

Cómo hablar de drogas con tu hijo adolescente

Seis tarjetas para leer antes de la conversación. Sirven para practicar cómo hablar y cómo escuchar.

Elige el momento y hazlo corto

Varias conversaciones breves calan más que una sola charla solemne.

1. Habla mientras hacen algo juntos, en el carro, cocinando o caminando.
2. Corta el tema a los cinco o diez minutos, aunque tengas ganas de seguir.
3. Vuelve a él otro día. La conversación cambia con la edad y con lo que va pasando.
4. Evita abrirlo justo después de una pelea o de un castigo.

Pregunta antes de opinar

Saber qué piensa y qué ve a su alrededor antes de dar tu postura.

1. Empieza por algo de afuera, una serie, una noticia, algo que pasó en una fiesta.
2. Pregunta qué se dice entre sus amigos y escucha hasta el final.
3. Repite con tus palabras lo que entendiste, para confirmar que lo captaste.
4. Déjale claro que puede contarte cosas sin que se acabe el mundo.

Di lo que esperas, con calma

Una regla clara y corta se sostiene mejor que un discurso largo.

1. Di en una o dos frases qué esperas y por qué te importa.
2. Da una razón concreta, por ejemplo cómo afecta el sueño, el estudio o el deporte.
3. Evita las amenazas grandes que después no vas a cumplir.
4. Acuerden juntos qué pasa si la regla se rompe.

Acuerden una palabra clave

Una salida rápida para cuando quiera irse de un lugar sin quedar mal.

1. Elijan una palabra o un mensaje que signifique "ven a buscarme".
2. Comprométete a ir esa misma noche, sin preguntas ni reproches.
3. Hablen de lo que pasó al día siguiente, ya con calma.
4. Recuerden el acuerdo cada cierto tiempo para que no se olvide.



Si te dice que ya probó

Cómo reaccionas en ese momento pesa mucho en si te vuelve a contar algo.

1. Agradece que te lo haya dicho, aunque duela escucharlo.
2. Pregunta qué pasó, con quién y cómo se sintió, sin convertirlo en interrogatorio.
3. Deja cualquier consecuencia para después de entender la situación completa.
4. Retoma el acuerdo y dile que sigues disponible.

Cuándo buscar ayuda profesional

Algunas situaciones piden una consulta profesional.

1. Cambios sostenidos de sueño, ánimo, amistades o rendimiento escolar.
2. Consumo que se repite, que se esconde o que ocurre a solas.
3. Accidentes, peleas o problemas legales relacionados con el consumo.
4. Ante la duda, consulta antes de que la situación crezca.

Una señal aislada rara vez significa consumo. Mira los cambios sostenidos y en conjunto. Si lo encuentras muy desorientado, con dificultad para despertar o para respirar, llama a urgencias de inmediato. El directorio de líneas de crisis por país está en psyred.org/lineas-de-crisis-de-salud-mental. Esta hoja es educativa y no reemplaza una consulta profesional.

