

Por qué es importante hacerlo ahora mismo

Muchos representantes tienen dificultad para comenzar a conversar con sus hijos sobre el alcohol y las drogas. Algunos representantes se preguntan si tienen suficiente información o si conocen todos los hechos, otros se preocupan por tener que revelar sus propias experiencias con el alcohol cuando eran menores de edad, y muchos piensan que sus hijos todavía son muy jóvenes o que hablar sobre el alcohol puede alentarlos a probarlo. Lo cierto es que usted como representante puede ayudar a prevenir el consumo de alcohol y las drogas a cualquier edad, utilizando estrategias adecuadas según la edad de sus hijos que comienzan con una fundación sólida para tomar buenas decisiones. Cuando los niños se sienten confiados para tomar sus propias decisiones y entienden que las decisiones correctas son por su propia salud y seguridad, las conversaciones más temidas sobre el alcohol y las drogas no se tornan tan intimidantes.

Cómo hablar con su niño pequeño (de 2 a 4 años de edad)

Durante los años del preescolar, los niños comienzan a aprender la importancia de las rutinas saludables, tales como hacer ejercicio, alimentarse sanamente, cepillarse los dientes y dormir suficiente. Este es un momento excelente para introducir hábitos que sienten las bases para una vida libre de drogas.

- Todos los días aproveche la oportunidad de recordarle a su niño pequeño por qué comer una manzana es bueno para su organismo y cómo bailar su canción favorita lo mantiene fuerte. Haga estas actividades con ellos. Los niños aprenden viendo el ejemplo que usted les da.
- **Permita que su hijo elija qué ropa vestir o cuál libro leer. Recompense sus buenas decisiones y apoye las habilidades de su hijo para tomar esas decisiones. Esto desarrolla su confianza.**
- **Ayude a su hijo a evitar sustancias peligrosas que se encuentren en su ambiente cercano. Señale los químicos nocivos que se encuentran comúnmente en las casas, tales como productos de limpieza y medicamentos. En el patio, identifique otros riesgos como la hiedra venenosa o los aerosoles contra insectos. Explíquelo que un representante o un adulto debe estar siempre presente para manipular sustancias peligrosas y que debe decirle a un representante o adulto si entra en contacto con algo que pudiera ser venenoso. Enséñele a reconocer los símbolos y las**



Cómo hablar con niños más grandes (de 5 a 8 años de edad)

Los niños en la escuela primaria exploran su independencia y descubren su individualidad, pero siguen estrechamente unidos a la familia y a los hábitos reconfortantes. Están comenzando a digerir mensajes de sus compañeros, la escuela y los medios de comunicación.

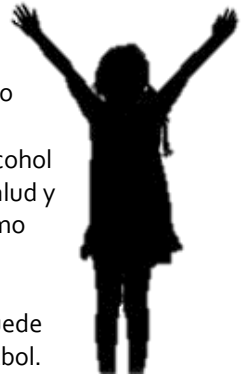
- Las conversaciones deben ser objetivas y enfocadas en el presente. Hable con su hijo sobre el impacto inmediato del alcohol: beber mucho puede hacerle actuar diferente, caerse y hacerse daño o enfermarse. Fumar causa mal aliento y perjudica los pulmones, lo cual hace que sea más difícil correr y jugar.
- Hable con sus hijos sobre los mensajes relacionados con las drogas que ven en la televisión, en revistas o en las películas. Pregúnteles qué piensan sobre la forma en que se reflejó el alcohol o las drogas ¿Se exaltó su uso?
- Establezca reglas claras de uso prohibido sobre el consumo de drogas y alcohol. Explíquelas el porqué de estas reglas establecidas. Hágales saber que usted es la persona encargada de su seguridad.
- Sea responsable en cuanto a las cantidades que usted consume, y exprese en voz alta las decisiones seguras y responsables que usted toma.
- Conozca a los amigos de su hijo, así como los representantes de esos amigos, para asegurarse de que ellos transmiten a sus hijos el mismo tipo de mensajes que usted transmite a los suyos.
- Mantenga a los niños ocupados con actividades tales como clases de arte, lecciones de música, deportes, servicio comunitario o clubes de tareas; todas estas actividades enfatizan un estilo de vida saludable.



Cómo hablar con su preadolescente (de 9 a 12 años de edad)

Los preadolescentes están descubriendo su lugar en el mundo. Si bien las opiniones de sus amigos están ganando fuerza, los padres siguen teniendo la mayor influencia en sus decisiones. De ahí la importancia de continuar hablando con ellos sobre tomar decisiones saludables, en especial sobre el consumo de drogas y alcohol.

- Establezca reglas, así como las consecuencias de romper dichas reglas. Asegúrese de que su hijo las entienda. Sea coherente con el seguimiento. Esto va desde la tarea, los horarios para dormir y los horarios de llegada, así como las reglas de uso prohibido sobre el tabaco, el alcohol y las drogas.
- Fundamente los mensajes sobre el alcohol y las drogas en hechos, no en el miedo. Las tácticas atemorizantes no funcionan.
- Ayude a desarrollar las habilidades de rechazo. Haga que su hijo practique sus respuestas si alguien le ofrece alcohol o drogas. Decir: "No, gracias. Tengo un juego muy importante mañana", demuestra que se preocupan por su salud y bienestar. Hágales saber que pueden usarle a usted como pretexto y decir: "No, mis padres me matan si me fumo un cigarrillo".
- Los niños a esta edad no se preocupan por las consecuencias a largo plazo. Mantenga el énfasis de las conversaciones sobre los efectos negativos: el cigarrillo hace que la ropa y los cabellos huelan mal; el alcohol puede hacer que uno haga algo que lo avergüence; la marihuana te dificultará participar en el campeonato de básquetbol.
- Ayúdelos a diferenciar la realidad de la fantasía. Vea la televisión y las películas con sus hijos. Haga preguntas para ayudarles a diferenciar entre las dos. Incluya la publicidad en sus conversaciones y explique que las revistas crean imágenes atractivas para vender productos a los consumidores jóvenes.



Cómo hablar con su adolescente (de 13 a 18 años de edad)

La edad promedio en que los niños prueban las drogas por primera vez es a los 13 años. Este es un momento vital para ayudar a los jóvenes a tomar buenas decisiones cuando se enfrentan a las drogas y el alcohol. Durante los años de su adolescencia, los jóvenes tendrán que tomar muchas decisiones sobre el consumo de drogas y si van a ceder ante la presión de sus compañeros o su propia curiosidad. Sus mensajes claros y coherentes sobre no consumir drogas ni alcohol, así como sus motivos, pueden ayudar a prevenir el consumo en los adolescentes.

- Hágale saber a su adolescente que usted lo respeta como persona. Los adolescentes necesitan escuchar muchos comentarios positivos sobre quiénes son, no solo sobre lo que hacen. El refuerzo positivo crea un sentido firme de confianza y puede reducir el riesgo de consumo de alcohol y drogas.
- Converse con su adolescente todos los días, celebre sus éxitos y apóyelo en los momentos difíciles. Usted ganará la confianza de su hijo, desarrollará hábitos sólidos de comunicación y marcará el camino para tener conversaciones honestas sobre el alcohol y las drogas.
- Hable con su adolescente sobre lo que está aprendiendo en la escuela acerca de las drogas y el alcohol, y continúe las conversaciones en casa. Esta es una excelente oportunidad para compartir sus valores, expectativas e inquietudes sobre el alcohol y las drogas, además de saber lo que su adolescente piensa.
- Los adolescentes de más edad necesitan oír mensajes concretos, específicos y realistas. El consumo de sustancias puede ponerlos en situaciones peligrosas, ocasionar consecuencias graves y permanentes en la salud o crear adicción.
- Enfatique que el consumo de sustancias puede interferir con las metas y planes a futuro de su adolescente. Analice cómo el consumo de drogas puede arruinar la oportunidad de su adolescente de ir a la universidad o tener el trabajo soñado.



RECURSOS

KidsHealth

www.kidshealth.org/parent/positive/talk/alcohol.htm

Asociación para Niños Libres de Drogas

<http://www.drugfree.org/>

Instituto Nacional sobre Abuso de Drogas

<http://www.drugabuse.gov/parents-educators>

NIH/ Instituto Nacional sobre Abuso y Adicción a las Drogas

http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/MakeADiff_HTML/makediff.htm

La Paternidad preventiva es una serie educativa de Decisions at Every Turn Coalition para representantes y otros cuidadores adultos con el fin de aumentar la sensibilización y el conocimiento sobre temas importantes de la juventud y fomentar el diálogo sobre cómo tomar decisiones saludables.

Visite <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> para ver nuestra biblioteca completa de folletos de consejos.

Decisions at Every Turn Coalition • 65 East Union Street, Ashland MA 01721
www.AshlandDecisions.org • CoalitionInfo@AshlandDecisions.org • 508.881.0177, ext. 8284