

Habla Con Tus Hijos™ Guía de diálogo

No importa si eres padre o madre, pariente o mentor de un joven o niño, habrá momentos cuando necesitarás hablar con ellos sobre cosas importantes o cosas pequeñas. Por esta razón hemos creado la Guía de diálogo. Ésta te brinda ideas sobre cómo entablar una conversación, guiones y frases para saber qué decir y consejos para contestar preguntas difíciles pero inevitables. Esta guía te puede ayudar a mantener a tu hijo sano y libre de drogas.

Por favor visita el sitio www.hablacontushijos.org para obtener más información.



ÍNDICE



CÓMO DIALOGAR

El diálogo o la conversación es una de las herramientas más eficaces que los padres tienen a la mano para fomentar un vínculo con sus hijos y protegerlos. No obstante, puede ser difícil saber qué decir a la hora de abordar temas complicados de la vida, sobre todo cuando se trata de las drogas y el alcohol. Los guiones, frases e ideas que presentamos aquí te servirán para iniciar conversaciones con tus hijos y continuarlas durante las diferentes etapas de sus vidas.



ENSÉÑALES A LOS JÓVENES A RECHAZAR LAS DROGAS

Sin duda vas a hacer todo lo posible para proteger a tus hijos de las drogas, el alcohol y el tabaco. Pero hasta los mejores padres de familia no pueden evitar que sus hijos se enteren de estas sustancias. Aun así, puedes ayudarles a rechazar las drogas cuando alguien se las ofrezca.



CINCO MOMENTOS DE ENSEÑANZA

Comprendemos que no es fácil encontrar las palabras y el momento adecuado para hablar con los adolescentes sobre las drogas y el alcohol, y los riesgos relacionados con estas sustancias. Enseguida te presentamos cinco ejemplos de la vida cotidiana que puedes aprovechar para iniciar un diálogo con tu adolescente.



CÓMO RESPONDER SI TUS HIJOS TE PREGUNTAN “¿HAS PROBADO DROGAS?”

Es inevitable que tus hijos quieran saber sobre tus experiencias con las drogas como parte de un diálogo franco. No importa cuál haya sido tu contacto con las drogas en el pasado, lo importante hoy es dejarles claro que tú no quieres que ellos las prueben.



CÓMO LA FAMILIA, AMIGOS Y OTRAS PERSONAS IMPORTANTES PUEDEN AYUDAR

Aunque no seas padre de familia, tú también juegas un papel importante en la vida de un niño o joven. Los abuelos, tíos y tías, hermanos mayores, primos, mentores y maestros pueden guiar a los jóvenes hacia decisiones sanas en cada etapa de sus vidas.



CÓMO DIALOGAR

El diálogo o la conversación es una de las herramientas más eficaces que los padres tienen a la mano para crear un vínculo con sus hijos y protegerlos. No obstante, puede ser difícil saber qué decir a la hora de abordar temas difíciles de la vida, sobre todo cuando se trata de las drogas y el alcohol. Los guiones, frases e ideas que presentamos aquí servirán para iniciar conversaciones con tus hijos durante las diferentes etapas de sus vidas.



te

Jardín infantil

SITUACIÓN

Al darle las vitaminas del día a tus hijos

QUÉ DECIR

Las vitaminas son buenas para tu cuerpo. Debes tomarlas todos los días para que puedas ser grande y fuerte como mamá y papá. Pero sólo debes tomar las vitaminas que yo te doy. Tomar muchas vitaminas te puede hacer daño.

SITUACIÓN

Tus hijos demuestran curiosidad sobre los frascos de medicina que hay en la casa.

QUÉ DECIR

Hay muchas medicinas en casa, pero sólo debes tomar las que tienen tu nombre en el frasco o las que te dio el doctor. Si tomas las medicinas de otra persona te puedes enfermar y te puede hacer daño.

SITUACIÓN

Tu hijo ve a un adulto fumando, pero está confundido porque recuerda que ya le habías hablado sobre el peligro de fumar. (Jen Singer, experta en la crianza de los niños señala que el mismo guión sirve para los niños en la escuela primaria).

QUÉ DECIR

Los adultos son responsables de tomar sus propias decisiones y a veces no toman decisiones saludables para sus cuerpos. A veces, cuando alguien empieza a fumar, su cuerpo quiere un cigarrillo aunque no sea una decisión sana. Cuando hacen esto es más difícil dejar de fumar.

Escuela primaria

SITUACIÓN

Tu hijo te cuenta que un compañero de la escuela le ofreció medicamentos de receta médica, pero dijo que no.

QUÉ DECIR

Primero felicítalo por su buen juicio y por tener la confianza de haberte contado. Luego, dile que en el futuro puede echarle la culpa para salirse de una situación incómoda. Dile “Si te ofrecen drogas en la escuela contéstale a esa persona ‘Mi mamá me mataría si pruebo eso y no me dejaría jugar fútbol’”.

SITUACIÓN

Tu hijo que está en primaria llega a casa oliendo a cigarrillo.

QUÉ DECIR

Me imagino que tienes curiosidad y quieres saber cómo se siente fumar. Como habrás visto, es algo asqueroso y seguro que te hizo toser mucho y te dio asco. Tu ropa, tu aliento y tu cabello apestan. ¿Esa es la fama que quieres, la del chico que apesta?

SITUACIÓN

Tu hijo ve las píldoras que tomas todos los días y los frascos de medicina en el botiquín y le dan curiosidad.

QUÉ DECIR

El hecho de que está en el botiquín de la casa no quiere decir que puedes tomar esas medicinas sin ningún riesgo. Aunque tus amigos te digan que no hay problema, diles “No, mis padres no me permiten tomar cosas que no tengan mi nombre en el frasco”.

SITUACIÓN

Aproximadamente, uno de cada diez adolescentes en Estados Unidos ha inhalado los vapores de sustancias normales, como la acetona y aerosoles para el cabello o para la cocina. Lo más probable es que hace tiempo que hablaste con tu hijo sobre el peligro de los productos de limpieza o caseros, pero vale la pena reiterar el tema.

QUÉ DECIR

Hace mucho tiempo que te hablé sobre el peligro de los líquidos de limpieza y que éstos sólo se deben usar para limpiar. Pero he escuchado que algunos chicos los usan para drogarse o get high. Quiero que sepas que aunque tus amigos te digan “Oye, podemos comprar estas cosas en el supermercado, así que no es malo inhalarla”, de todas maneras no es ni bueno ni sano. Inhalar los vapores de los líquidos de limpieza, aerosol para cocinar y acetona es tan peligroso como consumir todas las drogas de las que hemos hablado, como la marihuana.

Vamos a hablar sobre cómo puedes salirte de estas situaciones. ¿Qué crees que deberías responder? No olvides que siempre puedes echarme la culpa y decir “¡Mi mamá me mataría si pruebo eso!”

Escuela intermedia – Middle school

SITUACIÓN

Tu hijo o hija acaba de empezar la escuela intermedia (middle school) y estás consciente que eventualmente le ofrecerán drogas y alcohol.

QUÉ DECIR

Vas a tener que enfrentar muchos cambios en middle school. Hablamos sobre el alcohol y las drogas cuando estabas más joven, pero ahora es cuando probablemente se convertirán en un tema importante. Yo supongo que por lo menos te enterarás sobre compañeros que están probando drogas o alcohol, o hasta podrías llegar a encontrarte en algún lugar donde los jóvenes están probando cosas peligrosas. Quiero que recuerdes que siempre estoy aquí para ayudarte. Lo mejor que puedes hacer es platicarme sobre las cosas que ves o escuchas. Por favor no pienses que hay temas que no puedo manejar o de los que no me puedes platicar, ¿está bien?

SITUACIÓN

Te enteras que los compañeros de tus hijos están vendiendo medicinas de receta médica en la escuela. Tu hijo no te lo ha mencionado y deseas iniciar una conversación al respecto.

QUÉ DECIR

Seguro sabes que los papás y mamás hablamos entre nosotros y así nos enteramos de lo que sucede en la escuela. Escuché que hay estudiantes que venden medicinas de receta médica, de las que ellos o alguien en su familia toman. ¿Has escuchado algo sobre esto?

SITUACIÓN

La celebridad preferida de tu hijo o hija, aquella que él o ella admira, ha sido nombrada en un escándalo de drogas.

QUÉ DECIR

Creo que debe ser difícil vivir la vida de una celebridad y mantenerse alejado de esas cosas. La vida pública debe presionar mucho a las personas y muchas de ellas recurren a las drogas porque piensan que les aliviará el estrés. Pero mucha gente famosa logra mantenerse limpia, o sea, libre de drogas. Por ejemplo [nombres de celebridades que no usan drogas]. Espero que este incidente le ayude a [nombre de la celebridad en el escándalo] a mejorar su vida. Por supuesto que cualquiera puede cometer un error pero lo que en realidad define a una persona es su manera de responsabilizarse ante sus errores. ¿No crees que va a ser interesante ver cómo termina el asunto para [nombre de la celebridad en el escándalo]?

El problema es que cuando una persona prueba drogas y alcohol, sobre todo un joven que todavía está creciendo, cambia cómo funciona su cerebro y acaba haciendo estupideces. La mayoría de las personas que consumen drogas y alcohol necesitan mucha ayuda para mejorarse. Espero que [nombre] tenga un doctor, amigos y parientes buenos para que le ayuden.

Escuela secundaria/preparatoria – High school

SITUACIÓN

Tu adolescente acaba de empezar la secundaria/preparatoria (high school) y quieres recordarle que no debe dejarse influenciar por sus compañeros que le presionan a beber o consumir drogas.

QUÉ DECIR

Sin duda te emociona mucho el hecho de que acabas de empezar high school. Va a ser muy divertido y queremos que lo disfrutes. Pero también sabemos que habrá mucha presión para beber, fumar marihuana y probar otras drogas. Mucha gente cree que esto es lo que los estudiantes de high school hacen normalmente. ¡Pero no todos beben! Muchos no beben, lo que quiere decir que tampoco serás una persona rara al elegir no beber. Aún te puedes divertir mucho sin tener que beber.

Tendrás que tomar muchas decisiones sobre qué quieres hacer en high school y a veces hasta pudieras equivocarte. Recuerda que puedes hablar con nosotros sobre cualquier asunto, aunque hayas cometido un error. No vamos a espantarnos. Más bien, queremos que cuentes con nosotros para ayudarte a tomar decisiones buenas y mantenerte sano y salvo, ¿está bien?

SITUACIÓN

Cada vez que le preguntas a tu adolescente cómo le fue hoy te responde hablando entre los dientes, “Todo bien”.

QUÉ DECIR

No hagas preguntas generales, como “¿Cómo te fue en la escuela?” todos los días. Más bien, haz preguntas más específicas sobre temas que te interesan a ti y a tu adolescente (“Cuéntame sobre el pep rally, o el partido de basket”. “¿Hay muchos grupos cerrados o cliques en tu escuela?” “¿Qué tal el examen del laboratorio de química?”). También puedes usar el humor o un poco de sarcasmo para empezar la conversación. Di algo como “¡Sí, qué alegre es vivir con un adolescente malhumorado!” para hacer reír a tu adolescente y romper el hielo un poco.

SITUACIÓN

Tu hijo o hija de high school llega a casa oliendo a alcohol o cigarrillo por primera vez.

QUÉ DECIR

“La respuesta debe ser moderada y seria, sin gritos o excesivamente apasionada”, indica Marybeth Hicks, experta en la crianza de niños. “Tu hijo debe darse cuenta de que esto no es solamente un momento de frustración como cuando no cumple con sus deberes. Es algo mayor, importante y muy serio”.

Di, “Me molesta seriamente que estés fumando/bebiendo. Necesito saber con qué frecuencia lo haces y cuáles han sido tus experiencias hasta la fecha. Reconozco que te preocupa que nos enteremos pero ya lo peor pasó– ya sé que estás experimentando. Lo mejor que puedes hacer ahora es platicarme con franqueza, empezando por lo que sucedió esta noche...”

SITUACIÓN

Tu adolescente ha empezado a juntarse con amigos que no conoces y ha abandonado sus viejos amigos.

QUÉ DECIR

Parece que te estás juntando con un grupo de amigos diferente que el de antes. ¿Pasa algo con tus viejos amigos? ¿Hay un problema con [nombres de los amigos normales] o solamente estás haciendo amistades nuevas? Cuéntame sobre tus amigos nuevos. ¿Cómo son? ¿Qué les gusta hacer? ¿Qué te gusta de ellos?

Adultos jóvenes (18 a 25 años)**SITUACIÓN**

Tu hijo o hija adulto se está mudando a su propio departamento o al dormitorio de la universidad.

QUÉ DECIR

Sé que estás empezando tu propia vida independiente, pero quiero que sepas que siempre estaré aquí para ti. Respeto que ya estás en edad para tomar tus propias decisiones pero si en algún momento quisieras otro punto de vista sobre algo, avísame con confianza. Haré lo más que pueda para ayudarte sin juzgarte por tus decisiones. ¿Te parece?

Amelia Arria, investigadora científica principal del Treatment Research Institute también sugiere decir: “Hay ciertas cosas en la vida con las que puedes contar y yo soy una de ellas. Como tu padre o madre siempre estaré aquí para ti. Recuerda que yo te apoyo y te puedo orientar”.

SITUACIÓN

Después de haber visto juntos una película en la que sale gente consumiendo drogas quieres conocer la opinión de tu hijo o hija sobre las drogas.

QUÉ DECIR

Discúlpame - sé que vas a pensar que te protejo demasiado o que me estoy entrometiendo, pero esa película me preocupó mucho y tengo que preguntarte: ¿Hay mucha gente que consume drogas en tu universidad o nueva ciudad? ¿Tus nuevos amigos prueban drogas de vez en cuando? ¿Qué opinas acerca de eso?

Varios expertos en crianza de niños proporcionaron capacitación para la creación de los guiones presentados anteriormente: Jen Singer, escritora de *You're a Good Mom (and Your Kids Aren't So Bad Either)*, Marybeth Hicks, escritora de *Bringing Up Geeks: How to Protect Your Kid's Childhood in a Grow-Up-Too-Fast World* y la Dra. Amelia Arria, investigadora científica principal del Treatment Research Institute.



CINCO MOMENTOS DE ENSEÑANZA

Comprendemos que no es fácil hablar con los adolescentes sobre los riesgos del consumo de drogas y alcohol. Enseguida te presentamos cinco ejemplos de la vida cotidiana que puedes aprovechar para iniciar un diálogo con tu adolescente.

1. El personaje ficticio de las películas

Acabas de llevar a tu adolescente a una película clasificada PG-13 y en ella salieron personajes que fumaban y bebían demasiado. Es bueno que hayas ido a la película porque ahora puedes hablar sobre lo que salió en pantalla con tu adolescente, sobre todo la adicción del protagonista. En el diálogo con tu hijo averigua qué opina él o ella sobre el consumo de drogas del protagonista, ¿le pareció *cool* o reconoció que el personaje tenía un problema?

2. La estrella de cine

Tu hija lee todas las revistas en las que sale su estrella de cine favorita, tiene todas sus películas y las paredes de su dormitorio están decoradas con afiches de esta celebridad. Pero de repente esta estrella de cine que tanto admira ¡se interna por tercera vez en un centro de rehabilitación! Cuando esa persona aparece en la portada de *Us Weekly* o *People en Español*, pregúntale a tu hija por qué cree que esta persona, ya sea Daddy, Omar o Ricky, es tan cool. Si a tu hija sólo le interesan su apariencia y ropa cara de marca, recuérdale que la persona que tanto admira también debería ser alguien que toma responsablemente y que no consume drogas o ha tomado la iniciativa para superar su problema con las drogas.

3. Deportista famoso

Siempre le has enseñado a tu hija o hijo que los que hacen trampa nunca ganan. Lamentablemente, esto también es cierto cuando su atleta favorito aparece en las noticias por tomar drogas. Aprovecha esta oportunidad para preguntarle a tu hija o hijo cómo le hace sentir tal noticia y qué opina sobre los atletas profesionales que usan sustancias ilícitas. Señala cómo tales acciones pueden perjudicar la carrera y reputación de una persona, sobre todo cuando se les descubre.

4. Compañero de la escuela

No siempre necesitas novedades sobre celebridades para iniciar el diálogo con tu adolescente. A veces puedes señalar ejemplos más cercanos. Por ejemplo, si dos compañeros recibieron un DUI (multa por manejar bajo los efectos del alcohol o sustancias ilícitas) el fin de semana y llevaban de pasajeros a otros amigos. Una conversación sobre tal asunto puede tocar varios puntos importantes: por qué es tan peligroso conducir embriagado, las consecuencias si te detienen y por qué no quieres que tu hijo vaya en el auto de un amigo que ha consumido drogas o alcohol.

5. Parientes

A veces el abuso de las sustancias surge dentro de la familia. En estos momentos, aunque sea difícil enfrentarlo, lo mejor es hablar con franqueza con tus hijos. Si puedes compartir los detalles del familiar que está batallando con este problema hazlo aunque sea incómodo. Explícales a tus hijos con paciencia que hay un problema y cómo juntos como familia se pueden apoyar mutuamente. Tu adolescente, al igual que tú, puede sentirse incómodo y quizás guarde silencio o sólo haga pocas preguntas. En tal caso es bueno enfatizar que a pesar de que la adicción puede devastar la vida de una persona, siempre hay esperanza de recuperarse con el amor y ayuda de las amistades y familia.

ENSÉÑALES A LOS JÓVENES A RECHAZAR LAS DROGAS

Sin duda vas a hacer todo lo posible para proteger a tus hijos de las drogas, alcohol y tabaco. Pero hasta los mejores padres de familia no pueden evitar que sus hijos se enteren que estas sustancias existen. Aun así, puedes ayudarles a rechazar las drogas cuando alguien se las ofrezca.



A veces, como padres, uno asume que sus hijos consiguen las drogas de las personas desconocidas, pero normalmente no es así. Antes de hablar con tus hijos sobre las drogas, ten presente que normalmente ellos las consiguen de sus amigos. Esto es lo más difícil del diálogo con tus hijos. Debes enseñarles que les pueden decir “no” a sus amigos, las mismas personas en las que confían, que simpatizan con ellos y con quienes hacen su vida social y se divierten. Como padre es difícil decirles a tus hijos que no se junten con sus amigos, pero es necesario que los motives a alejarse de amistades que consumen drogas. Es para su propio bien.

Algo muy útil que puedes hacer para preparar a tus hijos para tratar el tema de drogas y alcohol es actuar situaciones hipotéticas con ellos. Por ejemplo, pueden simular una situación en la que un amigo le ofrece marihuana a tu hijo, o una fiesta donde un compañero embriagado quiere conducir. Lo importante es que practiques estas situaciones con tus hijos antes de que sucedan.

También, mediante este proceso, es importante tener presente que los adolescentes no se presionan o regañan verbalmente entre ellos cuando se trata de ofrecer drogas o alcohol. Más bien, estas ofertas son generalmente informales o implícitas. La presión de compañeros es algo que se experimenta a un nivel más interno de lo que te imaginas. Por ejemplo, cuando tu hijo o hija ve que otros adolescentes con quienes quiere ser amigo disfrutan las bebidas o las drogas, es natural que quiera ser parte de esa actividad aunque nadie lo “obligue”. O bien, puede ser que le preocupe el ‘qué dirán’ cuando los demás adolescentes vean que no participa con ellos. Haz lo posible para incluir esta dinámica en las situaciones hipotéticas con tu adolescente.

Usa estas dos situaciones como tu punto de partida pero también crea tus propias situaciones basadas en la vida de tus hijos:

Situación #1

Tu hijo va a una fiesta en la casa de un amigo y uno de los invitados llevó botellas de vodka o cerveza. Algunos compañeros mayores de la escuela están bebiendo y le preguntan a tu hijo “¿Quieres?”. Asume el papel de los compañeros mayores o de los amigos de tu hijo que casualmente le ofrecen vodka o cerveza.

Ayúdale a tu hijo a elaborar respuestas firmes pero amistosas. Asegúrale que sus amigos respetarán su decisión de no involucrarse en la bebida.

Respuestas posibles:

- "No, gracias" "No, gracias, no es para mí"
- "No te preocupes, estoy bien. Gracias" "No. Debo irme en un rato"
- "Oye, te cuento que un amigo se metió en esas cosas y le fue muy mal" "Soy deportista y no me conviene meterme en esas cosas"
- "No quiero meterme en problemas" "Mejor no. Sucede que estoy entrenando para -----"
- "No, gracias. Estoy en el equipo de [nombre de equipo, por ejemplo, fútbol] y no quiero arriesgarme" "No puedo. Si mi papá se entera imagínate como se enojaría"

Situación #2

Tu hija está en casa de una amiga junto con otras buenas amigas y una de ellas saca un cigarrillo de marihuana.

Asume el papel de la amiga que ofrece la marihuana a las demás. Ayuda a tu hija a elaborar respuestas firmes pero amistosas. Asegúrale que sus amigas respetarán su decisión de no involucrarse con la marihuana.

Es importante que tus hijos estén preparados para las posibles protestas e insistencias de sus compañeros. Sugiereles que usen una técnica de 'disco rayado', es decir, que repitan varias veces su razón por no querer involucrarse en el alcohol, tabaco o drogas. Después pueden cambiar el tema o, si nada les da resultado, sencillamente pueden disculparse para irse a casa o pedirle a su amiga que se vaya de tu casa.

Respuestas posibles:

"Mejor no. Estoy tratando de mantenerme saludable para ----"

"No me conviene. Me hacen pruebas en el trabajo (o escuela) y no quiero arriesgarme"

"No, gracias. Estoy en el equipo de [nombre de equipo, por ejemplo, fútbol] y no quiero arriesgarme"

"No, gracias, no es para mí"

"Mejor no. Sucede que estoy entrenando para ----"

"No, gracias. No me gusta como hace que la gente se comporte de manera diferente"

➔ CÓMO RESPONDER SI TUS HIJOS TE PREGUNTAN “¿HAS PROBADO DROGAS?”

Es inevitable que tus hijos quieran saber sobre tus experiencias con las drogas. No importa cuál ha sido tu contacto con las drogas en el pasado, lo importante hoy es dejarles claro que tú no quieres que tus hijos las utilicen.

Cuando tus hijos te preguntan si has probado drogas, es posible que te sientas un poco incómodo si alguna vez has experimentado con sustancias ilícitas. Inclusive, hayas o no probado drogas, esta pregunta franca de tus hijos puede sonar como un desafío contra tu autoridad como padre o madre. Todo esto es normal. Ante esta situación hay que recapacitar, no reaccionar.

Es importante comprender por qué tus hijos te harían esta pregunta. No es porque quieren saber si eres una persona mala o para desafiarte. Más bien, estas preguntas las hacen por las mismas razones que quizás tú se las hiciste a tus padres – para aprender de los mayores. Lo que puede parecer un reto en realidad es una oportunidad para convertir tus posibles experiencias con las drogas en el pasado en un momento importante de enseñanza.



La mejor respuesta para tus hijos es la respuesta sincera, aunque sea difícil. Una respuesta honesta te da credibilidad con tus hijos y fomenta franqueza entre los dos. Por otro lado, con una respuesta deshonesta puedes perder el respeto de ellos. Si alguna vez probaste drogas, incorpora tu experiencia en tu respuesta, abordando temas como:

- ¿Qué te llevó a las drogas – la presión de tus compañeros, curiosidad, un novio o novia, el mal ejemplo de los adultos en tu vida, los primos o hermanos mayores?
- ¿Escondiste las drogas de tus padres o se enteraron?
- ¿Te vieron tus hermanos mayores o menores?
- ¿Qué drogas probaste y cuál fue tu experiencia?
- ¿Qué riesgos y peligros enfrentaste probando drogas? ¿Valió la pena?
- ¿Por qué no quieres que tus hijos cometan los mismos errores?

No tienes que contar todo a tus hijos. Puedes limitar tus respuestas compartiendo información sin divulgar asuntos íntimos. Estudia estos ejemplos para darte una idea del tono a usar para esta conversación con tus hijos:

“Te confieso que no me es fácil admitirlo, pero sí, he probado drogas. Cuando tenía tu edad yo iba a fiestas donde mis amigos y los compañeros mayores de la escuela fumaban marihuana y se emborrachaban. Parecía que se divertían mucho, entonces probé un poco. Como no me sucedió nada malo al principio, seguí probando por muchos años. Fue un error, lo reconozco”.

“Mis hermanos mayores, o sea, tus tíos, iban con sus amigos y ahí se ponían a beber, fumar y probar algunas drogas. Cuando entré a la escuela secundaria hice nuevos amigos que me ofrecieron drogas y alcohol. Siguiendo el ejemplo de mis hermanos, empecé a beber. Admito que al principio era divertido, pero poco a poco la diversión se convirtió en pesadilla. Me gasté el dinero que gané trabajando en el verano, estuve en accidentes, no aproveché la universidad, tu mamá [o papá] se divorció de mí y hasta perdí amigos. En realidad no valió la pena”.

“Tus abuelos eran estrictos con nosotros, pero siempre respetaban nuestra privacidad. Yo escondía cigarrillos de marihuana entre mis camisas. Así seguí por unos cuantos años hasta que un día cuando le estaba ayudando a tu abuela a limpiar la casa se me cayó una bolsita de marihuana. Es así como mis padres se enteraron que me había metido en drogas. Recuerdo que se enojaron conmigo. Pero lo peor fue que los había decepcionado. Nunca lo olvidaré y ahora, ya como adulto y madre, les doy las gracias por haberme ayudado en un momento tan feo”.



CÓMO LA FAMILIA, AMIGOS Y OTRAS PERSONAS IMPORTANTES PUEDEN AYUDAR

Aunque no seas padre de familia, también puedes tener un papel importante en la vida de un niño o joven. Los abuelos, tíos y tías, hermanos mayores, primos, mentores y maestros pueden guiar a los jóvenes hacia decisiones sanas en cada etapa de la vida.

Con los niños más pequeños puedes reforzar los mensajes de alimentarse bien y mantenerse activo. A medida que crecen, tus consejos pueden orientarlos hacia decisiones positivas cuando enfrentan decisiones difíciles.

Si quieres conocer cómo forjar una buena relación con los niños o jóvenes en tu vida, aprovecha estos consejos y disfrutarás los buenos resultados por muchos años.

Abuelos

¡Tienes una gran ventaja a la hora de dialogar con tus nietos porque sabes cómo eran sus padres cuando ellos eran niños! Cuéntales a tus nietos sobre los errores que cometieron sus padres cuando eran niños para quitarles la presión de ser perfectos. Por ejemplo, para tus nietos puede ser una gran inspiración saber que su papá no fue estrella de fútbol pero que sí era un gran pintor.

Tíos y tías

A medida que crecen los niños se forman la opinión de que los tíos son más interesantes o *cool* que sus padres. ¡Y quién los va culpar, después de todo, cuando duermen en casa de ellos se pueden dormir a cualquier hora y tomar toda la soda que se les antoje! Puedes aprovechar ese factor de ser cool para ayudarles a tus sobrinos y sobrinas a sentirse en confianza al conversar contigo. Hazles saber que a menos de que estén en peligro, lo que ellos te digan quedará entre ustedes dos. Cuando se trata de averiguar las inquietudes de los adolescentes lo mejor que puedes hacer es mantener la situación lo más sencilla posible, no complicar las cosas, según aconseja la Dra. Jane Greer, terapeuta familiar. Un rompehielos sencillo sería algo como “Te noto algo diferente. ¿Está bien todo?”

Hermanos y hermanas mayores

Como hermano o hermana mayor, tú tienes una gran influencia sobre tus hermanos menores. Ellos te admiran y buscan tu consejo con respecto a muchas cosas, como asuntos románticos, fiestas, la escuela, música y moda. Puedes aprovechar las conversaciones informales con ellos cuando te piden consejos sobre otros asuntos. Si tu hermana adolescente va a una fiesta y quiere saber qué ropa ponerse, aprovecha esta oportunidad para contarle qué hiciste la primera vez que te ofrecieron drogas en una fiesta, cuando tenías su edad. Este consejo le dará seguridad y ella verá que tú pudiste salir de esa situación sin problemas. Recuerda que como hermano o hermana mayor tú eres una gran influencia en su decisión de mantenerse alejada de las drogas.

Maestros, entrenadores y mentores

Los maestros, entrenadores y mentores tienen una perspectiva única de los niños y adolescentes porque los conocen en entornos relacionados a actividades fuera del hogar, como por ejemplo actividades deportivas, el equipo de debate o el periódico de la escuela. Esta perspectiva les sirve para observar cambios en el comportamiento y motivación de los jóvenes.

Puedes usar estos cambios como oportunidad para averiguar qué está sucediendo en la vida de los jóvenes que conoces. Si un joven no está jugando un deporte a su nivel normal o si no se está portando bien, habla con él o ella privadamente y haz preguntas como “¿Qué te pasa hoy?” o “¿Por qué no estás poniendo atención?” Esto es lo que aconseja Bob Caruso, Director de Finanzas de The Partnership for a Drug-Free America y entrenador de baloncesto de adolescentes. Si no te parece satisfactoria su respuesta o sigues preocupado, llama a la persona principal que cuida al joven para averiguar si ellos también han notado cambios.

Parientes que viven en otra ciudad

Quizás no veas a tu sobrina, sobrino o nietos todos los días, pero esto no quiere decir que no tengas oportunidades de dialogar con ellos. Habla con ellos por teléfono desde que estén pequeños y ponte a la orden a medida que vayan creciendo. Cuando tengan su cuenta de correo electrónico escríbeles a menudo para averiguar cómo les va en la escuela y en la vida. Un mensaje sencillo, como “¿Cómo te fue en la escuela?” o “Me encanta cuando me cuentas las cosas divertidas que haces con tus amigos” les demuestra tu interés por su bienestar y las cosas de su vida. No olvides que a todos los jóvenes les gusta recibir correo, sobre todo si están muy pequeños para tener una cuenta de correo electrónico. Envíales una notita, como “Espero que tengas una buena semana”, “Estoy orgulloso de ti” o “Pienso en ti”, regularmente para que sepan que te preocupas por ellos.

Si algo te preocupa

¿Te preocupa algo sobre el niño o joven en tu vida? La Dra. Greer señala que es importante hablar con él o ella. “Si te preocupa que esté sucediendo algo, sé franco y di ‘Oye, ¿cómo estás? ¿Todo bien? Noto algo diferente en ti, como que no tienes ánimos. ¿Es algo que podemos comentar juntos?’ Después puedes añadir algo como ‘¿Cómo te va con tus amigos?’ o ‘¿Qué tal las chicas/los chicos?’ dependiendo de cuánta confianza tengas con tu sobrino o sobrina”.

“Si el joven no quiere hablar sobre el tema”, añade la Dra. Greer, “puedes decir ‘Comprendo, solamente quería saber cómo estabas. Ya sabes que siempre puedes contar conmigo’. Luego, asegúrate de llamar, enviar correos electrónicos y visitar de vez en cuando para que también sienta y vea que siempre tienes tiempo para ella o él”.

No obstante, si verdaderamente tienes una inquietud y presientes que hay un problema serio, como el consumo de drogas o depresión, más vale prevenir que lamentar. Sin duda deseas preservar la confianza entre tú y el niño o joven, pero a la misma vez su seguridad es lo más importante. Comunícate con sus padres y comparte tus inquietudes con ellos para determinar cómo puedes ayudar.

Si interactúas con un niño o joven regularmente podrás observar cambios en su comportamiento que pueden indicar un problema de salud mental, de drogas o alcohol. Para obtener más información sobre las señales y síntomas relacionados con las drogas, alcohol y tabaco consulta el documento Guía informativa de las drogas para los padres.

“Creo que una parte esencial de la crianza de un niño es que pueda confiar y ser franco con otros adultos importantes en su vida, tales como los maestros, familiares y hermanos mayores. Esto les permite sentirse cómodos con ellos mismos, expresarse con franqueza y desarrollarse sin preocuparse de que se les juzgue o castigue”.

— Dra. Jane Greer
Terapeuta familiar y matrimonial