

INICIADORES DE CONVERSACIÓN

Hable hoy, mañana y siempre – Nunca deje de hablar.

Sentarse a hablar sobre problemas de alcohol, drogas y juegos de azar puede ser aterrador. Intente usar las oportunidades diarias para hablar; como en el auto, durante una comida o mientras ve la televisión. Tener pequeñas charlas, quita la presión a una larga discusión.



Use ejemplos del mundo real que los niños entiendan. Celebrities, figuras del deporte y músicos están a menudo en las noticias para el uso de su esencia. “He oído hablar de... ¿Qué opinas de eso?”



Hágalo personal. Si hay antecedentes de adicción, o problema de juego en la familia, cuénteles al respecto. “Me preocupo porque tienes mayor riesgo de desarrollar un problema de drogas, alcohol o juegos de apuestas.”



Muéstrele que la mayoría de los adolescentes no están bebiendo, usando drogas, ni apostando. En sus ojos, todo el mundo lo está haciendo, sin importar lo que diga un adulto. “Aunque parezca que todos tus amigos están bebiendo o usando drogas, no tienes que seguir lo que ellos hacen.” “Aunque pueda parecer que la mayoría de los adolescentes están bebiendo o usando drogas, el hecho es que no es la mayoría.”



Sea real y comparta hechos concretos. “¿Sabías que cada día, 29 personas en los Estados Unidos mueren en accidentes de tránsito que involucran a un conductor afectado por el alcohol?” “Alrededor del 10-14% de los jóvenes corren el riesgo de desarrollar una adicción al juego, lo que significa que ya muestran signos de perder el control sobre su comportamiento en las apuestas.”



Capacite a tu hijo, pregúnteles qué piensan y qué creen que deben saber. “¿Cuál es el mayor problema al que te enfrentas? Hablemos de las maneras en que tal vez desees manejarlo.”



Manténgase fuerte. Sus hijos pueden dar respuestas de una palabra, pueden ser defensivos o pueden estar enojados. Cuando sea necesario, tome un descanso y hablen más tarde. Pero no detenga la conversación. “¿Te molestó mi pregunta? ¿por qué? Ayúdame a entender lo que sientes.”



Debe ser consciente y sensible a sus transiciones de vida, como comenzar la escuela media o la secundaria, una ruptura, la pérdida de un amigo o la graduación. “Éste es un momento diferente para ti – ¿tienes miedo, curiosidad o alguna preocupación? Yo también pasé por todo esto. Permíteme decirte cómo me afectó.”