

Capítulo 4

Comunicación familiar para cada edad

CONSEJOS DE COMUNICACIÓN PARA PADRES A LO LARGO DE LAS DIFERENTES ETAPES Y EDADES: Niños en edad preescolar a adultos jóvenes



La conversación es una de las herramientas más poderosas que los padres pueden usar para conectarse con sus hijos y protegerlos. Al momento de abordar algunos de los temas más difíciles de la vida, especialmente los relacionados con las drogas y el alcohol, algo tan simple como saber qué decir puede ser un desafío. Estos consejos pueden ayudarlo a descubrir qué decir según la edad o la etapa de desarrollo de su hijo.

Sugerencias útiles:

- ✓ Siempre mantenga conversaciones abiertas y honestas.
- ✓ Hable desde el amor, incluso si está teniendo conversaciones difíciles.
- ✓ Equilibre las afirmaciones positivas con las consecuencias negativas.
- ✓ Tenga en cuenta que los momentos de enseñanza surgen todo el tiempo, esté consciente del curso natural que puede tomar una conversación para abordar el tema de las drogas y el alcohol.



Niños en edad preescolar (DE 2 A 4 AÑOS)

Dado que los cimientos de todos los hábitos saludables, desde la nutrición hasta el cepillado de dientes, se conforma durante la etapa preescolar, este es un buen momento para sentar las bases para una vida libre de drogas.

Consejos para conversaciones:

- **Explique la importancia de cuidar bien nuestro cuerpo:** comer comida sana, hacer ejercicio y dormir bien por la noche. Hable de lo agradable que se siente cuidarnos, cómo esto nos permite correr, saltar, jugar y trabajar durante muchas horas.
- **Celebre la capacidad de toma de decisiones de su hijo.**
- **Ayude a su hijo a mantenerse alejado de las sustancias peligrosas que existen en el mundo que lo rodea.** Explíquele que solo debe comer u oler alimentos o medicamentos que le haya recetado un médico y que usted u otros adultos conocidos le den. Explíquele también que los medicamentos que el médico le da a una persona sirven para hacerle bien a esa persona, pero que pueden lastimar a otras.
- **Convierta la frustración en una oportunidad de aprendizaje.** Si su hijo está jugando con una torre de bloques que se le cae continuamente, trabaje con él para encontrar posibles soluciones al problema.





Niños en edad primaria temprana (DE 5 A 8 AÑOS)

Los niños de esta edad todavía están atados a la familia y deseosos de complacer a sus mayores, pero también están comenzando a explorar su individualidad.

Consejos para conversaciones:

- **Hable con sus hijos sobre los mensajes relacionados con las drogas que reciben** a través de anuncios, medios de comunicación y fuentes de entretenimiento.
- **Al hablar sobre sustancias, mantenga el foco en el presente:** las consecuencias a largo plazo son demasiado lejanas para que puedan tener algún significado. Hable sobre las diferencias entre el uso medicinal y el consumo ilegal de las drogas, y cómo las drogas pueden afectar a las familias y amigos de las personas que las consumen.
- **Establezca reglas claras y explique los motivos de las reglas.** Si usted consume sustancias, tenga en cuenta el mensaje que les está transmitiendo a sus hijos.
- **Trabaje las habilidades de resolución de problemas ayudándolos a encontrar soluciones duraderas** para problemas con la tarea, una pelea con un amigo o al lidiar con un hostigador. Asegúrese de transmitirles que los arreglos rápidos no son soluciones a largo plazo.
- **Transmítales a sus hijos la capacidad de escapar de situaciones que los hagan sentir mal.** Asegúrese de que sepan que, si un lugar los hace sentir incómodos o mal consigo mismos, no deben quedarse ahí. También hágales saber que no es necesario que mantengan la amistad con niños que no los apoyan.



Preadolescentes (DE 9 A 12 AÑOS)

En su búsqueda para descubrir su lugar en el mundo, los preadolescentes tienden a dar una gran importancia a las opiniones de sus amigos, mientras que al mismo tiempo comienzan a cuestionar los puntos de vista y los mensajes de sus padres.

Consejos para conversaciones:

- **Asegúrese de que sus hijos conozcan sus reglas y sepan que habrá consecuencias si no las cumplen.** Las investigaciones han demostrado que es menos probable que los niños consuman tabaco, alcohol y otras drogas si los padres tienen la costumbre sistemática de establecer reglas claras y consecuencias por romper dichas reglas.
- **Los niños que no saben qué decir cuando alguien les ofrece drogas tienen más probabilidades de ceder a la presión de sus compañeros.** Hágales saber que siempre pueden usarlo a usted como excusa y decir: "No, mi mamá [o papá, tía, etc.] se enojará mucho conmigo si fumo un cigarrillo".
- **Durante la pubertad pueden aparecer sentimientos de inseguridad, duda y presión. Compense esos sentimientos con muchos comentarios positivos sobre quiénes son sus hijos como personas y cuáles son sus fortalezas,** no solo cuando sacan buenas notas en la escuela.
- **Conozca a los amigos de sus hijos y a los padres de los demás niños.** Llame a las casas de los amigos de sus hijos o visite a los padres de vez en cuando para asegurarse de que estén en sintonía con usted en cuanto a la prohibición del consumo de drogas o alcohol, especialmente si están organizando una fiesta o una pijamada en sus casas.



Adolescentes (DE 13 A 18 AÑOS)

Este es un momento crítico en el cual los padres pueden ayudar a sus hijos a tomar decisiones positivas frente a las drogas y el alcohol. Los adolescentes saben mucho de estos temas y necesitan que les transmitan mensajes detallados y realistas.

Consejos para conversaciones:

- **Asegúrese de que sus hijos adolescentes conozcan sus reglas y las consecuencias de romperlas y, lo que es más importante, que sepan que realmente llevará a la práctica esas consecuencias si las reglas no se cumplen.** Las investigaciones han demostrado que es menos probable que los niños consuman tabaco, alcohol y otras drogas si los padres tienen la costumbre sistemática de establecer reglas claras y consecuencias por romper dichas reglas. Los niños a quienes sus padres no controlan regularmente tienen cuatro veces más probabilidades de consumir drogas.
- **Deje en claro que no aprueba ningún consumo de alcohol, tabaco y drogas.**
- **Transmítales a sus hijos adolescentes todas las cosas maravillosas que ve en ellos.** Los adolescentes necesitan escuchar muchos comentarios positivos sobre su vida y quiénes son como personas, no solo si logran entrar en un equipo deportivo o si les va bien en una prueba. Los comentarios positivos pueden contribuir en gran medida a prevenir el consumo de drogas entre los adolescentes.

- **Muestre interés y hable sobre los altibajos diarios de sus hijos.** Se ganará la confianza de sus hijos, aprenderá a comunicarse y ellos no se sorprenderán si usted expresa un punto de vista sólido sobre las drogas.
- **No deje la educación antidrogas de sus hijos en manos de la escuela.** Pregúntele a su hijo adolescente qué ha aprendido sobre las drogas en la escuela y luego amplíe con otros temas, como por ejemplo cómo y por qué ocurre la dependencia química, la naturaleza impredecible de la dependencia y cómo varía de persona a persona, el impacto del consumo de drogas en la capacidad de llevar un estilo de vida saludable o enfoques positivos para la reducción del estrés.
- **Asegúrese de explicarles el peligro de mezclar sustancias como los opioides con el alcohol.**
- **Ayude a su hijo adolescente a crear un “PLAN DE SALIDA” en caso de que alguien le ofrezca drogas o se vea frente a una decisión difícil sobre el consumo de opioides recetados u otras sustancias.** La presión de grupo puede ser poderosa, por lo tanto elaborar cursos de acción realistas y practicarlos juntos en un entorno seguro preparará y capacitará a su hijo adolescente para permitirle tomar buenas decisiones cuando sea importante.

PLAN DE SALIDA

para los adolescentes a los que se les ofrece o se enfrentan a una decisión difícil sobre los opioides recetados u otras sustancias:



- ✓ **Practique formas de decir que no con firmeza.**
- ✓ **Aléjese de la situación.**
- ✓ **Tenga una palabra clave para que su hijo adolescente le diga si quiere llamarlo para pedirle que vaya a recogerlo.**
- ✓ **Elogie a su hijo cuando tome medidas para salir de una situación y se comunique con usted sobre las razones, fomentando la confianza.**



Jóvenes adultos (DE 18 A 24 AÑOS)



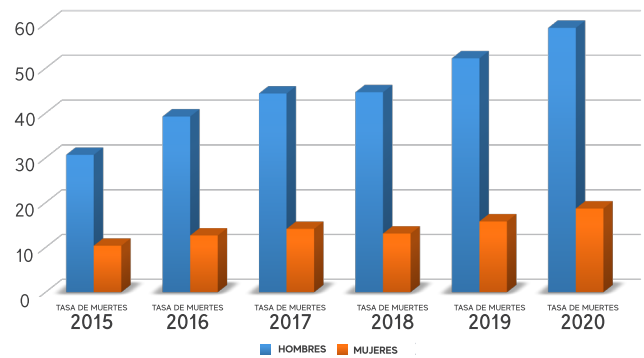
Ya sea que su hijo adulto joven se dirija a la universidad, al ejército o a la fuerza laboral, está dando sus primeros pasos hacia una mayor independencia. A medida que se analizan las diferentes decisiones, sigue siendo igualmente importante que continúe hablando con ellos sobre el consumo de sustancias y las posibles consecuencias para su bienestar.

Consejos para conversaciones:

- **Manténgase en contacto y converse con su hijo sobre sus elecciones y decisiones.**
- **Señale los recursos a los cuales podrá acceder dondequiera que se encuentre, indíquele a quién contactar para solicitar ayuda del personal de consejería o asesores, grupos extracurriculares específicos y alternativas de vivienda.**
- **Señale los peligros de que las sustancias hoy en día estén más concentradas, los peligros de mezclar sustancias y cómo se puede ocultar la concentración de las sustancias.**
- **Hable con su hijo sobre cómo manejar situaciones en las que puedan aparecer sustancias en sus nuevos entornos.**
- **Si está por comenzar un nuevo trabajo, asegúrese de que conozca los beneficios o programas y políticas para empleados.**
- **Si se dirige a la universidad, asegúrese de que conozca las políticas y los recursos disponibles en el campus.**
- **Si se dirige al ejército, Military One Source contiene recursos familiares de prevención, tratamiento y terapia.**
- **Si su hijo se lastima o necesita cirugía, asegúrese de que sepa qué preguntas hacer sobre las alternativas de manejo del dolor.**

Imagen 3: Tasas de mortalidad por sobredosis, por género. Connecticut. 2015-2020

(Tasa/100.000 habitantes divididos por género)



*Oficina del Médico Forense Jefe de OCME 2015 a 2020 (pueblo/ciudad) <https://portal.ct.gov/OCME/Statistics>

Los adultos jóvenes tienen un mayor riesgo de caer en el abuso de sustancias, y las sustancias que se consumen con mayor frecuencia son el alcohol, la marihuana y el tabaco o la nicotina. También tienen un riesgo mucho mayor de sufrir una sobredosis que los menores de 20 años.

Sepa que su hijo aún necesita orientación, apoyo y comprensión a medida que hace esta transición y hágalo sentir cómodo abordando estos temas con regularidad.

Recursos y materiales adicionales:

A través de su red de contactos existente, puede encontrar recursos adicionales para hacer preguntas, plantear inquietudes y buscar recursos. Estos contactos incluyen, entre otros:

- ☑ **Pediatra**
- ☑ **Docentes**
- ☑ **Asesor escolar**
- ☑ **Entrenador**
- ☑ **Líderes religiosos y grupos de jóvenes**
- ☑ **Centros de asesoramiento en el campus**
- ☑ **Clínicas de salud escolares**
- ☑ **Servicios de trabajo social escolares y comunitarios**
- ☑ **Oficinas de servicios para jóvenes**
- ☑ **Coaliciones comunitarias locales y Consejos de prevención**