

“¿Qué podría pasar?”

Hablando de consecuencias

El consumo de alcohol y drogas puede causar graves daños, especialmente a un cerebro en desarrollo. Mientras que el juego no es una sustancia, también puede tener efectos devastadores para la salud; como insomnio, presión arterial alta, condiciones relacionadas con el estrés, depresión, suicidio y adicción.

Usted puede ayudar a los jóvenes a tomar decisiones de una vida saludable. Aquí le mostramos.

Reglas de paternidad para vivir

Cuando adultos responsables monitorean, supervisan y establecen límites, los jóvenes corren menor riesgo por uso de alcohol, drogas o juegos de azar. Deje claro que no quiere que los jóvenes beban alcohol, usen drogas o jueguen a las apuestas y que confía en que no lo harán. Establezca reglas firmes, pero responsables; tales como un toque de queda o ser notificados cuando los planes cambien. Saber dónde está el joven en todo momento, es importante.

Esté tranquilo y centrado en la solución

Es fácil reaccionar por miedo, frustración e ira, pero esto puede hacer daño. Mantenga las líneas de comunicación abiertas. De vez en cuando, discuta sus reglas y expectativas. Reconozca la presión de sus compañeros y llévela al siguiente paso, resolviendo problemas con su hijo. Por ejemplo, “¿Qué harás si estás con tus amigos y alguien te ofrece alcohol y/u otras drogas?”

Muestre respeto y escuche. Todos los niños/adolescentes necesitan sentirse amados. Los jóvenes sabrán que son valiosos y están seguros, incluso cuando se establezcan límites.

Comunicar consecuencias

Dígale a los jóvenes (más de una vez) las consecuencias legales y de salud sobre los juegos de azar, el alcohol y las drogas. Use y sea claro acerca de lo que hará si se rompen las reglas. Sea específico de las consecuencias y cómo sus decisiones pueden afectar a la familia o las relaciones como conjunto; especialmente el impacto en los niños más pequeños que a menudo los ven como ejemplos a seguir.

Corregir los mitos

Explique que el consumo de alcohol, drogas y juegos de apostar en menores de edad, no es un rito de paso o una excusa para experimentar. Dígalos que los estudios han demostrado que el alcohol y las drogas dañan su cerebro en desarrollo. Hágalos saber que la mayoría de los jóvenes no consumen alcohol, drogas o apuestan.