

Comenzando conversaciones con su adolescente cuando cree que ya han estado utilizando drogas puede ser una de las cosas más difíciles que haga como padre. Puede ser complicado reconocer que está sucediendo, y puede ser aún más difícil romper el silencio al respecto. Por más difícil que sea iniciar estas conversaciones, tienen el potencial de salvar vidas. Los objetivos de estas conversaciones son el referirse al comportamiento que no es saludable, el expresar sus preocupaciones, y si es necesario, el sugerir ayuda profesional.

Pasos Sugeridos de Conversación

- 1 Comience diciéndole a su adolescente lo que significa para usted y lo importante que es su relación con ellos.
- 2 Dele ejemplos de comportamiento específico que se está preocupando (ej., “Cuando tomas estas pastillas no eres tú mismo. La semana pasada, pasaste de estar muy contento a estar extremadamente irritable sin advertencia alguna”).
- 3 Dele ejemplos de cómo este problema está afectando su relación (ej. “Me siento extremadamente preocupada y ansiosa cuando usas esas cosas. Nuestra relación ha cambiado debido a ello. Siento como que no puedo confiar más en tí, y tengo miedo de dejarte solo en casa”).
- 4 Digale a tu adolescente qué es lo que te gustaría que hicieran respecto al problema y qué cambios necesita que hagan (ej., “Quiero que dejes de tomar esas pastillas,” o “Quiero que empieces a ver a un consejero para recibir ayuda”).

Consejos de Conversación

Haga

- Espere hasta que estén sobrios y no en crisis. El momento es importante.
- Recuerde que la adicción es una enfermedad del cerebro que puede afectar la habilidad de su niño de ser racional.
- Antes de empezar a hablar:
 - Tome el tiempo de organizar tus pensamientos y pensar objetivamente.
 - Decida cuál quieres que sea el objetivo de la conversación, luego trabaje para alcanzarlo.
- Enfóquese en los hechos y permanezca tranquilo.
- Utilice mensajes con “Me importa” y afirmaciones con “Yo”.
- Enfóquese en el comportamiento, no en ellos como persona.
- Sea persistente y paciente.
- Conozca sus límites. Reconozca cuándo necesita referir a su amado con recursos profesionales, como NCADA.
- Vea si están dispuestos a obtener otra opinión sobre lo que está sucediendo de un profesional.

No Haga

- No confronte a su adolescente cuando está bajo la influencia de alcohol o de otras drogas.
- No confronte a su adolescente cuando está enojado – o cuando usted está enojado.
- No dé discursos, dé consejos, o etiquete con palabras como “adicto/a”.
- No se ofenda personalmente con sus comentarios.
- No deje que el adolescente haga el problema suyo.
- No se dé por vencido, pero no argumente o debata con su adolescente.
- No se sienta culpable. Sepa que es un buen padre. Usted no ha causado esto.

RECUERDE: sólo porque su adolescente ha usado drogas o alcohol no significa que usted es un “padre malo” o que usted tiene un “hijo/a malo/a”. Es posible intervenir y retornarlo a un camino saludable. NCADA tiene consejeros profesionales dedicados que están disponibles para ayudar a su familia.