

26 de junio

Día internacional de la prevención del consumo de drogas

Más conversación, menos riesgo.

Departamento de Convivencia escolar
Colegio Alicante del Sol





Cómo hablar con su hijo sobre las drogas

Los padres pueden ayudar a proteger a sus hijos del consumo de drogas facilitándoles información sobre ellas antes de que se encuentren en situaciones peligrosas. Así, será menos probable que experimenten con las drogas o que se fíen de las respuestas que les dan sus amigos.

Usted es un ejemplo para su hijo, y su forma de enfocar el consumo del alcohol, el tabaco y las drogas puede influir considerablemente en lo que piense su hijo al respecto. Por lo tanto, convierta la conducta de hablar sobre las drogas en una parte de sus conversaciones generales sobre la salud y la seguridad.

¿Cómo debería hablar a mi hijo pequeño sobre las drogas?

Saque partido de los "momentos de enseñanza" desde el principio. Si ven a un personaje en el cine o en la televisión con un cigarrillo, hable con su hijo sobre el hábito de fumar y sobre qué hace el tabaco en el cuerpo de una persona. Esto puede llevar a una conversación sobre otras drogas y sobre lo perjudiciales que pueden ser para la salud.

Mantenga un tono tranquilo en la conversación y use palabras que su hijo pueda entender. Explíquele que las drogas son peligrosas y que pueden causar muchos problemas en el cuerpo de la gente. Enseñe a su hijo cómo decir "no" si alguien le ofrece algo que él sabe que es peligroso.



¿Cómo debería hablar a mi hijo de 8 a 12 años sobre las drogas?



Cuando su hijo alcance estas edades, inicie conversaciones con él preguntándole qué ha oído sobre las drogas. Si usted le hace preguntas abiertas y sin emitir juicios de valor, será mucho más probable que reciba respuestas sinceras.

Recuerde mostrar a su hijo que lo está escuchando y que está prestando atención a lo que a él le preocupa y a todas sus preguntas. Para facilitar información a su hijo, tal vez necesite investigar un poco.

Los niños de esta edad suelen seguir deseando hablar abiertamente con sus padres sobre temas delicados. Dialogar ahora con su hijo ayuda a mantener la puerta abierta para cuando crezca, a fin de que siga queriendo compartir sus opiniones y sus sentimientos con usted.

¿Cómo debería hablar a mi hijo en edad adolescente sobre las drogas?



Es muy probable que los adolescentes tengan conocidos de su edad que consumen alcohol y/o drogas y que tengan amigos que ya conducen coches. Mantenga conversaciones con él, no solo para entender las opiniones y sentimientos de su hijo, sino también para hablarle sobre los peligros de conducir bajo los efectos de las drogas o el alcohol. Háblele sobre cuestiones legales, como pagar multas o ir a la cárcel, y sobre la posibilidad de que él mismo u otras personas acaben muertos o gravemente heridos por culpa de las drogas.

Es posible que su hijo le haga preguntas más específicas sobre las drogas. Hablando sobre este tipo de cosas con su hijo desde el principio, podrá dejar claras cuáles son sus expectativas y ayudarlo a que se sienta seguro para acudir a usted cuando lo necesite.

¿Cómo puedo mantener a mi hijo alejado de las drogas?

1

Un ambiente familiar acogedor, cálido y abierto, donde los hijos pueden hablar libremente sobre sus sentimientos, donde se elogian sus logros y donde se alimenta su autoestima, anima a los niños a compartir sus dudas y preocupaciones.

2

Convierta el hecho de conversar con su hijo en una parte regular del día a día. Encuentre tiempo para disfrutar haciendo cosas con su familia, porque esto ayuda a que todo el mundo se sienta conectado y mantenga una comunicación abierta

3

Preste atención a cómo se siente su hijo para saber cuándo está atravesando un mal momento. Ofrezca el apoyo que necesita o busque ayuda adicional, si fuera necesario.



5 claves

Para prevenir el consumo de alcohol y drogas

En tu familia



- ✓ 01 **Involúcrate**
Muestra interés por las actividades de tus hij@s

- ✓ 02 **Da el ejemplo**
Los adultos son un modelo de conducta para los hij@s

- ✓ 03 **Dialoga**
Mantén una comunicación fluída en tu familia

- ✓ 04 **Enseña**
Conversa con tus hij@s sobre el efecto del consumo de drogas y alcohol

- ✓ 05 **Entrega Valores**
Promueve el respeto, la solidaridad y la colaboración.