

¿CÓMO...

# y cuándo hablar con mis hijos sobre alcohol y drogas?

## Consejos para padres y cuidadores

- **Los adolescentes enfrentan una enorme presión de encajar socialmente.** Muéstrales que los entiendes, al mantener un vínculo fuerte y solidario. Haz que sea fácil hablar de cualquier cosa, sin importar lo difícil o incómodo del tema, y que sepan también que tú los escucharás sin juzgarlos.
- **La calidez alimenta la honestidad.** Si tus hijos se sienten amados y apoyados, hay más probabilidades de que se abran contigo y escuchen tus consejos. Construir un vínculo cálido ayuda a crear un espacio seguro para la comunicación abierta y el crecimiento mutuo. Este tipo de vínculo se puede establecer y fortalecer a cualquier edad.
- **Cuando hables con tus adolescentes sobre drogas y alcohol, lo mejor es enfocarse en qué pueden hacer para tomar decisiones positivas y cómo moverse en ambientes de riesgo.** Dale a tus hijos las herramientas necesarias para que tomen decisiones responsables.
- En el caso de familias que tienen un **historial de consumo de sustancias o en las comunidades en las que hay una alta probabilidad de exposición a estas sustancias**, es especialmente importante



Escanea para ver el video de este tema.

tener estas conversaciones a una edad temprana, y hacerlo con apertura y regularidad.

- **La comunicación es clave.** Déjales claras tus expectativas y compártelas de forma abierta. Cuando las reglas y consecuencias se explican con cuidado, promueven la confianza y abren el diálogo.
- **Los ciclos de consumo y abuso de sustancias pueden ser muy difíciles de romper.** Si te preocupa tu adolescente, acércate amorosamente y demuéstrale tu apoyo. El tratamiento funciona y la recuperación es posible. Dile que cuenta contigo de forma incondicional.

## 7 consejos para hablar con tus hijos sobre alcohol y drogas

1. **La comunicación es clave.** No esperes hasta que tus hijos se expongan a las drogas o al alcohol para tener una conversación abierta y honesta sobre el tema. Es especialmente importante comenzar a hablar de esto a una edad temprana si hay antecedentes familiares o altos índices de abuso de sustancias en la comunidad.
2. **Programa la conversación.** Avísale a tus hijos que quieres tener una conversación honesta sobre consumo de alcohol y drogas. Diles que este será el inicio de una conversación continua y que seguirán hablando del tema con regularidad.
3. **Especifica las reglas.** Primero, aclara para ti cuáles son las reglas y expectativas que quieres establecer en cuanto al consumo de sustancias. Luego, comunica claramente estas reglas y las consecuencias específicas por romperlas.
4. **Explica tus razones.** Los adolescentes son más receptivos cuando se les explica el porqué de las reglas, y en este caso podrían incluir tus preocupaciones por su salud y seguridad, los riesgos legales, las consecuencias para la toma de decisiones o los efectos negativos en el desempeño escolar.
5. **Trata a tus adolescentes con respeto.** Trata de no sermonear o descalificar a tus hijos. En su lugar, trátalos con respeto y dales la oportunidad de expresar sus sentimientos y preocupaciones. Con esto les estarás comunicando que esperas que actúen de forma responsable, no sólo por seguir las reglas, sino para su propio beneficio.
6. **Reconoce el estrés y la presión de sus pares.** Los adolescentes enfrentan presión de todas partes, así que ayúdalos a que tengan estrategias saludables de afrontamiento y sepan cómo responder si les ofrecen drogas o alcohol. La presión de grupo no ocurre de forma tan obvia como se muestra en las películas, así que ayuda a tus adolescentes a reconocerla y a tener la confianza suficiente para tomar sus propias decisiones.
7. **La seguridad es primero.** Déjales claro a tus hijos que su seguridad, salud y bienestar es tu principal prioridad. Las reglas deberían ser lo suficientemente tolerantes como para reflejar esto. Si uno de tus hijos rompe las reglas, te debería poder pedir ayuda sin tener que enfrentar las mismas consecuencias que si hubiera ocultado su comportamiento. Pueden hablar sobre el comportamiento más adelante. Pero de esta forma serán menos propensos a ponerse en riesgo para evitar un castigo.

**Para conocer más, revisa estos recursos:**

[Cómo hablar con su adolescente sobre el consumo de sustancias](#)  
Child Mind Institute

[Abuso de drogas entre adolescentes: Ayuda a tu adolescente a evitar las drogas](#)  
Clínica Mayo

[Ayuda para conversar sobre el alcohol y otras drogas](#)  
SAMHSA, Substance Abuse and Mental Health Services Administration

---

El Child Mind Institute se dedica a transformar la vida de los niños y las familias que luchan contra trastornos de salud mental y del aprendizaje, al brindarles la ayuda que necesitan para salir adelante. Nos hemos convertido en la principal organización independiente sin fines de lucro en el ámbito de la salud mental infantil, al brindar atención de calidad, acercar recursos educativos a millones de familias cada año, capacitar a educadores que trabajan en las comunidades más desfavorecidas y desarrollar tratamientos innovadores para el futuro.