted va a querer obtener más que solo una respuesta de "sí" o "no" de parte de su hijo(a).
- **Escuche atentamente.** Hágale saber a su hijo que él o ella es entendido al reflejar lo que usted escucha — ya sea exactamente o solo el sentimiento. Funciona de esta manera: Usted escuche sin interrumpir (sin importar la razón), luego resuma lo que ha escuchado para que él o ella pueda confirmar. Pruebe estas frases:



"Parece que te sientes ..."

"Te escucho decir que te sientes ..."

"¿Tengo razón de que te sientes ..."

Use declaraciones de "yo" para mantener el flujo. Las declaraciones de "yo" le permiten expresarse sin que su adolescente se sienta juzgado, culpado o apegado. Usted describe su comportamiento, cómo se siente al respecto y cómo le afecta. Luego deletree lo que necesita. Así:

- "Cuando no llegas a casa a tiempo, me preocupa que algo terrible haya sucedido. Lo que necesito es que me llames tan pronto en cuanto sepas que vas a llegar tarde para que yo sepa que estás bien."
- "Siento que no puedes escuchar lo que tengo que decir cuando estás tan enojado. Entonces me siento frustrado. Necesito hablar de esto más tarde cuando los dos podamos escuchar."
- "Porque te quiero y quiero mantenerte a salvo, me preocupa que vayas al concierto. Necesito saber que obedecerás nuestras reglas sobre no beber ni consumir drogas."

Las declaraciones de "yo" le permiten usar la persuasión (no el control o la culpa) para causar un cambio en su comportamiento. También le permite ayudarlo a decidir qué sucederá después, otra clave para vincularse.

Comprenda su Influencia como Padre

Tenga en cuenta que los adolescentes dicen que cuando se trata de drogas y alcohol, sus padres son la influencia más importante. Es por eso que es importante hablar, y escuchar, a su hijo adolescente. Entonces, intente hablar. Mucho.

Comprenda su Influencia como Padre (Continued)

- **Discute los efectos negativos de las drogas y el alcohol.** Discute los efectos negativos de las drogas y el alcohol. Comunique claramente que no desea que su adolescente use drogas. Hable sobre los efectos a corto y largo plazo que las drogas y el alcohol pueden tener en su salud mental y física, su seguridad y su capacidad para tomar buenas decisiones. Explíquelo a su hijo(a) que experimentar con drogas o alcohol durante este tiempo es riesgoso para su cerebro aun en desarrollo.



Padres, ustedes son la mayor influencia en la vida de su adolescente. Los niños que dicen que aprenden mucho en el hogar sobre los riesgos de las drogas son significativamente menos propensos a usar drogas.

- **Pregúntele a su hijo(a) qué podría pasar si él o ella usa drogas o alcohol.** Esto hace que su adolescente piense en su futuro, cuáles son sus límites en cuanto al uso de sustancias y algunas posibles consecuencias negativas (puede llegar tarde a la práctica, hacer algo estúpido delante de sus amigos, tener resaca). También le dará una idea de lo que es importante para él o ella.
- **Aproveche los "momentos de enseñanza."** Use eventos diarios en su vida para señalar las cosas que le gustaría que su hijo(a) sepa. Señale las situaciones relacionadas con el alcohol y las drogas en los titulares de celebridades, o las historias de su propia comunidad que muestran las consecuencias del consumo de alcohol y drogas. Si usted y su hijo están en el parque y ven a un grupo de niños bebiendo, aproveche el momento para hablar sobre los efectos negativos del alcohol. Al ver la televisión juntos, pregúntele si los programas y la publicidad hacen que el uso de drogas sea aceptable y rutinario. ¿O muestran lo negativo? ¿Cómo hizo sentir ese programa a su hijo(a) acerca de las drogas?
- **Si hay antecedentes de adicción o alcoholismo en su familia,** su hijo(a) corre un riesgo mayor de desarrollar un problema. Tenga en cuenta este riesgo elevado y discútalo con su hijo(a) regularmente, como lo haría con cualquier enfermedad. Aprenda sobre otros riesgos y por qué los adolescentes usan.

Ofrezca empatía y apoyo

- **Ofrezca empatía y compasión.** Hágale saber a su hijo(a) que usted entiende. Los años de la adolescencia pueden ser difíciles. Reconozca que a todos les cuesta a veces, pero las drogas y el alcohol no son una forma útil o saludable de enfrentar los problemas. Hágale saber a su hijo que él/ella puede confiar en usted.
- **Recuérdelo a su hijo(a) que usted está allí para dar apoyo y dirección** – y que para usted es importante que esté sano(a), contento(a), y tome decisiones seguras.

Tenga en cuenta que el cerebro de su adolescente aún está en desarrollo

- **El cerebro humano no se desarrolla completamente hasta aproximadamente los 25 años.** Esto ayuda a explicar mucho acerca de la forma en que se comunica su adolescente. Por ejemplo, debido a que la corteza prefrontal no está madura, es posible que a su hijo le cueste interpretar las expresiones faciales. (Usted puede sentirse sorprendido, pero él/ella cree que usted está enojado). Agregue eso a la impulsividad (amígdala hiperactiva) y al control emocional limitado (corteza prefrontal, de nuevo), y tendrá una receta para problemas de comunicación considerables. Una vez que aprenda a reconocer el comportamiento típico de los adolescentes, usted puede controlar sus reacciones automáticas y comunicarse más claramente.
- **El comportamiento típico de los adolescentes puede desencadenar muchas emociones en los padres.** Identificar el comportamiento que ve en su adolescente puede ayudarle a manejar sus propios impulsos; como padres, evitamos darles el control a nuestros adolescentes. Además, nos comunicamos mejor porque nuestros mensajes no están nublados por la emoción
- **Aprenda a detectar el comportamiento típico de los adolescentes para que no reaccione de forma exagerada.** Una vez que sepa que el desarrollo del cerebro puede afectar el comportamiento adolescente de maneras extrañas, es posible que vea a su adolescente bajo una nueva luz. Comience a mantener una lista de las cosas que hace su hijo adolescente que lo hacen sentir frustrado, impaciente, enojado o amenazado. (Incluya palabras específicas, emociones, gestos y lenguaje corporal). Escribir las cosas lo ayudara a reconocer la misma escena más tarde y decir: "No volveré a caer en esta trampa." Preste atención a usted mismo. ¿Qué pasa cuando su adolescente se queja? ¿Corre su corazón? ¿Sus mejillas arden? ¿Su cuello se pone rígido? Estos son los signos de advertencia de una reacción visceral. Tan pronto sienta las señales, respire profundamente o tome un descanso para refrescarse. Sin embargo, antes de hacerlo, establezca un horario en el que ambos regresaran y continuaran hablando.

Content provided by Partnership for Drug-Free Kids (www.drugfree.org).

EL TIEMPO ENTRE LEYENDO ESTE FOLLETO Y RECORDANDO LO QUE DICE.



Es posible que haya escuchado esto antes, "Hable temprano y con frecuencia" con su hijo(a) adolescente sobre el consumo de alcohol por menores de edad. La verdad es que a veces es más fácil decirlo que hacerlo. ¿Qué necesitan saber? ¿Sé lo suficiente para responder sus preguntas? ¿Entiendo yo los riesgos involucrados con el consumo de alcohol por menores de edad? Afortunadamente, hay recursos para ayudarnos a navegar los años de 'criar hijos adolescentes.' Partnership for Drug-Free Kids (www.drugfree.org) ofrece alguna dirección:

Conozca los Riesgos

La mayoría de las personas menores de edad que toman alcohol – el 90 por ciento – toman en la forma del consumo excesivo de alcohol. Las personas de 12 a 20 años de edad beben 11 por ciento de todo el alcohol consumido en los Estados Unidos. ² Aunque los jóvenes beben menos frecuentemente que los adultos, cuando beben, beben más, lo que aumenta exponencialmente los riesgos para la salud y la seguridad. Drinking impairs judgment and can lead to poor decisions about engaging in risky behaviors that put one's self and others at risk. Beber afecta el juicio y puede llevar a malas decisiones cuando se trata de involucrarse en comportamientos riesgosos que ponen en peligro a uno mismo y a los demás.



Cada año, 4,358 jóvenes mueren en muertes relacionadas con el alcohol como consecuencia del consumo de alcohol por menores de edad (accidentes automovilísticos, homicidios, intoxicación por alcohol, caídas, quemaduras, ahogamientos y suicidios). ³

Otros factores de riesgo importantes a tener en cuenta, y para ayudar a su hijo o hija a entender:

- **Los cerebros adolescentes son más vulnerables al alcohol.** Estudios muestran que el cerebro adolescente no se desarrolla completamente hasta los 25 años. El alcohol puede cambiar este desarrollo, lo que podría afectar la estructura y la función del cerebro.
- **El consumo de alcohol por menores aumenta el riesgo de problemas de alcohol más adelante en la vida.** Estudios muestran que las personas que comienzan a beber antes de los 15 años tienen cuatro veces más probabilidades de cumplir con los criterios de dependencia del alcohol en algún momento de sus vidas. ⁴
- **Mezclar alcohol y marihuana es peligroso** y puede afectar considerablemente el juicio. El nivel de intoxicación y los efectos secundarios sentidos pueden ser impredecibles.
- **Mezclar alcohol y medicamentos recetados es especialmente peligroso.** Puede causar náuseas y vómitos, dolores de cabeza, somnolencia, desmayos y pérdida de coordinación y lo pone en riesgo de hemorragia interna, problemas cardíacos y dificultades para respirar.

Lo Que Usted Puede Hacer

el alcohol excesivamente es mucho más propenso a beber en exceso que un niño cuyos padres no lo hacen. Intente evitar enviar mensajes involuntarios — encuentre formas de celebrar y relajarse sin alcohol.

- **No haga que el alcohol esté disponible para su hijo(a) o sus amigos.** Esto no es solo una cuestión de seguridad, pero, dependiendo de dónde viva, podría ser la ley.
- **Los niños de 11 a 14 años ven aproximadamente 1,000 anuncios de alcohol al año.** ⁵ Discuta lo que ve y ayude a contextualizar los mensajes de alcohol que recibe su hijo(a) de parte de amigos y medios de comunicación.
- **Supervise todas las fiestas en su hogar para asegurarse de que no haya alcohol** – y asegúrese de que sus adolescentes conozcan las reglas en adelante. Obtenga más información sobre las leyes de anfitrión social y lo que pueden significar para su responsabilidad personal en caso de que los menores de edad beban alcohol en el hogar.

Lo Que Usted Puede Hacer (Continued)

- **¿Su hijo(a) está socializando en la casa de otra persona? Sepa dónde estará él o ella.** Llame a los padres por adelantado para verificar la ocasión y el lugar y que habrá supervisión. Si la actividad parece inapropiada, exprese preocupación y mantenga a su hijo(a) en casa.
- **Comuníquese sus expectativas y reglas** sobre cuándo su hijo(a) adolescente sale con amigos e incluya chequeos regulares.
- **Asegúrele a su hijo(a)** que él o ella puede llamarlo para que lo recoja cuando sea necesario.
- **Crea un contrato** estableciendo reglas sobre las drogas y el alcohol.

Promueva la Comunicación Regular y Productiva

La comunicación productiva con su adolescente o joven adulto no siempre se tiene que sentir como una interrogación. Manténgase tranquilo, relájese y siga los consejos a continuación para asegurarse de que su hijo(a) escuche lo que tiene que decir, y viceversa.

- **Intente ser objetivo y abierto.** Si desea mantener una conversación productiva con su hijo(a), haga lo posible por mantener la mente abierta y seguir curioso(a). Es más probable que su hijo(a) sea receptivo de esta manera.
- **Haga preguntas abiertas.** Estas son preguntas que provocan más que solo una respuesta de "sí" o "no" y darán lugar a una conversación más interesante.



Hágale saber a su hijo(a) que están siendo escuchados. Utilice la escucha activa y vuelva a reflejar lo que está escuchando, ya sea textualmente o simplemente el sentimiento. Por ejemplo, puede decir: Estoy escuchando que te sientes abrumado y que crees que beber te ayudara a relajarte. ¿Es correcto?

- **Discuta los efectos negativos del alcohol** y lo que eso significa en términos de salud mental y física, seguridad y tomar buenas decisiones. Hable sobre los efectos a largo plazo.
- **Si a su hijo(a) le interesa beber, pregúntele por qué** – y qué podría pasar si lo hace. Esto hace que su adolescente piense sobre su futuro, cuáles son sus límites con respecto a la bebida y algunas de las posibles consecuencias negativas (puede llegar tarde a la práctica, hacer algo estúpido en frente de sus amigos, tener resaca). También le dará una idea de lo que es importante para él o ella.
- **Ofrezca empatía y compasión.** Hágale saber a su hijo(a) que usted entiende. Los años de la adolescencia pueden ser difíciles. Reconozca que a todos les cuesta a veces, pero el alcohol no son una manera útil o saludable de enfrentar los problemas. Hágale saber a su hijo(a) que él o ella puede confiar en usted.
- **Recuérdelo a su hijo(a) que usted está allí para dar apoyo y dirección** – y que para usted es importante que esté sano(a) y contento(a), y tome decisiones seguras
- **Si hay antecedentes de adicción o alcoholismo en su familia,** su hijo(a) corre un riesgo mucho mayor de desarrollar un problema. Tenga en cuenta este riesgo elevado y discútalos con su hijo(a) regularmente, como lo haría con cualquier enfermedad.
- **Vigile cómo su hijo(a) maneja sus emociones.** ¿Parece retraído o desinteresado en las actividades habituales? Estas son señales de que su hijo(a) podría estar ocultando algo o necesita alguna dirección.

Content provided by Partnership for Drug-Free Kids (www.drugfree.org).

1. PATS 2013 <https://www.drugfree.org/wp-content/uploads/2014/07/PATS-2013-FULL-REPORT.pdf>
2. CDC <https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/underage-drinking.htm>
3. CDC <https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/underage-drinking.htm>
4. CDC <https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/underage-drinking.htm>
5. JSAD <http://www.jsad.com/doi/10.15288/jsad.2016.77.384>

Funded in whole or in part by the Illinois Department of Human Services, Division of Substance Use Prevention and Recovery through a grant from the Substance Abuse and Mental Health Services Administration.



EL TIEMPO ENTRE ESTABLECIENDO UN TOQUE DE QUEDA Y SUS HIJOS LLEGANDO TARDE A CASA.



Muchos padres temen establecer límites. Creen que construirán un muro entre ellos y su adolescente. En realidad, los límites le muestran a su adolescente que a usted le importa. La parte difícil es encontrar un equilibrio entre su necesidad de control y la necesidad de independencia de su adolescente. El equipo de Partnership for Drug-Free Kids (www.drugfree.org) brinda consejos útiles para los padres.

Cada adolescente es diferente. Calcule dónde su adolescente necesita límites.

Algunos de nuestros adolescentes necesitan mucha estructura para tener éxito; otros no. Dependiendo de la personalidad y la rutina de su adolescente, puede considerar establecer límites que delecten:

- Lo que pueden y no pueden hacer después de la escuela*.
- Cuando necesitan hacer la tarea.
- Cuando pueden usar la computadora y para qué la pueden usar.
- Cuándo y durante cuánto tiempo pueden usar el teléfono.
- Cuando necesitan estar en casa por la noche en los fines de semana.
- A qué tipos de fiestas pueden ir y con quién pueden ir.
- Cuándo y por qué pueden usar un carro y viajar en uno.



**Este es el momento clave para experimentar con drogas y alcohol. Tener a un adulto cerca durante estas horas es una de las maneras más efectivas de prevenir el consumo de drogas.*

Deje que su adolescente ayude a crear las reglas. (Funcionarán mejor.)

Es mucho más probable que los adolescentes obedezcan las reglas y los límites que ellos ayudan a crear. Trabaje con su adolescente para descubrir con qué pueden vivir ambos. Tenga una mente abierta sobre las metas y necesidades de su adolescente — y tenga una idea clara sobre las suyas. Recuerde, cada regla o límite tiene que:

- **Trabajar para ambos.** Si ellos tienen un trabajo después de la escuela, establecer una regla que diga que la tarea debe hacerse antes de la hora de la cena no es práctico. Tampoco sirve darles hasta las 8 a.m. Encuentre un punto medio.
- **Hacer que sus expectativas sean claras.** Diciendo: "Ser civil con las personas" es vago. Diciendo: "No grites, jures, golpes o rompas cosas" explica lo que usted espera de ellos.

Trabajen juntos en las consecuencias, también.

Tiene que haber un precio por cruzar la línea. ¿De lo contrario, por qué un adolescente prestaría atención a los límites? Deje que su adolescente lo ayude a definir las consecuencias. Aquí hay algunas preguntas para tener en cuenta a medida que avanza:

- **¿El castigo encaja con el crimen?** Castigarlos por una semana puede ser demasiado duro cuando llegan 20 minutos tarde a la hora de la cena, pero razonable cuando faltan el toque de queda por dos horas.
- **¿Puede usted hacer cumplir la consecuencia?** Si su adolescente se queda solo en la casa mientras usted trabaja en un turno de noche, decirle que debe estar en la cama antes de las 8 p.m. no es muy ejecutable.

Trabajen juntos en las consecuencias, también. (Continued)

- ¿Está clara la consecuencia? Diciendo: "Si pierdes el toque de queda, no puedes usar el carro" es vago. Diciendo: "Por cada 30 minutos que llegas tarde, pierdes tu derecho a usar el carro por un día" hace que el costo este claro.

Como resumen, asegúrese de que ambos estén en la misma página. Pídale a su hijo que diga cada límite y consecuencia en voz alta. Incluso, usted quizás querrá poner los detalles en escrito.

Prepárese. Ellos cruzarán una línea. Simplemente es natural.

Todos los adolescentes cometen errores. Así es como aprenden. Y cuando su hijo(a) lo haga, seguramente usted estará enojado. Pero mantenga sus emociones bajo control. Evite hacer amenazas vacías o perderá credibilidad. Tómese un tiempo para refrescarse, luego cuénteles con calma acerca de su decepción, enojo o frustración. (Sus sentimientos pueden ser un motivador muy poderoso para ellos.) Y al final, recuerde su acuerdo — solo haga cumplir las consecuencias de las que hablaron, sin sorpresas. Cuando las cosas vayan bien — lo que sucederá la mayor parte del tiempo — asegúrese de decirle que lo ha notado. A todos les gusta una palmadita en la espalda, una palabra de agradecimiento o un cumplido. ¿Quién sabe? El/Ella podría hacer lo mismo por usted algún día.

Los Fundamentos del Monitoreo

La idea de "monitoreo" puede sonar siniestra, pero en realidad es una idea muy simple que lleva a grandes cosas: saber dónde está su hijo en todo momento (especialmente después de la escuela), conocer a sus amigos y conocer sus planes. Al mantenerse al tanto del horario diario de su hijo(a), usted está tomando un paso importante para mantenerlo libre de problemas de consumo de sustancias. Los niños que no son monitoreados regularmente tienen cuatro veces más probabilidades de consumir drogas que los niños que sí lo son.

Establezca un Equilibrio

Debido a que el monitoreo entra en conflicto con el deseo de su hijo(a) de ser independiente, es probable que resista sus intentos de averiguar los detalles de su paradero diario. No deje que esto lo desanime. Ellos pueden aceptar la idea más fácilmente si usted la presenta como un medio de garantizar la seguridad o el interés en quiénes son y qué les gusta hacer, en lugar de como un medio de control.



La hora más importante del día para supervisar es después de la escuela. Los niños corren el mayor riesgo de consumir drogas o alcohol durante estas horas. Llame a la escuela de su hijo para averiguar sobre actividades supervisadas por adultos en las que pueden participar durante estas horas. Aliéntelos a involucrarse con grupos de jóvenes, programas de arte o música, deportes organizados, servicio comunitario o clubes académicos. Haga un seguimiento con su hijo(a) para asegurarse de que realmente van al programa elegido.



Content provided by Partnership for Drug-Free Kids (www.drugfree.org).

Funded in whole or in part by the Illinois Department of Human Services, Division of Substance Use Prevention and Recovery through a grant from the Substance Abuse and Mental Health Services Administration.

EL TIEMPO ENTRE DÁNDOLES UNA PULGADA Y ELLOS TOMANDO UNA MILLA.



Prevención del Consumo de Alcohol por Menores de Edad: Estableciendo Límites y Monitoreando a su Adolescente

Los adolescentes y los adultos jóvenes quieren la libertad. Usted no quiere ser un fastidio. Sin embargo, cuando se trata del consumo de alcohol por menores de edad, hay mucho en riesgo. Nuestros amigos de Partnership for Drug-Free Kids (www.drugfree.org) nos brindan puntos útiles para establecer límites y monitorear a su hijo(a) adolescente.

Establezca Reglas y Consecuencias

Las reglas brindan una manera concreta para dejarle saber a su hijo(a) lo que usted espera de él o ella y para que aprenda a controlarse. No suponga que ellos "saben" que usted no quiere que beban o consuman drogas. Los adolescentes y adultos jóvenes no lidian bien con las áreas grises, así que cuando se les ofrece alcohol o drogas, usted no querrá ninguna confusión en sus mentes.



Si usted es un padre que se siente mal acerca de establecer límites, recuerde que, en el fondo, su hijo(a) realmente los quiere. Las reglas significan que usted se preocupa por su hijo(a) y su seguridad. Y las consecuencias realmente ayudan, no lastiman. Una consecuencia firme, como ser castigado o tener que renunciar a un privilegio divertido, le recordará a su hijo(a) lo que no debe hacer en el futuro.



Cuando diseñe las reglas y las consecuencias, asegúrese de que sean claras, y de que su hijo(a) comprenda los límites que ha establecido antes de que haya oportunidad de hacer algo malo. Una buena forma de hacerlo es escribir las cosas que uno espera del otro (estar en casa temprano, encontrar un aventón a casa después de una fiesta si las cosas salen de control), y firmar conjuntamente, en efecto, creando un contrato.

Monitoree

¿Cómo sabrá que su hijo o hija está siguiendo las reglas? Vigilando de cerca y comunicándose regularmente sobre su paradero, amigos, actividades y más. Maneras de vigilar más cercanamente a su hijo(a):

- Encuentre formas sutiles de "visitar" mientras sus amigos están en su casa.
- Haga preguntas antes de que él o ella se vaya. Averigüe a dónde van, quién estará allí y qué estarán haciendo.
- Hable con ellos mientras están fuera de casa. Llame para saludar e incluya un recordatorio de que usted espera que se sigan las reglas.
- Haga preguntas cuando él o ella llegue a casa. Haga contacto visual, huela su cabello y pregunte acerca de la noche para medir la sobriedad y la veracidad.
- Comuníquese con otros padres en su comunidad. De esta manera, todos pueden estar atentos a los hijos de los demás.

Para obtener más información sobre el monitoreo y las consecuencias, visite Partnership for Drug-Free Kids en www.drugfree.org.