talk about it

paquetes de conversación **6to–8vo Grado**

Objetivos de Conversación

Para mantener las líneas de comunicación abiertas en el momento en que la aceptación por parte de amigos y compañeros se vuelve importante, y para reforzar las estrategias de afrontamiento saludables. Otros objetivos incluyen: explicar la diferencia entre las drogas y las de venta libre recetadas y de venta libre, por qué se mal utilizan algunos medicamentos, y cómo las drogas cambian la forma en que actúas, piensas y te sientes. Ahora es el momento de advertirles sobre peligros especiales referentes a analgésicos recetados, y de expresar su desaprobación de cualquier uso de alcohol o drogas, estableciendo y reforzando consecuencias.

Iniciadores de Conversación

- La Escuela Media puede ser difícil, y pueden ofrecerte drogas y alcohol. Si bien ya hemos hablado sobre por qué estas cosas no son saludables, quiero que sepas que siempre puedes hablar conmigo si tienes alguna pregunta o si alguna vez te has sentido incómodo.
- Cuéntame acerca de tus amigos y sus familias. ¿Cómo son?
- ¿Alguna vez has oído de la gente que usa/utiliza mal los medicamentos? ¿Por qué utilizan mal? ¿Qué le ha sucedido?
- ¿Cómo reaccionarias si tus amigos quisieran que experimentaras con el alcohol y las drogas.
- En esa [película/programa] que hemos visto ¿qué consecuencias tuvo la persona que utilizó mal drogas/bebió debido a su decisión? Si fueras amigo de esa persona ¿qué consejo le darías?

Consejos de Conversación

1. Haga preguntas abiertas (ej., ¿qué piensas sobre la película? qué haces usualmente cuando estas con tus amigos? Este tipo de preguntas puede ayudar a iniciar conversaciones, y puede ayudarle a relacionarse mejor con su adolescente.
2. Escuche lo que sus adolescentes están diciendo con una mente abierta.
3. Hable con sus adolescentes, no a ellos.
4. Desarrolle expectativas colaborativamente y refuércelas constantemente. Es importante comunicar las consecuencias si él/ella no cumple con alguna de las reglas, y es importante que esas consecuencias sean realistas.
5. Hable con ellos sobre conexiones directas entre los opiodes y la heroína.
6. Aliente a sus adolescentes a tomar riesgos saludables (ej., conocer gente nueva, unirse a un club nuevo).
7. Desarrolle un “código palabra/frase” para que su hijo/a la utilice si se encuentran en una situación incómoda.