

# 6 PRÁCTICAS DE CRIANZA

## Ayude a reducir el riesgo de que su hijo o hija desarrolle un problema de drogas o alcohol

Aquí le ofrecemos 6 prácticas de crianza, basadas en investigaciones, que lo pueden dirigir por el camino correcto.



Empiece aquí



---

# 6 PRÁCTICAS DE CRIANZA

## Ayude a reducir el riesgo de que su hijo o hija desarrolle un problema de drogas o alcohol

---



**N**adie dijo que la crianza de los hijos sería fácil. Cuando los hijos llegan a la adolescencia, los retos son grandes. Hay amenazas más significantes que pueden afectar su salud y seguridad, como las drogas y el alcohol. Y, desafortunadamente, hay muy pocos recursos útiles y confiables. Entonces cuando se encuentre a la 1 de la mañana nerviosamente esperando que su hijo adolescente llegue a la casa, por favor sepa que no está solo. Muchos padres pasan por esta angustia.

Una queja muy común de los padres es “No sabíamos adonde buscar ayuda” o “Nos sentimos demasiado avergonzados de preguntar.” Una búsqueda por el internet le puede dar miles de sitios de web ofreciendo consejos de crianza, pero la información a través de estos sitios no es consistente o no es consistentemente buena. ¿Entonces como puede saber que consejos seguir?

Al criar a un adolescente, es natural sentir que hay muy poco que usted puede hacer para cambiar su comportamiento. Pero hay evidencia

científica que demuestra cuales consejos para padres son más eficaces (y cuáles no lo son).

A menudo los padres piensan que los amigos son más importantes para su adolescente que lo que son ellos. Pero estudios y experiencia clínica sugiere que los padres sí pueden influenciar a sus hijos.

Aquí nosotros compartimos con usted nuestras opiniones expertas sobre cuales comportamientos son importantes para que los padres puedan prevenir el uso de las drogas y del alcohol en sus adolescentes. Estas recomendaciones son basadas en un análisis profundo de investigaciones científicas. Sin embargo, no hay garantías – hasta los padres más inteligentes, hábiles y cariñosos del mundo tienen problemas con sus hijos.

La información por sí sola no es suficiente para resolver problemas complicados y nada toma el lugar de una buena opinión clínica cuando hay problemas graves. Pero recibir información confiable es un importante primer paso. A pesar de lo impotente que se pueda sentir, queremos animarlo: **No renuncie a su adolescente o al poder que tiene como padre.**

Aquí le ofrecemos **6** maneras para ayudarle a reducir la probabilidad que su hijo adolescente tome alcohol, use drogas o se involucre en otros comportamientos arriesgados.



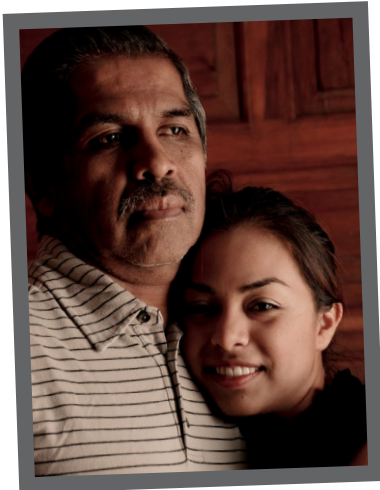
- 1** Crea una relación afectuosa y compresiva con su hijo o hija
- 2** Sea un buen ejemplo cuando se trata de beber, tomar medicinas y manejar el estrés
- 3** Conozca el nivel de riesgo de su hijo o hija
- 4** Conozca las amistades de su hijo o hija
- 5** Vigile, supervise y establezca límites
- 6** Tenga conversaciones frecuentes y provea información sobre las drogas y el alcohol

## ► PROVEA LAS NECESIDADES BÁSICAS

.....

Todos sabemos que la primera responsabilidad de cualquier padre es mantener a sus hijos sanos, seguros y desarrollándose apropiadamente. Esto significa proveerles a sus hijos las necesidades básicas:

- **Nutrición apropiada**
- **Alojamiento**
- **Ropa**
- **Cuidado de salud (ej.: chequeos médicos regulares, cuidado dental, etc.)**
- **Apoyo emocional**
- **Seguridad en el hogar y el vecindario**



# 1 CREA UNA RELACIÓN AFECTUOSA Y COMPRESIVA CON SU HIJO O HIJA

**Los niños que tienen una relación cálida y comprensiva con sus padres tienen menos probabilidad de usar drogas o alcohol.**

**L**as investigaciones demuestran que es especialmente importante tener una relación comprensiva con su hijo o hija desde pequeño.<sup>[1]</sup> Pero también es esencial mantener una relación cercana con su hijo o hija durante los años de su adolescencia. Una razón es que al estar cerca de su hijo o hija, enfrentará menos conflictos a la hora de vigilar su conducta o su vida social.<sup>[2]</sup>

No es sorprendente que los estudios demuestren que en las familias que discuten, pelean y se tratan mal o cuando los padres son degradantes y castigan físicamente a sus hijos no existen relaciones comprensivas. Esto aumenta el riesgo de que los adolescentes consuman drogas y alcohol.<sup>[3]</sup>

➤ 7 cosas que puede hacer para mantener una relación cercana con su hijo o hija:

- 1 Hablen frecuentemente sobre intereses compartidos (Ejemplo: deportes, música, arte, tecnología, películas). Tome el tiempo para aprender acerca de los pasatiempos de su hijo o hija para ayudarlo a acercarse a él o ella.
- 2 Participe en actividades extracurriculares con su hijo o hija. (Ejemplo: Entréñense juntos para una carrera; sean voluntarios en un comedor de beneficencia; cocinen la cena juntos; atiendan un concierto gratis.)
- 3 Mantenga bajos niveles de ira y emoción al hablar con su adolescente (Ejemplo: Mantenga una cabeza fría, háblele calmadamente, trate de no estar a la defensiva, alábelo y dele respuestas positivas).

**Continuado en la página 4 »**

➤ 7 cosas que puede hacer para mantener una relación cercana con su hijo o hija:

4 Sobrepase retos juntos (Ejemplo: Si su hijo tiene una discusión con su mejor amigo y se siente que su mundo se ha derrumbado, hablele sobre cómo se siente, qué lo ayudaría a sentirse mejor, y qué podría hacer para reconciliarse con su amigo.)

5 Luche por tener una comunicación honesta y directa con su hijo o hija.

6 Ofrézcale apoyo por sus logros – grandes y pequeños – y asegúrese de atender algunas de sus actividades para que su hijo sepa que lo que está haciendo es importante para usted. Si se pierde de las actividades de su hijo o hija con frecuencia, le puede estar dando un mensaje que lo que hace no es importante. Si pierde las actividades por razones que son fuera de su control (ejemplo: su horario de trabajo lo hace imposible), entonces asegúrese de preguntarle sobre lo que pasó.

7 Permítale un nivel apropiado de independencia. Mantener a su hijo muy protegido o ser un padre demasiado controlador presenta sus propios problemas. Déjela salir con sus amigas, pero bajo las condiciones apropiadas. Deje que negocie con usted sobre lo que se espera de ella, el horario de regreso, sus responsabilidades en casa y cuando se tienen que completar, etc. Cuando hay una interacción saludable de dos vías entre usted y su adolescente y sus expectativas son claras, ayudará a su hijo a navegar las aguas con usted.



.....  
**Acuérdese:** “Afectuosa y comprensiva” NO quiere decir “relajada e indulgente.”

Igual que los estudios demuestran que los padres que disciplinan por medio de pegar y degradar a sus hijos tienen hijos con mayor riesgo de abuso de sustancias, padres permisivos o indulgentes que dejan que sus hijos hagan lo que quieran (ya sea porque ellos no quieren enfrentar el comportamiento del niño o no quieren que su hijo se enoje con ellos) también ponen a sus hijos en riesgo.

Una estrategia efectiva de crianza es ser afectuoso y comprensivo pero también establecer límites claros (y atenerse a ellos) para que así los niños puedan aprender a ser responsables de sus propias acciones.

.....

## 2 SEA UN BUEN EJEMPLO CUANDO SE TRATA DE BEBER, TOMAR MEDICINAS Y MANEJAR EL ESTRÉS

Las investigaciones demuestran que cuando se refiere al alcohol y otras drogas, niños tienden a modelar el comportamiento de sus padres - los saludables y los poco saludables. <sup>[4]</sup>

Su actitud sobre las drogas y el alcohol también puede influenciar la actitud de su hijo sobre las drogas y el alcohol – y puede afectar su comportamiento futuro. Aquí le ofrecemos tres formas en que puede ser un buen ejemplo para su hijo.

- ▶ 1 Si usted decide tomar alcohol, beba cantidades pequeñas con una comida o en ocasiones especiales.

**No se embriague delante de sus hijos.**

Beber alcohol en exceso o usar drogas ilícitas en frente de sus hijos aumenta la probabilidad de que ellos desarrollen problemas de alcohol o de drogas.

- ▶ 2 Cuando se trata de medicamentos con receta, asegúrese de seguir las instrucciones apropiadamente. No utilice medicamentos que sobren en su casa para uso casual, no médico. También es importante no compartir sus medicamentos con familiares o amigos. Y asegúrese de disponer

adecuadamente de los medicamentos no usados (Ejemplo: Use un programa de devolución de medicamentos).

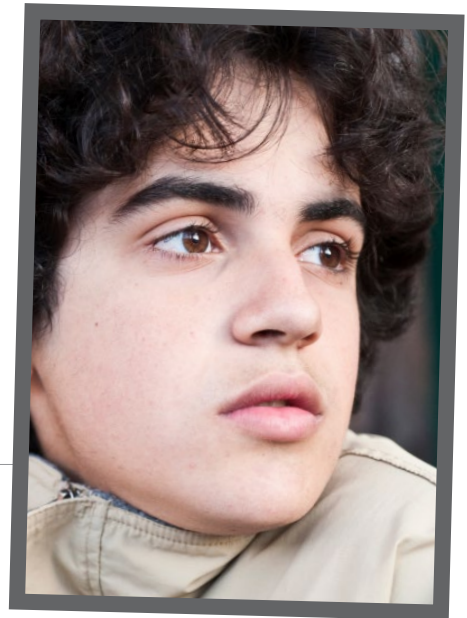
**No guarde medicamentos recetados para otra ocasión sin el consentimiento de su médico, o para compartir con otras personas.**

- ▶ 3 Los niños aprenden el comportamiento a través de observar la conducta de sus padres. Esto significa que su hijo se da cuenta de la manera que usted se enfrenta a situaciones estresantes y cómo maneja sus emociones. Cuando usted esté abrumado, trate de hacer ejercicio o de usar otras técnicas para manejar el estrés con el fin de enseñarle a sus hijos que no necesitan beber alcohol o usar drogas para enfrentar sus problemas. Encuentre aquí [consejos sobre cómo manejar el estrés](#).

**No use alcohol o drogas como un mecanismo de defensa o para aliviar el estrés.** (Ejemplo: Decirle a sus hijos, “Tuve un mal día – necesito un par de cervezas o un porro para relajarme”).

### 3 CONOZCA EL NIVEL DE RIESGO DE SU HIJO O HIJA

**Varias décadas de investigaciones muestran que algunos adolescentes están a mayor riesgo que otros de desarrollar un problema de abuso de sustancias.**



¿Por qué es esto? Bueno, no hay un solo factor. Sin embargo, entre más factores de riesgo tenga su adolescente, más alto es el chance de que él o ella abuse drogas o alcohol. Al igual, si tiene pocos factores de riesgo, menos chance hay que el adolescente desarrolle un problema de drogas o alcohol. También, es importante reconocer que aun los niños criados en el mismo hogar pueden tener diversos niveles de riesgo.

Es importante tener en cuenta que los factores de riesgo no determinan el destino de su hijo. Sin embargo, ellos pueden proporcionar una medida de la probabilidad de abuso de drogas o alcohol.

Enfrentar temprano los factores de riesgo y ponerles atención a los niños con más altos riesgos puede reducir el chance de que esos niños tengan problemas de drogas o alcohol. También es importante entender los factores de riesgo cuando un niño de alto riesgo ya ha experimentado o tiene un problema con sustancias. En este caso, usted tendrá una idea más clara de porque han sucedido las cosas y sabrá buscar el tratamiento adecuado.

**Sí:** Analice los factores de riesgo de su hijo o hija y repáselos cada año (Ejemplo: En el cumpleaños de su hijo). Si los factores de riesgo de su hijo son altos o incrementan con el tiempo, vigile cuidadosamente por problemas de comportamiento, psicológicos o sociales. Tome acción para enfrentar los factores de riesgo y no dude en buscar ayuda profesional si no puede manejar los problemas solo.

**No:** Ignore los factores de riesgo y asuma que su hijo va estar bien o solo ignore un problema porque piensa que es una etapa de su desarrollo. Si nota algo, busque ayuda.

**Continuado en la página 7 »**

## ➤ 4 Factores de riesgo comunes asociados con el abuso de drogas y alcohol en los adolescentes

**1 Historial familiar:** El historial familiar de problemas con drogas o alcohol, especialmente cuando es el historial de los padres, puede poner a un niño en mayor riesgo de desarrollar un problema. Los niños pueden heredar genes que aumentan su riesgo al alcoholismo, entonces tener un padre o abuelo con problemas de alcohol puede indicar un mayor riesgo para el niño. Heredar un gene no quiere decir que el niño automáticamente se volverá dependiente al alcohol.

Si hay un historial de dependencia o adicción en su familia, le debería decir a su hijo ya que él o ella está a mayor riesgo de desarrollar un problema de drogas o alcohol. Estas conversaciones deben tomar lugar cuando usted sienta que su hijo es capaz de entender la información.

**2 Trastorno mental o de comportamiento:** Si su hijo o hija tiene una condición psiquiátrica como depresión, ansiedad o Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (ADHD), él o ella está a mayor riesgo de desarrollar un problema de drogas o alcohol. Aunque no todos los adolescentes con estos trastornos desarrollarán un problema de abuso de sustancias, los chances son más altos cuando ellos tienen dificultad en controlar sus pensamientos y emociones. Por lo tanto, padres con hijos que tienen condiciones psiquiátricas deben estar alerta a la posibilidad de que su adolescente use drogas o alcohol.

**3 Trauma:** Niños que tienen un historial de eventos traumáticos (como ser testigos de o pasar por un accidente automovilístico o un desastre natural; ser víctimas de abuso físico o sexual) han demostrado tener un mayor riesgo de problemas de uso de sustancias más tarde en sus vidas. Por lo tanto, es importante que los padres reconozcan y enfrenten el posible impacto del trauma en su hijo y le busquen ayuda.

**4 Problemas de control de impulsos:** Niños quienes frecuentemente toman riesgos o tienen dificultad controlando sus impulsos están a mayor riesgo de tener problemas de uso de sustancias. Mientras la mayoría de los adolescentes entienden los peligros de tomar riesgos, algunos tienen una dificultad particular resistiendo el impulso de involucrarse en comportamientos arriesgados.





## 4 CONOZCA LAS AMISTADES DE SU HIJO O HIJA

**Usted, como el padre de familia, establece las bases para la interacción de su hijo con sus amigos. A medida que su hijo crece, sus amistades juegan un papel más importante en las decisiones que él toma.**

**L**os amigos de su hijo lo pueden influenciar a tomar parte en comportamientos arriesgados.<sup>[5]</sup> Esto es especialmente verdadero si su hijo es más dependiente de sus amigos que de usted.<sup>[6]</sup>

**Acuérdese:** Conocer quiénes y cómo son las amistades de su hijo lo ayudará a estar más preparado para intervenir si ocurre un problema. Por ejemplo, digamos que su hija llama y le dice que va a llegar tarde porque su amiga Julia, que la iba traer a casa, está 45 minutos retrasada. Es bueno saber si Julia es una estudiante dedicada que a veces pierde la noción del tiempo, o si ella es alguien que no tiene reglas, se comporta insensatamente, o está obsesionada con los muchachos.

Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a estar más pendiente de las amistades de su hijo o hija y asistirle a su hijo a desarrollar amistades saludables:

- ▶ Haga preguntas sobre sus amigos (Ejemplo: ¿Cómo es tu nuevo amigo Juan? ¿Qué tipos de actividades le gustan a María?)

**▶ ¿Debo de organizar una fiesta con alcohol o “enseñarle” a mi hijo a beber para que aprenda en un ambiente seguro?**

No es aconsejable que organice fiestas para adolescentes donde el alcohol esté disponible (y por lo tanto, la toleración del consumo de alcohol en menores de edad). También, contrario a la creencia popular, no hay evidencia que los padres pueden “enseñarle a sus hijos a beber responsablemente.” Todo lo contrario es cierto – entre más expuestos estén a la bebida y tengan la aceptación de los padres durante la adolescencia, más riesgo hay de que tengan problemas después con el alcohol y otras drogas.

**Continuado en la página 9 »**

- ▶ Tenga conversaciones directas con los amigos de su adolescente cuando se presente la oportunidad para que pueda llegar a conocerlos y las reglas de sus hogares en un contexto positivo. (Nota: Un buen momento para tener estas conversaciones es en el carro; entonces si es posible, ofrezca llevar a su hijo y sus amigos a varias actividades, eventos, juegos, etc.) Desarrollar estos lazos le permitirá guiar a su hijo y hará la comunicación más fácil si surgen problemas después.
- ▶ Explíquelo que es normal querer ser aceptado por otros pero que es mejor enfocarse en amistades que no estén involucradas en el uso de sustancias. Recuérdelo a su hijo que la mayoría de adolescentes no beben o usan drogas regularmente. Déjele saber que ella puede escoger como interactuar con sus amigos y si se siente defraudada con ellos, tiene la libertad de hacer nuevos amigos. Guíe a su adolescente hacia oportunidades de conocer a personas nuevas.
- ▶ Háblele a su adolescente sobre la importancia de escoger amistades comprensivas y saludables – y lo que significa tener un buen amigo. Por ejemplo, un buen amigo es alguien que:
  - Es leal
  - Quiere lo mejor para ti
  - Le gusta que tienes intereses distintos a los que él o ella tiene
  - Te apoya
  - Celebra tus triunfos
- ▶ Comparta información sobre sus propios amigos, colegas o vecinos – describa su relación con ellos, sus intereses, sus características, qué le gusta de ellos, cómo lo hacen sentir y cómo resuelve sus diferencias con ellos.

**Continuado en la página 10 »**



▶ **Si no le gusta los amigos de su adolescente, siga su instinto.**

.....

¿Sospecha que usan drogas o alcohol? ¿Piensa que tratan mal a su hijo? ¿Tiene un conflicto de personalidad con ellos?

No importa cuál sea la razón, acuérdesese de esto: Si sospecha que un amigo es una mala influencia, no espere. Esté atento de él, háblele a su adolescente y haga sus inquietudes y expectativas claras. (Ejemplo: “Estoy preocupado porque Luis falta a la escuela y no tiene reglas y estoy inquieta que estos comportamientos te influyan.”) Si es necesario, ayúdele a su hijo a conectarse con un círculo social más grande.



- Anime a su adolescente a reconocer y tomar acción cuando un amigo esté teniendo dificultades o tenga la tentación de usar drogas o alcohol. Ella puede ser una influencia poderosa sobre sus amigos y ayudarles a tomar decisiones saludables. No solo ayudará a sus amigos, también la protegerá de involucrarse con el grupo equivocado y la distinguirá cómo una persona proactiva e independiente.
- Verifique con los amigos de su adolescente y sus padres si en sus hogares hay reglas similares o diferentes a las suyas, particularmente cuando se refiere a sus reglas sobre servirle alcohol a menores de edad. <sup>[7]</sup> Si las reglas hogareñas son diferentes a las suyas (Ejemplo: Los padres se sienten cómodos sirviéndole alcohol a menores de edad), usted puede hablar directamente con ellos acerca de sus reglas. También puede asegurar que la mayoría del tiempo que su hijo pase con sus amigos sea en su propia casa.

## 5 VIGILE, SUPERVISE Y ESTABLEZCA LIMITES

Las investigaciones demuestran que cuando los padres vigilan, supervisan y establecen límites, sus adolescentes están en menor riesgo de usar drogas o alcohol.<sup>[8]</sup>



### Para vigilar a su hijo

- Sepa donde está su hijo en todo momento.
- Esté pendiente de las actividades de su adolescente, especialmente durante el período después de la escuela, que es un período de alto riesgo para el uso de drogas entre adolescentes.<sup>[9]</sup>
- Conozca con quien está saliendo su adolescente.
- Siga el rendimiento académico de su hijo. Los estudios han demostrado que problemas en la escuela son un posible indicador de que hay problemas con alcohol o drogas. La participación escolar y el rendimiento académico pueden proteger en contra del uso de drogas o alcohol.<sup>[10]</sup>

### Para supervisar a su hijo

- Esté presente durante eventos recreacionales y en fiestas – o por lo menos hágale saber a su adolescente que habrá otro adulto supervisando.
- Ayude a su hijo con sus tareas u otros proyectos escolares. Esto le dará tiempo con su hijo y reforzará la importancia de los logros académicos. También le ayudará reconocer cualquier dificultad que su hijo este teniendo en la escuela u otras actividades.

### ► NOTA

.....

No es deseable que su “presencia” afecte la necesidad que tiene su hijo de desarrollar un sentido de independencia, especialmente a medida que él está creciendo y necesita mejorar sus habilidades de socialización. Por ejemplo, es mejor simplemente estar en casa para supervisar y periódicamente iniciar conversaciones que constantemente interrumpir a su adolescente cuando esta en casa con sus amigos.

.....

**Continuado en la página 12 »**



## Para establecer límites

### *Sí*

- Explíquelo a su hijo porque está estableciendo límites (Ejemplo: “Estoy haciendo esto para mantenerte saludable y seguro.”)
- Firmemente establezca una regla que cualquier uso de drogas o alcohol no será tolerado. Instituya una regla prohibiendo el consumo de alcohol antes de los 21 años de edad. Enséñele sobre los riesgos de usar drogas y tomar alcohol. Mientras los adolescentes a menudo descartan la posibilidad que los riesgos le ocurrirán a ellos, es una lección importante ayudar a su hijo a pensar en las futuras consecuencias. Puede que tenga que probar una serie de diferentes estrategias o ideas antes de que una funcione.
- Establezca reglas firmes pero razonables (Ejemplo: dar un horario de llegar a casa; esperar ser notificado cuando los planes cambian). Sea claro por adelantado acerca de las consecuencias si su hijo no sigue las reglas y sea consistente.

### *No*

- Establezca reglas irrazonables (Ejemplo: Los niños tienen que irse a dormir a las 8pm sin importar su edad o el día de la semana) o sea demasiado duro con el castigo o las consecuencias si no siguen las reglas (Ejemplo: Castigar a su hijo por un mes si llega tarde una vez). Esto puede alejar a su hijo o prevenirlo de ser abierto con usted.

## 6 TENGA CONVERSACIONES FRECUENTES Y PROVEA INFORMACIÓN SOBRE LAS DROGAS Y EL ALCOHOL

**Tener conversaciones continuas con su hijo puede ayudarle a edificar una relación saludable y comprensiva.**

También puede ayudarle a usted y a su hijo a evitar o reducir situaciones conflictivas que surgen a lo largo de su adolescencia.

### Aquí hay unos consejos para hablar con su hijo o hija:

- ▶ Hable regularmente con su hijo sobre los riesgos de usar drogas o alcohol – especialmente durante situaciones oportunas (Ejemplo: Si ve a alguien embriagado; si ve un reportaje sobre la adicción; antes de que su hijo empiece una escuela nueva).
- ▶ Indique su desaprobación del consumo de drogas y alcohol en menores de edad. Las investigaciones demuestran que esto puede disminuir la posibilidad de que su hijo pruebe las drogas o el alcohol, <sup>[11]</sup> y reduce la probabilidad de que él o ella haga la transición de experimentar con drogas o alcohol a usar regularmente. <sup>[12]</sup>
- ▶ En lugar de darle una lección aburrida, déjele saber a su hijo sobre los riesgos que tienen [las drogas y el alcohol](#) sobre la salud y seguridad de los adolescentes. Los jóvenes que perciben que las drogas y el alcohol son peligrosos están menos propensos a consumir alcohol cuando son menores de edad. <sup>[13]</sup>

**Continuado en la página 14 »**



### ▶ 6 técnicas para practicar cuando habla con su adolescente <sup>[16]</sup>

#### 1 SEA BREVE:

Evite largos comentarios y conversaciones que podrían ser vistos como lecciones. Dele el chance a su adolescente de hablar y déjele saber que lo está escuchando. Darle la palabra al hacer breves preguntas abiertas tales como “¿Cuáles son algunas de las razones por las que piensas que esos chicos estaban bebiendo?,” puede producir conversaciones mas efectivas e interactivas que simplemente decirle el porque las personas que consumen drogas están tomando malas decisiones.

#### 2 SEA POSITIVO:

Permanezca positivo y evite echar culpas. Los adolescentes necesitan oír las “cosas buenas” al igual que todos nosotros. Cuando usted premia el buen comportamiento es probable que sus hijos lo repitan. (Ejemplo: “Tomaste una buena decisión al salir de la situación a tiempo, eso demuestra que eres una persona independiente y estoy orgullosa de ti.”)

Continuado en la página 14 »



## Aquí hay unos consejos para hablar con su hijo o hija (continuado):

► Manténgase al día sobre las últimas investigaciones y tendencias acerca de las drogas – incluyendo el aumento del uso indebido y del abuso de medicamentos recetados entre los adolescentes.

**Si se siente incomodo teniendo estas conversaciones con su adolescente, una manera de empezar es preguntándole a su hijo, “¿Alguna vez te han ofrecido drogas o alcohol?” Así, es probable que su hijo sea más receptivo que si le pregunta sobre su propio uso. Esto puede dar lugar a conversaciones sobre:**

- Porque pueden las personas beber o usar drogas (Ejemplo: presiones sociales)
- Los pensamientos de su hijo sobre los riesgos y beneficios de usar drogas o alcohol
- Las razones para evitar el uso, a pesar de que algunas personas no sufren consecuencias obvias
- Habilidades de rechazo y alternativas para el consumo de drogas o alcohol

Y hacer esta pregunta también lo puede ayudar a tener una mejor idea del riesgo que tiene su hijo de usar drogas o alcohol. Esto puede establecer las bases para conversaciones regulares sobre el abuso de sustancias a lo largo de su adolescencia.

► Tenga conversaciones con su hijo sobre todos los temas – cómo sus actividades, sus amigos, la escuela, su trabajo, sus pasatiempos, etc. En otras palabras, demuestre interés en la vida de su hijo o hija. Ha sido comprobado que esto puede proteger a su hijo contra el riesgo de usar tabaco en la adolescencia <sup>[14]</sup> y de hacer la transición al uso de drogas y alcohol. <sup>[15]</sup> Para consejos sobre como hablarle a su adolescente, visite [drugfree.org](http://drugfree.org).

**Acuérdese:** Si esta teniendo dificultades comunicándose con su adolescente, busque ayuda profesional.

## ► 6 técnicas para practicar cuando habla con su adolescente (continuado) <sup>[16]</sup>

### 3 REFÍERASE A COMPORTAMIENTOS ESPECÍFICOS:

Indique lo que quiere – en vez de lo que no desea – e identifique que es lo que quiere que exactamente haga su hijo en términos de acciones específicas (Ejemplo: “Yo quiero que estés en casa a las once” en vez de “No te quedes afuera hasta tarde”). No le pida a su hijo que cambie sus pensamientos, sentimientos, o actitudes (Ejemplo: “Tienes que pensar más responsablemente sobre cuando llegas a casa.”)

### 4 DELE NOMBRE A SUS SENTIMIENTOS:

Expresé cómo se siente (no lo que piensa) calmadamente y sin juzgar (Ejemplo: “Yo te quiero y me preocupo cuando no llegas a tiempo a la casa”). Si su hija la rechaza y le dice “No te preocupes,” reconozca sus sentimientos, pero recuérdela que es su responsabilidad protegerla.

### 5 OFREZCA UNA AFIRMACIÓN DE ENTENDIMIENTO:

Comunique una cierta comprensión de la perspectiva de su hijo (Ejemplo: “Se que realmente quieres que todo vaya bien con tus amigos...”)

### 6 ACEPTE RESPONSABILIDAD PARCIAL:

Esto es duro de hacer para algunos padres, pero resulta muy beneficioso para tener una mejor relación con su hijo (Ejemplo: “Tal vez no te haya expresado mis expectativas claramente...”).

# MATERIALES DE REFERENCIA

- [1] Brook, Brook, Zhang, et al., 2009; Catalano, Morrison, Wells, et al., 1992; Cohen, Richardson, LaBree, 1994; Pires and Jenkins, 2007
- [2] Nash, McQueen, Bray et al., 1995
- [3] Tschann, Flores, Marin et al., 2002; Chen, Storr, Anthony, 2005; Wright, Fitzpatrick, 2004
- [4] Bahr, Hoffman, Yang, 2005
- [5] Ary, Duncan, Biglan, 1999; Oetting, Beauvais, 1986
- [6] Barnes, Windle, 1987
- [7] Yu, 2003
- [8] Barnes and Farrell, 1992; Cleveland, Gibbons, Gerard, 2005; Griffin, Botvin, Scheier, et al., 2000; Pilgrim, Schulenberg, O'Malley et al., 2006; Rai, Stanton, Wu et al., 2003
- [9] Richardson, Radziszewski, Dent, et al., 1993
- [10] Guo, Hawkins, Hill, et al., 2001; Simons-Morton, 2004
- [11] Catalano, Morrison, Wells, et al., 1992; Simons-Morton, 2004
- [12] Wood, Read, Mitchell et al., 2004; Guilamo-Ramos, Turrisi, Jaccard, 2004
- [13] Cleveland, Gibbons, Gerrard, 2005
- [14] Hill, Hawkins, Catalano, 2004
- [15] Stronski, Ireland, Michaud et al., 2000
- [16] Smith & Meters, 2004



**Aviso legal:** Desafortunadamente, incluso con las "mejores" prácticas de crianza, no hay garantía de que un adolescente se abstenga de empezar a usar drogas o alcohol, desarrolle un problema de drogas, o peor aún, tenga serias consecuencias relacionadas con las drogas. Por lo contrario, el peor de los casos no predispone a un niño a una vida de adicción. Mientras un ambiente pobre en el hogar y una crianza inadecuada sin duda aumentan el riesgo de malos resultados, los niños son muy resistentes. Muchos niños creciendo con estos tipos de desventajas llegan a superarlas y llevan una vida feliz, y muchas veces, extraordinaria.

.....

**Para más información, por favor visite**  
**[drugfree.org](http://drugfree.org)**

**Nuestra línea de asistencia gratis para los padres:**  
**1-855-DRUGFREE (1-855-378-4373)**

.....

Este documento es la propiedad intelectual del Treatment Research Institute y Partnership for Drug-Free Kids.

Todos los derechos son reservados.

El uso limitado y la reproducción de este documento son permitidos solo para uso personal.

El desarrollo de este recurso fue fundado por el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA) por medio de la beca #P50-DA02784.



(c) 2014 Treatment Research Institute and Partnership for Drug-Free Kids

