



Conexiones más fuertes, decisiones más seguras:

Una guía para la comunicación significativa con jóvenes



Tabla de contenido



»»» Introducción	→ p. 03
»»» Comprendiendo a tu adolescente	→ p. 04
»»» Lo que deben considerar los padres y cuidadores	→ p. 06
»»» Iniciando la conversación	→ p. 09
»»» Manteniendo una conexión fuerte	→ p. 12
»»» Lista de conexiones saludables	→ p. 14
»»» Seguridad de medicamentos: uso, almacenamiento y desecho seguros	→ p. 16
»»» La sobredosis de opioides y la naloxona	→ p. 18
»»» Lista para la seguridad de medicamentos para padres	→ p. 22
»»» Actividades familiares y cuaderno de reflexión	→ p. 23
»»» Ejemplos de guiones de seguridad de medicamento	→ p. 31

Introducción



Esta guía reúne una variedad de recursos y herramientas para ayudar a los adultos a desarrollar una comunicación fuerte y significativa con los jóvenes en sus vidas. La primera sección incluye contenido de “Piece by Piece: Connecting with Your Kids”, desarrollado por Challenge of Tarrant County y la Escuela de Trabajo Social de UTA. Combina mensajes de prevención basados en evidencia, estrategias prácticas de comunicación y ejemplos de conversaciones reales para apoyar a las familias y cuidadores en la promoción de estilos de vida saludables y libres de drogas. Las secciones adicionales ofrecen orientación sobre temas como la seguridad de los medicamentos, cómo responder a sobredosis de opioides o fentanilo, y más. La guía concluye con un cuaderno de actividades que los adultos pueden usar junto con los jóvenes para fortalecer la comunicación y fomentar decisiones más seguras.

Recuerde que su papel es ayudar a su hijo a desarrollar habilidades para una vida saludable. Las investigaciones muestran que los adolescentes tienen un 50% menos de probabilidades de consumir drogas cuando sus padres hablan con ellos sobre el tema. Aún más importante, dos tercios de los adolescentes dicen que mantener el respeto de sus padres es una razón clave para evitar el alcohol y las drogas—una influencia más fuerte que las redes sociales o la presión de grupo. Ahora más que nunca, su presencia constante y su orientación son fundamentales.

¡TÚ eres su influencia número 1!

“La crianza consciente no se trata de ser perfecto, sino de estar atento. Atento a lo que tus hijos necesitan de ti para alcanzar más de su máximo potencial.”
– Alex Urbina

“Criar adolescentes es un ejercicio de dejar ir, mientras te aferras con todo tu corazón.”
– Michelle Cruz-Rosado



Comprendiendo a tu adolescente



-Por qué es importante: Las conversaciones tempranas y honestas previenen conductas de riesgo y el uso indebido de sustancias.

-El papel de los padres: La participación abierta y constante ayuda a los jóvenes a tomar decisiones informadas y saludables.

-Tu adolescente: Es importante ver a tu adolescente como un individuo independiente con opiniones y experiencias únicas. Al respetar sus vivencias y emociones, puedes construir una relación más fuerte basada en el amor y el respeto mutuo. Acepta que los intereses y la forma de ver el mundo de tu adolescente pueden ser diferentes a los tuyos.

Lo que tu adolescente está experimentando mientras crece durante la adolescencia:

- Cambios biológicos
- Presiones sociales
- Requisitos académicos
- Actividades extracurriculares
- Responsabilidades familiares

Cualquiera de estos factores ya es lo suficientemente difícil de manejar por sí solo. Tu adolescente está intentando equilibrar todos ellos al mismo tiempo. Por eso es sumamente importante que cuente con el amor y el apoyo de padres, cuidadores y adultos de confianza.



“Al final del día, la clave más importante para el éxito de un niño es la participación positiva de los padres.” – Jane D. Hull

Las conversaciones con los adolescentes son como las relaciones: requieren tiempo, esfuerzo y un deseo genuino de conectar. No son eventos de una sola vez, sino interacciones continuas que crecen y se profundizan con el tiempo. De hecho, las investigaciones muestran que 60 conversaciones de un minuto suelen ser más efectivas y mejor recibidas que una sola conversación larga y seria. Los encuentros regulares y sin presión ayudan a generar confianza y facilitan que los adolescentes se abran cuando surge algo importante.

Antes de iniciar una conversación, considera dos cosas clave: el momento y el entorno. Al igual que los adultos, los adolescentes pueden necesitar tiempo para relajarse después de un día largo. Estar cansados, con hambre o estresados puede hacer que estén menos receptivos. Elegir un momento relajado— como durante un viaje en auto, mientras cocinan o al dar un paseo— puede ayudar a que las conversaciones fluyan de manera más natural.

Hablar con los adolescentes sobre temas difíciles como las drogas, el alcohol y la presión de grupo puede resultar abrumador. Muchos padres se preocupan por decir algo incorrecto o creen que sus palabras no marcarán la diferencia. Pero las investigaciones demuestran que eso no es cierto: lo que dices y cómo lo dices importa más de lo que piensas.



A continuación se presentan algunos mitos comunes sobre las conversaciones entre padres y adolescentes, junto con los hechos que pueden ayudarte a orientarte. Utiliza esta información para sentirte más seguro, iniciar conversaciones más abiertas y mantener la comunicación con tu adolescente.

Renuencia de los Padres a Hablar con Adolescentes	
Mito	Realidad
"Mi adolescente no me va a escuchar."	Los adolescentes y jóvenes adultos reportan que los padres son la fuente número uno a la que recurren para información importante.
"A estas alturas, mi adolescente ya debería saber mejor."	Proporcionar a tu adolescente información adicional mientras continúa navegando nuevas situaciones cada día le ayudará a tomar decisiones informadas.
"Mi adolescente no está interesado en beber."	Más del 90% de los adolescentes prueban alcohol antes de graduarse de la escuela secundaria.
"Mi adolescente ha aprendido sobre los efectos negativos del uso de sustancias."	Para estar seguro de que tu adolescente ha aprendido la información que quieres que tenga, habla con él. No todos los temas se cubren en las clases de salud en la escuela.
"Mi adolescente sabe que no debe creer todo lo que ve en las redes sociales."	Las investigaciones muestran que el 75% de los adolescentes reportan que ver fotos y videos en redes sociales que muestran a sus amigos y compañeros bebiendo los ha motivado a probar alcohol.

La comunicación abierta construye confianza y ayuda a los adolescentes a tomar decisiones informadas

“El propósito de la crianza no es tener todas las respuestas desde el principio, sino ir descubriéndolas en el camino a medida que nuestros hijos crecen. Porque a medida que ellos crecen, nosotros también lo hacemos.” – Bridgett Miller

Lo que deben considerar los padres y cuidadores



La comunicación es más fácil cuando la base de la relación ya está establecida. Al construir relaciones, las investigaciones muestran que las conversaciones continuas son las más efectivas.

Factores a considerar al prepararte para hablar con tu adolescente:

-Sé accesible: Interésate en la vida de tu adolescente y en lo que es importante para él o ella. Los adolescentes buscan honestidad y apertura de tu parte. Crea un espacio seguro para una conversación abierta y sincera, sin juzgar.

-Presta atención: Conoce a tu adolescente para poder detectar cualquier cambio en su estado de ánimo o comportamiento.

-Reconoce las señales: Estar presente es más que simplemente estar en la misma habitación. Los padres y cuidadores deben prestar atención a cosas como cambios repentinos en el estado de ánimo o comportamiento, aislamiento de la familia o de actividades habituales, bajo rendimiento escolar y/o comportamientos secretos. Esto no necesariamente indica consumo de sustancias, pero aún así puede ser un indicador importante de que tu adolescente necesita apoyo y conexión adicional.

-Usa la escucha activa: Valida sus sentimientos antes de ofrecer consejos. Muéstrales que prestas atención cuando hablan mediante un lenguaje corporal abierto y sin juicios.

“Ningún padre es siempre consciente, amable, positivo, pacífico y auténtico. Debemos elegir serlo y practicarlo momento a momento, día tras día. Cuanto más practicamos, más fuertes nos hacemos.”

– Lelia Schott

-Terreno común: Considera temas cotidianos, intereses compartidos u observaciones que hayas notado en tu adolescente o en el hogar. Los adolescentes tienen más probabilidades de abrirse cuando existen puntos de entrada naturales y fáciles para la conversación. Algunos temas útiles pueden incluir intereses compartidos, acontecimientos familiares, entre otros.



-Modela un sentido de calma: Los adolescentes reflejan tu tono y tu manera de actuar. Trata de evitar un lenguaje crítico o reacciones emocionales exageradas cuando te confíen cosas difíciles. Tu objetivo es brindar un espacio seguro para tu adolescente.

-Fomenta la responsabilidad: Empodera a los jóvenes para que tomen decisiones inteligentes e independientes. Concéntrate en las fortalezas del adolescente y en su capacidad para ser el motor de su propio cambio.

-Haz preguntas abiertas: Fomenta respuestas completas con preguntas que vayan más allá de un simple “sí” o “no”. Sé paciente mientras esperas a que respondan.

Uso de lenguaje abierto y sin juicios con los adolescentes

Las preguntas abiertas son aquellas que no se pueden responder con un simple “sí” o “no”. En cambio, invitan a la persona a compartir más sobre sus pensamientos, sentimientos o experiencias con sus propias palabras. Estas preguntas suelen comenzar con palabras como “cómo”, “qué”, “cuéntame sobre” o “de qué manera”. Al hablar con adolescentes, las preguntas abiertas son especialmente valiosas porque:

-Fomentan una conversación más profunda y la autorreflexión

-Otorgan a los adolescentes más control sobre la discusión, lo que puede ayudarles a sentirse respetados

-Reducen la presión y facilitan que se abran

-Proporcionan respuestas más completas y significativas que ayudan a los adultos a comprender la perspectiva de su adolescente

En cambio, las preguntas cerradas suelen cerrar la conversación o dar lugar a respuestas breves y limitadas.

Lenguaje Abierto y No Crítico	
Cerrado o crítico	Abierto y no crítico
"¿Tuviste un buen día?"	"Cuéntame sobre tu día."
"¿Tus amigos aprueban el beber?"	"¿Qué piensan tus amigos sobre beber alcohol?"
"¿Tienes preguntas sobre el uso de sustancias?"	"¿Qué preguntas tienes sobre el uso de sustancias?"
"¿Ves alcohol en las redes sociales?"	"Cuéntame sobre cómo ves el alcohol cuando estás en las redes sociales."
"No apruebas las drogas, ¿verdad?"	"¿Cuáles son tus pensamientos sobre el uso de drogas en la escuela secundaria?"

Las preguntas abiertas fomentan conversaciones más profundas y comprensión



“Los adolescentes no son problemas que deben resolverse, sino individuos que deben comprenderse.”

– Louise Ames

Abordando las Preocupaciones de los Adolescentes sobre la Comunicación

Preocupación del Adolescente	Objeción del Adolescente	Respuesta de los Padres
Miedo a escuchar un sermón	"Sé lo que harás si hablamos. Me darás un sermón como siempre lo haces, y si trato de discutir te enojarás."	"Tienes razón. Esta vez no te daré un sermón. Escucharé lo que piensas. Confío en ti, y quiero que las cosas cambien ahora que te estás haciendo mayor."
Enojo por no ser confiable	"¿No confías en mí!"	"Confío en ti. Pero este es un tema muy importante del que quiero que hablemos para que podamos encontrar maneras de manejar todo efectivamente—y para hacer eso, necesitamos hablar entre nosotros."
Miedo al castigo	"Claro, si te digo lo que está pasando, me castigarás."	"Te prometo que no responderé de esa manera. Quiero que te sientas seguro siendo abierto y honesto conmigo."
El adolescente piensa que lo sabe todo	"Ya he escuchado todo esto antes. No necesitamos hablar."	"Probablemente ya sabes bastante. Pero significaría mucho para mí si lo habláramos. Además, me ayudaría a entender cómo las cosas son diferentes de cuando yo tenía tu edad."
Miedo a sentirse avergonzado	"Esto es tan vergonzoso. ¿Por qué tenemos que hablar de esto?"	"Entiendo que se sienta incómodo. Honestamente, también se siente un poco incómodo para mí. Pero es importante—y prefiero que ambos nos sintamos incómodos por unos minutos que arriesgar que te pase algo dañino."
Creencia de que 'todos los demás lo hacen'	"Todos en la escuela beben o prueban cosas. Es normal."	"Sé que puede sentirse así, pero en realidad la mayoría de los adolescentes están eligiendo no hacerlo. Incluso si algunos lo hacen, eso no significa que sea seguro—o correcto—para ti. Me importa más tu salud y futuro que lo que otros chicos puedan estar haciendo."
Miedo a decepcionar a los padres	"Si te digo la verdad, estarás tan decepcionado de mí."	"Podría sentirme preocupado, pero nunca dejaré de amarte. Prefiero que seas honesto conmigo para que podamos resolverlo juntos que tenerte pasando por esto solo."
Cambiar el tema	"¿Podemos no hablar de esto ahora? Mejor veamos televisión."	"Entiendo que no te sientes con ganas de hablar ahora. Pero esto es importante, y no quiero posponerlo. Escojamos un momento que funcione para ambos."

La paciencia y comprensión crean espacio para conversaciones significativas

"Cada día, de cien pequeñas maneras, nuestros hijos preguntan: '¿Me ves? ¿Me escuchas? ¿Importo?' Este comportamiento suele reflejar nuestra respuesta."

– L. R. Knost

Iniciando la conversación



La comunicación abierta y continua entre padres y adolescentes es uno de los factores de protección más fuertes contra el consumo de sustancias. Pero saber cómo iniciar la conversación a veces puede parecer complicado o intimidante. El objetivo es que estas charlas sean naturales, seguras y libres de juicios.

Creando el ambiente adecuado

El lugar y el momento de la conversación pueden ser tan importantes como lo que dices. Un ambiente adecuado ayuda a que tu adolescente se sienta cómodo y respetado.

-Privacidad: Elige un espacio donde tu adolescente pueda hablar libremente sin preocuparse de ser escuchado, como durante un paseo, un viaje en auto o sentados juntos en su habitación. La privacidad indica que este es un espacio seguro solo para ustedes dos.

-Seguridad: Crea un ambiente emocional seguro mostrando paciencia y empatía. Evita dar lecciones o reaccionar de manera severa si tu adolescente comparte algo difícil. Un tono calmado y constante les ayuda a sentir que eres un aliado, no un juez.

-Familiaridad: Elige un lugar que tu adolescente ya asocie con comodidad, como la mesa de la cocina, el sofá de la sala o tu cafetería favorita. Los espacios familiares pueden hacer que las conversaciones importantes se sientan menos intimidantes.

-Momento adecuado: Elegir el momento correcto puede determinar el éxito de una conversación seria.

Intenta hablar cuando tu adolescente esté:

- **Descansado:** Evita las charlas a altas horas de la noche cuando todos estén cansados.
- **Alimentado:** El hambre o el bajo nivel de azúcar en la sangre puede hacer que cualquiera esté irritable o distraído.
- **Relajado:** Escoge un momento en que tu adolescente esté tranquilo, no justo después de una discusión, una práctica o un evento escolar estresante.



A veces, la parte más difícil de conectar con tu adolescente es simplemente saber cómo comenzar. Los iniciadores de conversación pueden ayudar a quitar presión a ambos al ofrecer una forma natural de abrir el diálogo sobre la vida diaria, los sentimientos y las decisiones.

Estas preguntas no se tratan de dar sermones ni de tomar a tu adolescente por sorpresa, sino de crear un espacio para una conversación real y sin juicios. Ya sea en el auto, mientras preparan la cena o simplemente pasando el tiempo juntos, estas preguntas pueden ayudar a generar confianza, fomentar la reflexión y mantener una comunicación sólida.

Recuerda: no se trata de encontrar las palabras perfectas, sino de mostrar una curiosidad genuina, escuchar con atención y hacerle saber a tu adolescente que lo que piensa y siente realmente importa.

Sugerencias útiles para iniciar una conversación:

-Me preguntaba si podría preguntarte algo:

-¿Qué opinas sobre [el consumo de drogas/alcohol, las redes sociales negativas, etc.]?

-¿Has oído hablar de [el consumo de drogas/alcohol, las redes sociales negativas, etc.]?

-¿Qué obstáculos podrían interponerse en el camino de tu mayor sueño?

-¿Cómo reaccionarías si alguien te pidiera que hicieras algo que sabes que está mal?

-¿Qué medidas toma la escuela con respecto a [el consumo de drogas/alcohol, las redes sociales negativas, etc.]?



Iniciadores de Conversación Apropriados para la Edad

Edad/Etapa	Ejemplos de Iniciadores de Conversación
11-13 (adolescentes tempranos)	"¿Qué crees que hace que alguien sea confiable?"
14-16 (adolescentes medios)	"¿Qué harías si un amigo te ofreciera algo?"
17-19 (adolescentes mayores)	"¿Cómo crees que beber podría impactar tus metas?"

Adaptar las conversaciones a las etapas de desarrollo crea conexiones más significativas

“Puede ser que no pueda darles a mis hijos todo lo que quieren, pero les doy lo que necesitan: amor, tiempo y atención. Esas cosas no se pueden comprar.” – Nishan Panwar

Iniciadores de conversación para temas difíciles

¿Qué crees que dificulta que los adolescentes digan que no en ciertas situaciones?

Cuando piensas en tus metas o en tu futuro, ¿qué cosas te ayudan a mantenerte enfocado?

Si alguna vez te sintieras inseguro o incómodo por algo que sucede a tu alrededor, ¿qué te ayudaría a sentirte seguro al hablar conmigo sobre ello?

¿Qué estrategias saludables has encontrado para manejar el estrés, la presión o las emociones intensas?

¿Qué te gustaría que los adultos comprendieran mejor sobre las dificultades sociales que enfrentan los adolescentes?

¿Qué hacer si la conversación no sale según lo planeado?

-No discutas.

-Pide aclaraciones.

-No juzgues.

-Asegúrale al adolescente que mantendrás la calma y no emitirás juicios, sin importar lo que comparta.

¿Qué has notado últimamente sobre cómo hablan las personas de tu edad acerca del alcohol o las drogas?

¿Cómo te sientes cuando ves cosas en internet o en la escuela sobre vapeo, tabaco o sustancias?

¿Qué tipo de presiones enfrentan los adolescentes de tu edad que los adultos no siempre comprenden?

Si un amigo estuviera en una situación donde las personas a su alrededor consumen sustancias, ¿qué consejo le darías?

¿Qué te ayuda a tomar decisiones con las que te sientes bien cuando estás con tus amigos?

-Haz que tus acciones coincidan con tus palabras.

-Muestra preocupación y empatía.

-Pide disculpas cuando sea necesario.

-Pregunta de dónde obtiene el adolescente su información.



Pasos para Conversaciones Difíciles

Paso	Por qué Importa
Tomar tiempo para calmarse	Evita que la conversación se convierta en una pelea
Elegir el momento correcto	Reduce la actitud defensiva
Expresar preocupación, no enojo	Construye confianza y seguridad
Preguntar, no acusar	Fomenta la honestidad
Saber cuándo buscar ayuda	Muestra fortaleza, no debilidad

Un enfoque reflexivo lleva a conversaciones más productivas

“Tener un padre que escucha crea un hijo que cree tener una voz que importa en este mundo.” -Rachel Macy Stafford

Mantener una conexión sólida



A veces, la parte más difícil de conectar con tu hijo adolescente es, simplemente, averiguar cómo empezar. Los temas o preguntas para iniciar una conversación pueden ayudar a aliviar la presión para ambos, ofreciéndoles una forma natural de abrir el diálogo sobre la vida cotidiana, los sentimientos y las decisiones.

Estas sugerencias no tienen como objetivo dar sermones ni tomar a tu hijo por sorpresa; se trata, más bien, de crear un espacio para una conversación auténtica y libre de juicios. Ya sea que vayan en el auto, estén preparando la cena o simplemente pasando el rato juntos, estas preguntas pueden ayudar a fomentar la confianza, estimular la reflexión y mantener una comunicación sólida.

Recuerda: lo importante no es tanto encontrar las palabras perfectas, sino mostrar una curiosidad genuina, escuchar con atención y hacerle saber a tu hijo que lo que piensa y siente realmente importa.

Mantén una comunicación constante:

Termina siempre las conversaciones haciéndole saber a tu hijo adolescente que estás ahí para él en todo momento y que la puerta está abierta para hablar cuando lo necesite. No basta con decir simplemente que la puerta está abierta; debes buscar siempre oportunidades para conectar y conversar con tu hijo. Los hechos valen más que las palabras, y lo que tu hijo valora por encima de todo es tu presencia continua en su vida.

Aprovecha los momentos sencillos para reconectar:

Your continued and engaged presence will show your teen that you see and hear them. Bring up topics briefly during a car ride, while cooking, or walking the dog — relaxed environments reduce tension and pressure.

Sé dispuesto a ser vulnerable y a disculparte:

Reconoce cuando te equivocaste o cuando no te comunicaste de manera efectiva. Si algo que dijiste no salió como esperabas, puedes reconocerlo con algo tan simple como: “He estado pensando en nuestra conversación. Me doy cuenta de que pude haber sonado molesto — estaba preocupado, no enojado.”

“Habla con tu hijo como si fuera la persona más sabia, amable y maravillosa del mundo, porque en lo que cree es en lo que se convertirá.” – Brooke Hampton



Pide su opinión:

Pregúntales cómo pueden hacer que las futuras conversaciones y el tiempo juntos sean significativos. Involucrarlos en el proceso fomenta el respeto mutuo.

Momento adecuado:

El momento puede determinar el éxito o fracaso de una conversación seria.

Intenta hablar cuando tu adolescente esté:

- **Descansado:** Evita conversaciones a altas horas de la noche cuando todos estén cansados.
- **Alimentado:** El hambre o el bajo nivel de azúcar en la sangre puede hacer que cualquiera esté irritable o distraído.
- **Relajado:** Elige un momento en que tu adolescente esté tranquilo, no justo después de una discusión, una práctica o un evento escolar estresante.

Establece y mantén expectativas claras:

Establece expectativas y reglas familiares claras sobre el comportamiento del adolescente, basadas en hechos y no en emociones. Sé consistente en cómo se discuten y se aplican estas expectativas. Comunica cualquier consecuencia y los pasos a seguir relacionados con dichas reglas. Eliminar sorpresas y expectativas cambiantes genera confianza, seguridad y apertura.

Celebra los logros y acompaña en los momentos difíciles:

Asegúrate de dar seguimiento a tu adolescente tanto cuando esté disfrutando de sus éxitos como cuando esté atravesando momentos particularmente difíciles.

-Encourage Long-term Health and Wellness:

Help your teen understand the importance of everyday healthy choices. Support them to understand the importance of getting adequate rest, having a nutritious diet, maintaining healthy relationships, and participating in positive activities. Every seemingly small healthy decision strengthens your child mentally, emotionally, and physically.

Cómo los Comportamientos de los Adultos Influyen en las Percepciones de los Adolescentes

Comportamiento del Adulto

Lo que un Adolescente Podría Pensar

Beber vino cada noche para relajarse

"El alcohol es la mejor manera de lidiar con el estrés."

Bromear sobre "necesitar un trago" después del trabajo

"Beber es normal y esperado."

Apagar el teléfono para estar presente en la cena

"El tiempo en familia importa más que las pantallas."

Los adolescentes aprenden más de lo que hacemos que de lo que decimos

"Si los padres quieren darles un regalo a sus hijos, lo mejor que pueden hacer es enseñarles a amar los desafíos, interesarse por los errores, disfrutar del esfuerzo y seguir aprendiendo. De esa manera, tendrán una forma de fortalecer y reconstruir su confianza a lo largo de toda la vida."

– Carol S. Dweck



Lista de conexiones saludables



Existen muchas formas de fortalecer las relaciones mientras se enseñan habilidades de vida valiosas que fomentan decisiones saludables. A medida que sigas construyendo tu relación y conexión con tu adolescente, piensa en cómo las estrategias e ideas que se presentan a continuación pueden beneficiar su bienestar. No se espera que ningún padre cumpla con todos estos puntos; concentrarse en uno o dos a la vez con tu adolescente puede marcar una gran diferencia en su vida. Recuerda... no necesitas ser un experto ni tener todas las respuestas; estar presente y involucrado es la base.

Fomentando una autoestima saludable

- Reconoce las decisiones que generan resultados positivos
- Ayuda a evaluar las decisiones que tuvieron resultados negativos
- Ayuda a establecer metas realistas
- Ofrece opciones para que el adolescente elija
- Asigna responsabilidades
- Enfócate en las fortalezas del adolescente sin comparaciones
- Toma en serio todas las preocupaciones de tu adolescente
- Potencia su individualidad normalizando y aceptando que sus intereses pueden ser diferentes a los tuyos
- Refuerza sus fortalezas recordándoles situaciones en las que tomaron buenas decisiones

Resiliencia

- Desarrolla competencias
- La perfección no es real
- Ver los errores como oportunidades de aprendizaje
- Mantén una visión enfocada en soluciones para resolver problemas
- Enseña la autocompasión
- Practica el autocuidado eligiendo hábitos saludables

Regulación emocional

- Identifica las emociones
- Enseña técnicas de manejo del estrés
- Fomenta la atención plena y el estar presente

Empoderamiento y confianza

- Aprende de experiencias positivas pasadas
- Enseña habilidades para decir “no”
- Sé honesto sobre las consecuencias del consumo de drogas y alcohol y de las malas decisiones
- Brinda al adolescente herramientas y habilidades para rechazar de manera efectiva

“Los niños no son una distracción de un trabajo más importante. Ellos son el trabajo más importante.” – C.S. Lewis



Pensamiento crítico y toma de decisiones

- Enseña cómo analizar la situación
- Determina los pros y los contras de diferentes situaciones
- Toma decisiones que estén alineadas con los valores y objetivos
- Dedicar tiempo a practicar y ensayar diferentes habilidades de la vida cotidiana



Planificación para el futuro

- Establece metas a corto y largo plazo
- Enseña cómo mantenerse motivado y perseverar para alcanzar las metas
- Celebra los logros y avances

Fostering Continual Healthy Choices

- Participa activamente en enseñar a tus adolescentes sobre responsabilidades
- Utiliza preguntas como “cómo”, “qué” y “por qué” al enseñar sobre la toma de decisiones

Expectativas Claras vs. Mensajes Vagos

Mensaje Vago

"No quiero que bebas... supongo."

"Solo sé inteligente al respecto."

"¿Solo en fiestas, supongo?"

Expectativa Clara

"Esperamos que no uses alcohol o drogas."

"Incluso si otros están usando, queremos que digas que no."

"No permitimos el consumo de alcohol por menores de edad, punto."

Las expectativas claras ayudan a los adolescentes a entender los límites y tomar mejores decisiones

“Mis padres me dieron el regalo más grande que alguien puede dar a otra persona: creyeron en mí.” —Jim Valvano

“Anima y apoya a tus hijos, porque los niños tienden a estar a la altura de lo que crees de ellos.” —Lady Bird Johnson

“La manera en que hablamos con nuestros hijos se convierte en su voz interior.” —Peggy O’Mara

“A medida que tus hijos crecen, pueden olvidar lo que dijiste, pero no olvidarán cómo los hiciste sentir.” —Kevin Heath



Seguridad de los medicamentos: Uso, almacenamiento y eliminación seguros

Los medicamentos recetados y de venta libre pueden ser útiles cuando se usan correctamente, pero también pueden representar riesgos cuando se usan de manera indebida o se accede a ellos sin permiso. Muchos jóvenes que hacen un uso indebido de medicamentos informan que los obtuvieron de su propio hogar o del hogar de un amigo o familiar. Por esta razón, los padres y cuidadores desempeñan un papel fundamental en la prevención del uso indebido de medicamentos.

Crear un hogar seguro en cuanto al manejo de medicamentos no requiere sistemas complicados. Hábitos simples— como supervisar los medicamentos, almacenarlos de forma segura y desechar los medicamentos no utilizados— pueden reducir en gran medida el riesgo de uso indebido, al mismo tiempo que modelan un comportamiento responsable para su adolescente.

Al tratar los medicamentos con el mismo nivel de cuidado que otros artículos del hogar que pueden ser peligrosos, los padres envían un mensaje claro: los medicamentos son herramientas útiles cuando se usan correctamente, pero nunca deben tomarse a la ligera ni compartirse.

Prácticas seguras de medicamentos para padres y cuidadores

Practicar la seguridad de los medicamentos en el hogar protege tanto a su hijo como a otras personas que puedan visitar su casa. Considere adoptar las siguientes estrategias:

Use los medicamentos exactamente como se indican

- Siga las instrucciones de dosificación en las etiquetas de recetas y en los envases de medicamentos de venta libre.
- Nunca tome más de la cantidad recomendada ni mezcle medicamentos sin la orientación de un profesional de la salud.
- Evite compartir medicamentos recetados con otras personas, incluso si los síntomas parecen similares.

Almacene los medicamentos de forma segura

- Guarde los medicamentos en un lugar seguro, como un gabinete con llave, una caja de seguridad o un estante alto.
- Evite almacenar medicamentos en lugares de fácil acceso como encimeras de la cocina, bolsos, mochilas o cajones del baño.
- Preste atención a los medicamentos que se transportan en bolsas o vehículos a los que los adolescentes puedan acceder.

Supervise sus medicamentos

- Lleve un control de la cantidad de pastillas o dosis restantes.
- Revise regularmente el botiquín para saber qué medicamentos hay en su hogar.
- Preste atención a pastillas faltantes o envases que parezcan haber sido manipulados.

Modele un comportamiento responsable

- Permita que su adolescente vea que usted maneja los medicamentos con cuidado y responsabilidad.
- Explique que los medicamentos son sustancias potentes diseñadas para ayudar cuando se usan correctamente, pero que pueden ser perjudiciales si se usan de manera indebida.



Eliminación segura de medicamentos

Los medicamentos no utilizados o vencidos deben retirarse del hogar tan pronto como ya no sean necesarios. Conservar medicamentos antiguos aumenta el riesgo de que alguien los use de manera indebida.

Las mejores prácticas para la eliminación de medicamentos incluyen:

- Utilizar programas de devolución de medicamentos. Muchas comunidades organizan eventos de eliminación segura o mantienen buzones permanentes en farmacias o en instalaciones de las fuerzas del orden.
- Participar en días comunitarios de recolección. Estos eventos ofrecen una manera segura y ambientalmente responsable de desechar medicamentos.
- Seguir las instrucciones de eliminación de la FDA. Si no hay una opción de devolución disponible, mezcle los medicamentos (sin triturar las pastillas) con sustancias no deseables como posos de café o arena para gatos, colóquelos en una bolsa sellada y deséchelos en la basura doméstica.
- Eliminar la información personal de las etiquetas de las recetas antes de desechar los envases.
- La eliminación adecuada ayuda a prevenir la ingestión accidental, el uso indebido por parte de los jóvenes y la contaminación ambiental.

Hablar con su adolescente sobre la seguridad de los medicamentos

Al igual que los padres hablan con sus adolescentes sobre el alcohol, el vapeo y otras sustancias, es importante hablar sobre la seguridad de los medicamentos. Muchos adolescentes creen erróneamente que los medicamentos recetados son más seguros que otras drogas porque los prescribe un médico. Ayudar a los adolescentes a comprender los riesgos del uso indebido puede protegerlos de daños.

Estas conversaciones no necesitan ser largas ni formales. Pequeñas charlas a lo largo del tiempo—durante un viaje en auto, mientras cocinan o en momentos cotidianos—pueden ser muy efectivas.

Al hablar sobre la seguridad de los medicamentos con su adolescente:

Explique la diferencia entre uso y uso indebido

- Los medicamentos son seguros cuando se toman exactamente según la receta y por la persona para la que fueron prescritos.
- El uso indebido ocurre cuando alguien toma un medicamento que no le fue recetado, toma una dosis mayor o lo usa con un propósito diferente.

Hable sobre los riesgos reales

- El uso indebido de medicamentos recetados puede causar graves consecuencias para la salud, adicción o sobredosis accidental.
- Combinar medicamentos con alcohol u otras sustancias puede ser especialmente peligroso.

Fomente las preguntas

- Invite a su adolescente a hacer preguntas sobre medicamentos que escuche en la escuela o vea en línea.
- Mantenga la conversación libre de juicios para que se sientan cómodos acercándose a usted.

Establezca expectativas familiares claras

- Deje claro que tomar medicamentos de otra persona o compartir recetas no es aceptable.
- Refuerce que siempre pueden acudir a usted si se sienten presionados o inseguros acerca de alguna situación.

Frases para iniciar conversaciones sobre la seguridad de los medicamentos

A veces, la forma más sencilla de hablar sobre la seguridad de los medicamentos es comenzar con preguntas simples y abiertas:

- “¿Alguna vez has escuchado a compañeros hablar sobre el uso de pastillas recetadas en la escuela?”
- “¿Qué piensan las personas de tu edad sobre compartir medicamentos?”
- “¿Por qué crees que algunos adolescentes piensan que las pastillas recetadas son más seguras que otras drogas?”
- “¿Qué harías si un amigo te ofreciera una pastilla que dice que te ayudaría a concentrarte o relajarte?”

Este tipo de preguntas anima a los adolescentes a compartir su perspectiva y, al mismo tiempo, brinda a los padres la oportunidad de ofrecer información precisa y orientación.

Conciencia sobre la sobredosis de opioides y el uso de naloxona

Las sobredosis de opioides se han convertido en un grave problema de salud pública en las comunidades de Estados Unidos. Los analgésicos recetados, la heroína y los opioides sintéticos como el fentanilo pueden ralentizar o detener la respiración cuando se toman en altas cantidades o se mezclan con otras sustancias.

Muchas sobredosis ocurren de manera inesperada, a menudo involucrando medicamentos que originalmente se recetaron para el dolor o que se obtuvieron de amigos, familiares o pastillas falsificadas. Debido a que los opioides afectan la parte del cerebro que controla la respiración, una sobredosis puede convertirse rápidamente en una situación que pone en riesgo la vida.

Una de las herramientas más importantes para prevenir sobredosis fatales es la naloxona, un medicamento que puede revertir rápidamente los efectos de los opioides. La naloxona puede restaurar la respiración en alguien que está sufriendo una sobredosis de opioides y dar tiempo a los servicios de emergencia para brindar atención adicional.

Aprender a reconocer una sobredosis y responder rápidamente puede salvar una vida.

Hablar con los adolescentes sobre los opioides y la prevención de sobredosis

Las conversaciones sobre el uso indebido de opioides y la sobredosis pueden resultar incómodas, pero una comunicación abierta puede ayudar a proteger a los jóvenes.

Al hablar con los adolescentes:

- Explain that many overdoses today involve pills that contain fentanyl, a powerful synthetic opioid.
- Emphasize that taking pills that are not prescribed to them can be extremely dangerous, even if they appear to be legitimate medications.
- Encourage teens to seek help immediately if they believe someone may be experiencing an overdose.

Frases útiles para iniciar la conversación incluyen:

- “What have you heard about fentanyl or opioid overdoses?”
- “Do students at school talk about prescription pills?”
- “What would you do if you saw someone having a medical emergency at a party?”

Estas conversaciones pueden ayudar a los adolescentes a comprender los riesgos y a sentirse más seguros al tomar decisiones responsables.

La prevención comienza en el hogar

Los padres y cuidadores desempeñan un papel importante en la reducción del riesgo de uso indebido de opioides y sobredosis.

Los pasos de protección incluyen:

- Almacenar los medicamentos de forma segura
- Supervisar las recetas en el hogar
- Eliminar correctamente los medicamentos no utilizados
- Hablar abiertamente sobre los riesgos del uso de sustancias
- Mantener la naloxona disponible cuando sea posible

Al combinar educación, comunicación y estrategias de prevención, las familias pueden ayudar a proteger a los jóvenes y fortalecer la seguridad en la comunidad.

¿Qué es la naloxona?

La naloxona es un medicamento diseñado para revertir los efectos de los opioides. Funciona bloqueando rápidamente los opioides en los receptores del cerebro, lo que ayuda a restaurar la respiración normal.

La naloxona:

- Actúa en 2–3 minutos en muchos casos
- Es segura y fácil de usar
- No tiene efecto si no hay opioides presentes
- Puede ser administrada por testigos, padres, maestros y miembros de la comunidad

La naloxona se encuentra más comúnmente en forma de spray nasal y se distribuye ampliamente a través de farmacias, departamentos de salud, programas comunitarios y personal de emergencia. Como las sobredosis de opioides pueden ocurrir en cualquier lugar—hogares, escuelas o reuniones sociales—muchas comunidades recomiendan que las familias mantengan la naloxona disponible como medida de seguridad. Tener naloxona no fomenta el consumo de drogas; es similar a tener un extintor de incendios o un botiquín de primeros auxilios, una herramienta importante que puede ayudar en una emergencia.

Reconociendo los signos de una sobredosis de opioides

Reconocer rápidamente los signos de advertencia de una sobredosis es fundamental. Una sobredosis de opioides suele afectar la respiración y la conciencia.

Los signos comunes incluyen:

- Respiración lenta, superficial o detenida
- Inconsciencia o incapacidad para despertar a la persona
- Labios y uñas de color azul o gris
- Sonidos de gorgoteo, atragantamiento o ronquidos
- Piel pálida y húmeda
- Pupilas extremadamente pequeñas, en forma de “punto”

Si alguien presenta estos síntomas, trate la situación como una emergencia médica.

“Los niños siempre son nuestros, cada uno de ellos, en todo el mundo.” —James Baldwin

“Todos los adultos del mundo son responsables de todos los niños.”
—Joaquim Trier

Qué hacer durante una sospecha de sobredosis de opioides

Actuar rápidamente puede salvar una vida. Si cree que alguien puede estar sufriendo una sobredosis de opioides, siga estos pasos:

1. Llame a los servicios de emergencia de inmediato:

Call 911 and explain that someone may be experiencing an overdose. Emergency responders can provide life-saving medical care.

2. Verifique la respuesta de la persona:

Intente despertarla:

- Llámela por su nombre en voz alta
- Sacuda suavemente sus hombros
- Frote con firmeza los nudillos en el centro del pecho (esternón)

Si no responde, continúe con los siguientes pasos.

3. Administre naloxona:

Use naloxona si está disponible. Los aerosoles nasales de naloxona están diseñados para un uso rápido y sencillo.

4. Proporcione respiración de rescate:

Si la persona no respira con normalidad:

- Incline su cabeza hacia atrás
- Pellizque su nariz
- Dé una respiración cada 5 segundos

Continúe hasta que la respiración mejore o lleguen los servicios de emergencia

5. Coloque a la persona en posición de recuperación:

Si la persona comienza a respirar pero sigue inconsciente:

- Colóquela de lado
- Doble ligeramente la rodilla superior hacia adelante

Esta posición ayuda a prevenir el ahogamiento.

6. Quédate con la persona:

La naloxona puede dejar de hacer efecto en 30–90 minutos y los síntomas de sobredosis pueden regresar. Permanezca con la persona hasta que lleguen los servicios de emergencia.

Cómo usar el spray nasal de naloxona

Los aerosoles nasales de naloxona están diseñados para ser fáciles de usar y no requieren capacitación médica:

Pasos básicos:

- Coloque a la persona boca arriba.
- Retire el dispositivo de naloxona de su empaque.
- Inserte la punta del aplicador en una de las fosas nasales.
- Presione el émbolo firmemente para liberar la dosis.

Después de administrar naloxona:

- Continúe con la respiración de rescate si es necesario.
- Si no hay respuesta después de 2–3 minutos, administre una segunda dosis si está disponible.
- Siempre espere a que lleguen los profesionales de servicios médicos de emergencia.

EN CASO DE EMERGENCIA

Tratamiento de la sobredosis de opioides con spray nasal de naloxona



1 INTENTE DESPERTAR A LA PERSONA

- Sacúdalo(a) y grite
- Si no hay respuesta, frote con fuerza los nudillos en el centro del pecho durante 5 a 10 segundos
- Dígale que le administrará naloxona si no responde.



2 LLAME AL 911



3 ADMINISTRAR NALOXONA

- Saque el aerosol nasal de naloxona del paquete.
- Colocar a la persona Incline ligeramente la cabeza de la persona hacia atrás.
- Brinde soporte bajo el cuello con su mano.
- Insertar el aerosol nasal Inserte suavemente la punta de la boquilla en una fosa nasal.
- Administrar la dosis.
- Monitorear y repetir si es necesario. Espere 2–3 minutos. Si la persona no responde repita los pasos en la otra fosa nasal con un nuevo dispositivo.

4 REVISAR LA RESPIRACIÓN

- Si la persona no está respirando, la RCP o respiración de rescate es opcional pero se recomienda.
- Realice RCP o respiración de rescate si ha sido entrenado:
 - 1) Incline la cabeza hacia atrás, abra la boca y pellizque la nariz.
 - 2) Comience con 2 respiraciones en la boca.
 - 3) Luego, 1 respiración cada 5 segundos.
 - 4) Continúe hasta que llegue ayuda.

5 QUÉDATE CON LA PERSONA

- La naloxona pierde efecto en 30 a 90 minutos.
- Cuando la persona despierte, explícale lo que ocurrió.
- Si tienes que irse, coloca a la persona de lado para prevenir ahogamientos.

Cuaderno de Actividades y Reflexión Familiar

Fortaleciendo conversaciones y decisiones saludables

Hablar con los adolescentes sobre temas difíciles como la seguridad de los medicamentos, la presión de grupo y la toma de decisiones puede resultar abrumador. Esta sección está diseñada para ayudar a padres y cuidadores a practicar conversaciones significativas y fortalecer la conexión con sus adolescentes.

Las actividades a continuación no son exámenes ni tareas. Son oportunidades para la reflexión, el aprendizaje y la conversación. Los padres pueden completar estas hojas de trabajo por su cuenta para prepararse para las conversaciones, o trabajarlas junto con sus adolescentes para fortalecer la confianza y la comunicación.

No es necesario completar todas las actividades al mismo tiempo. Incluso pequeños pasos—una hoja de trabajo o una conversación a la vez—pueden ayudar a crear una relación más fuerte y un entorno más seguro para su adolescente.

Actividad 1: Reflexionando sobre su estilo de crianza

Antes de iniciar conversaciones con adolescentes, puede ser útil que los padres reflexionen sobre sus propias experiencias y su estilo de comunicación.

Preguntas de Reflexión para Padres

Tómese unos minutos para pensar en las siguientes preguntas y escriba sus ideas.

- ¿Qué sé sobre los tipos de sustancias que existen hoy en día? ¿Qué necesito aprender?
- ¿Cuáles son ejemplos de buenas conversaciones que he tenido con mi hijo/a? ¿Qué funcionó bien en esas conversaciones?
- ¿Qué me gustaría haber manejado de manera diferente?
- ¿Cuáles son las mayores fortalezas de mi hijo/a? ¿Cómo puedo apoyar y fomentar esas fortalezas?
- ¿Cuáles son mis mayores preocupaciones para mi hijo/a a medida que crece? ¿Qué puedo hacer para apoyarlo/a?
- ¿Qué fortalezas apporto yo como padre, madre o cuidador?

Reflexión en el Diario

Escriba un párrafo corto respondiendo a la siguiente pregunta:

“El tipo de relación que quiero tener con mi adolescente es...” Piense en la confianza, la comunicación y cómo quiere que su adolescente se sienta cuando acuda a usted con un problema.

Actividad 2: Comprendiendo a su Adolescente

Cada adolescente experimenta diferentes presiones, influencias y emociones. Esta actividad ayuda a los padres a reflexionar sobre lo que su adolescente puede estar experimentando.

Hoja de Trabajo para Padres

Complete los espacios a continuación.

Las mayores fortalezas de mi adolescente son:

Cosas que le gustan o que le apasionan a mi adolescente:

Desafíos que mi adolescente puede estar enfrentando, ya sean físicos, sociales o emocionales:

Formas en las que ya estoy apoyando a mi adolescente en este momento:

Formas en las que puedo apoyar mejor a mi adolescente en este momento:

Actividad de Discusión con su Adolescente

Haga a su adolescente las siguientes preguntas y escriba sus respuestas:

- ¿Qué es algo que los adultos no entienden sobre ser adolescente hoy en día?
- ¿Qué presiones experimentan los adolescentes en la escuela o con sus amigos?
- ¿Qué te ayuda a manejar el estrés?

Esta actividad ayuda a los padres o cuidadores a obtener una mejor comprensión de la perspectiva de su adolescente.

Actividad 3: Practicando la Escucha Activa

La escucha activa ayuda a que los adolescentes se sientan escuchados, respetados y comprendidos.

Ejercicio de Escuchar

Durante su próxima conversación con su adolescente:

- Permita que su adolescente termine de hablar antes de responder.
- Repita lo que escuchó que dijo.
- Haga una pregunta de seguimiento.

Ejemplo:

Adolescente: “La escuela ha sido muy estresante últimamente.”

Padre/Madre: “Parece que la escuela ha sido abrumadora. ¿Qué es lo que la ha hecho más difícil?”

Preguntas de Reflexión para Padres

Después de la conversación, reflexione sobre lo siguiente:

- ¿Mi adolescente parecía sentirse cómodo/a hablando conmigo?
- ¿Interrumpí o di consejos demasiado rápido?
- ¿Qué podría hacer de manera diferente la próxima vez?

Actividad 4: Identificando los Valores Familiares

Los valores familiares ayudan a guiar las decisiones y el comportamiento. Hablar sobre los valores puede ayudar a los adolescentes a entender por qué ciertas decisiones son importantes.

Hoja de Trabajo: Valores Familiares

Ejemplos de valores pueden incluir:

- Respeto
- Responsabilidad
- Honestidad
- Salud
- Amabilidad
- Responsabilidad personal

My family's values:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Discusión Familiar

Pregúntele a su hijo/a:

¿Cuál de estos valores crees que es el más importante?

¿Cómo se ve ese valor en la vida cotidiana?

¿Cómo puede nuestra familia apoyarse mutuamente para vivir estos valores?

Actividad 5: Seguridad de Medicamentos en el Hogar

Esta actividad ayuda a las familias a crear hábitos más seguros en torno al uso de medicamentos.

Lista de Verificación de Seguridad de Medicamentos en el Hogar

Marque las afirmaciones que aplican en su hogar.

- Los medicamentos se guardan en un lugar seguro
- Llevo un control de los medicamentos recetados en mi hogar
- Los medicamentos vencidos o no usados se desechan adecuadamente
- Mi adolescente entiende que los medicamentos deben tomarse solo según las indicaciones
- Mi adolescente sabe que no debe compartir ni tomar medicamentos de otras personas

Reflexión:

¿Cuál es un cambio que nuestra familia podría hacer para mejorar la seguridad de los medicamentos?

Actividad 6: Iniciadores de Conversación

Estas preguntas pueden ayudar a los padres a iniciar conversaciones de manera natural.

Intente preguntarle a su adolescente:

- “¿Qué piensan los adolescentes en la escuela sobre los medicamentos recetados?”
- “¿Por qué crees que algunos adolescentes piensan que las pastillas recetadas son seguras?”
- “¿Qué harías si alguien te ofreciera una pastilla para ayudarte a estudiar o relajarte?”
- “¿Qué hace que sea difícil para los adolescentes decir no a las sustancias?”

Reflexión para Padres

¿Cuáles son mis conclusiones después de usar estas preguntas en una conversación con mi hijo/a?

¿Cómo respondió mi adolescente?

¿Cómo daré seguimiento con mi hijo/a? ¿Cómo debo prepararme para nuestra próxima conversación?

Actividad 7: Juegos de Rol en Situaciones de la Vida Real

El juego de roles ayuda a los adolescentes a practicar cómo responder a la presión de grupo o a situaciones incómodas antes de que ocurran.

Escenario 1: Un Amigo Ofrece una Pastilla

Un amigo dice:

“Toma esta pastilla. Te ayudará a concentrarte para tu examen.”

Practiquen respuestas juntos.

Posibles respuestas:

- “No, gracias. No tomo cosas que no me han recetado.”
- “Estoy bien. Prefiero no arriesgarme.”
- “Mis padres se enojarían mucho si tomara el medicamento de otra persona.”

Pídale a su adolescente que proponga su propia respuesta.

Mi respuesta sería:

Escenario 2: Interacciones con Pares en una Fiesta

Alguien en una reunión ofrece medicamentos o sustancias.

Preguntas para discutir:

- ¿Cuáles son algunas maneras de decir no?
- ¿Qué podrías hacer si te sientes incómodo/a?
- ¿A quién podrías llamar si necesitas ayuda?

Pídale a su adolescente que proponga su propia respuesta.

Mi respuesta sería:

Escenario 3: Ayudando a un Amigo

Un amigo dice que está usando medicamentos para lidiar con el estrés.

Para discutir:

- ¿Qué consejo podrías darle a ese amigo?
- ¿Con quién podría hablar para obtener ayuda?
- ¿Por qué podría ser importante involucrar a un adulto de confianza?
-

Pídale a su adolescente que proponga su propia respuesta.

Mi respuesta sería:

Actividad 8: Práctica de Toma de Decisiones

La toma de decisiones es una habilidad que se desarrolla con el tiempo. Practique estos escenarios con su adolescente para ayudarle a ver el impacto completo de sus decisiones y cómo manejar posibles situaciones como estas en la vida real.

Modelo de toma de decisiones

- ¿Cuál es la situación?
- ¿Cuáles son mis opciones?
- ¿Cuáles son las posibles consecuencias?
- ¿Qué opción se alinea con mis valores y metas?

Ejercicio de Práctica

Situación 1: Un amigo le ofrece a su adolescente medicamentos para mantenerse despierto y estudiar.

Opciones:

Posibles consecuencias:

Mejor decisión y por qué:

Situación 2: Su adolescente llega a casa y encuentra un frasco de analgésicos recetados sobre la encimera de la cocina.

Opciones:

Posibles consecuencias:

Mejor decisión y por qué:

Situación 3: Su adolescente va a una fiesta donde sus amigos consumen comestibles (edibles) que alguien les dio.

Opciones:

Posibles consecuencias:

Mejor decisión y por qué:

Situación 4: Su adolescente ve que su amigo ha estado bebiendo después del partido de fútbol y se está preparando para conducir.

Choices:

Possible consequences:

Best decision and why:

Actividad 9: Sugerencias de Diario para Adolescentes

Escribir en un diario puede ayudar a los adolescentes a reflexionar sobre sus sentimientos y experiencias.

Los adolescentes pueden responder a una o más de las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son algunas presiones que enfrentan los adolescentes hoy en día que los adultos pueden no entender?
- ¿Qué te ayuda a mantenerte enfocado/a en tus metas?
- ¿Cómo se ve para ti un estilo de vida saludable?
- ¿Qué tipo de apoyo desearías que los adultos brindaran más a menudo?
- ¿Qué cualidades valoras más en tus amigos?

Anime a los adolescentes a compartir sus pensamientos si se sienten cómodos haciéndolo.

Una comunicación fuerte no ocurre en una sola conversación, sino que se desarrolla con el tiempo.

Compromiso Familiar

Siéntense y discutan como familia cómo pueden apoyarse mutuamente para ser mejores y más comprometidos al comunicarse entre ustedes. Complete las siguientes indicaciones con ideas sobre cómo pueden ayudarse unos a otros.

En nuestra familia, prometemos apoyarnos mutuamente para:

Escucharnos sin juzgar, mediante:

Hablar con honestidad sobre temas difíciles, mediante:

Apoyarnos durante los desafíos, mediante:

Pedir ayuda cuando la necesitemos, mediante:

Reflexión Final

Las relaciones saludables entre padres y adolescentes se construyen a través de la confianza, la comunicación y la consistencia. Cada conversación — ya sea grande o pequeña — ayuda a fortalecer esa conexión.

No es necesario ser un padre o madre perfecto ni tener todas las respuestas. Lo que más importa es su disposición a estar presente, escuchar y apoyar a su adolescente mientras navega su camino en la vida.

Comunicación y Seguridad de los Medicamentos

Ejemplos de Guiones

A continuación se presentan los ejemplos completos de conversaciones entre cuidadores y adolescentes. Estos diálogos demuestran técnicas de comunicación para hablar sobre la seguridad de los medicamentos, la influencia de los pares y la toma de decisiones.

Los adolescentes enfrentan desafíos y decisiones todos los días. Existe la presión de tener éxito en la escuela, aprender a manejar sentimientos de depresión, ansiedad y estrés de manera saludable, desenvolverse en situaciones sociales y relaciones, divertirse y descubrir sus intereses y fortalezas mientras se preparan para la vida adulta. La manera en que usted se comunica y se conecta con ellos brinda alivio en el momento y también sirve como un modelo a seguir.

Los siguientes ejemplos de conversaciones ofrecen una visión de cómo un padre, madre o cuidador puede abordar conversaciones difíciles de diferentes maneras. Ya sea que el intercambio sea positivo o negativo, hay aspectos valiosos que podemos aplicar en nuestras propias conversaciones con los adolescentes. A medida que lea cada conversación, piense en qué funcionó y qué no funcionó para el padre, madre o cuidador y el adolescente en cada caso.

EJEMPLOS de conversaciones. Intente identificar qué salió bien y qué salió mal.

Conversación Positiva

Padre/Madre: Oye Alex, me preguntaba si podría preguntarte cómo te sientes sobre algo.

Adolescente: ¿Qué pasa?

Padre/Madre: Leí una historia en Facebook sobre el uso de drogas, alcohol, la influencia negativa de las redes sociales y la presión de los amigos (cualquier tema de una conversación difícil). ¿Cuál es tu opinión al respecto?

Adolescente: Mamá, ¿en serio?

Padre/Madre: Sí, en serio. Me gustaría escuchar tu perspectiva sobre esto. Tú eres quien está en la escuela todos los días, no yo. ¿Estarías dispuesto/a a ayudarme a entender mejor lo que está pasando o lo que sabes sobre esto?

Adolescente: No sé... suena como si me estuvieras acusando de algo. ¿Me estás acusando de usar drogas? ¿La mamá de Tommy te pidió que me preguntaras?

Padre/Madre: No, cariño. Lo siento si sonó como si te estuviera acusando de usar drogas o espiando para la mamá de Juan. Realmente valoro tu opinión porque tú eres quien está en la escuela todos los días, no yo. Tengo curiosidad por saber si el artículo es preciso.

Adolescente: Está bien... pero no voy a delatar a mis amigos ni nada por el estilo si ese es tu objetivo.

Padre/Madre: No te estoy pidiendo eso. Solo sé que las cosas son diferentes a cuando yo estaba en la escuela. Hay mucha presión sobre los adolescentes hoy en día, y quiero entender cómo es eso para ti.

Adolescente: ¡Mamá, no entiendes nada!

Padre/Madre: Ayúdame a entender. Estoy aquí para escucharte y aprender de ti.

Adolescente: Siempre exageras y tratas de tratarme como a un niño.

Padre/Madre: Alex, te prometo que no voy a exagerar ni tratarte como a un niño. Solo quiero asegurarme de que sepas que puedes confiar en mí.

Adolescente: La última vez, le dijiste algo a la mamá de Juan que te confié, y él se metió en problemas.

Padre/Madre: Tienes razón, y lo siento por haber roto tu confianza en ese momento. Cometí un error y me gustaría recuperar tu confianza. ¿Podemos trabajar en eso juntos?

Adolescente: Como sea, mamá.

Padre/Madre: Está bien. Vamos a tomar esto con calma. Tal vez después de la cena podamos hablar más o salir a jugar un poco de baloncesto afuera.

Preguntas de Reflexión

¿Qué hizo bien el padre/madre para mantener la conversación?

¿Qué momentos mostraron escucha activa y respeto?

¿Cómo respondió el padre/madre cuando el adolescente se puso a la defensiva?

¿Cómo afectaron las experiencias pasadas la disposición del adolescente para hablar?

¿Qué momentos mostraron escucha activa y respeto?

¿Qué podría estar sintiendo el adolescente durante esta conversación?

¿Por qué podría reaccionar el adolescente con frustración o escepticismo?

¿Qué necesita el adolescente del padre/madre en este momento?

Conversación Negativa

Padre/Madre: Oye Alex, me preguntaba si podría preguntarte cómo te sientes sobre algo.

Adolescente: ¿Qué pasa?

Padre/Madre: Leí una historia en Facebook sobre el uso de drogas, alcohol, la influencia negativa de las redes sociales y la presión de los amigos (cualquier tema de una conversación difícil). ¿Cuál es tu opinión al respecto?

Adolescente: Mamá, ¿en serio?

Padre/Madre: Sí, en serio. Me gustaría escuchar tu perspectiva sobre esto. Tú eres quien está en la escuela todos los días, no yo. ¿Estarías dispuesto/a a ayudarme a entender mejor lo que está pasando o lo que sabes sobre esto?

Adolescente: No sé... suena como si me estuvieras acusando de algo. ¿Me estás acusando de usar drogas? ¿La mamá de Alicia te pidió que me preguntaras?

Padre/Madre: Cuida tu tono conmigo, jovencito.

Adolescente: Bueno, o sea, sí fuiste directamente con su mamá después de que te conté que estaba faltando a la escuela y siempre exageras con todo.

Padre/Madre: ¡Eso es todo! No me vas a faltar al respeto en esta casa. Mientras vivas bajo mi techo, sigues mis reglas. Ahora contesta mi pregunta. ¿Qué sabes sobre el uso de drogas, alcohol, la influencia negativa de las redes sociales y la presión de los amigos? ¿Estás consumiendo drogas o alcohol? Porque tu comportamiento claramente lo indica. Exijo saberlo, ¡AHORA!

Adolescente: sale corriendo de la habitación

Preguntas de Reflexión

¿Dónde comenzó a romperse la conversación?

¿Qué palabras específicas o tono de voz escalaron la situación?

¿Cómo afectó la respuesta del padre/madre la reacción del adolescente?

¿Qué emociones podría estar sintiendo el adolescente durante esta interacción?

¿Qué emociones podría estar sintiendo el padre/madre?

¿Cómo se expresaron (o no se expresaron) esas emociones?

¿Cómo afectó esta interacción la confianza entre el padre/madre y el adolescente?

¿Cómo podría el padre/madre reiniciar esta conversación de una manera más positiva?

Conversación Positiva / Sospecha de Uso

Padre/Madre: Oye Isabella, me preguntaba si podría hablar contigo.

Adolescente: Uf... mmm... lo que sea.

Padre/Madre: He notado que últimamente pasas mucho tiempo en la cama, en tu teléfono o jugando videojuegos por horas. Además, no pareces interesado en pasar tiempo con tu familia o amigos. ¿Está todo bien?

Adolescente: ¿Por qué me estás molestando?

Padre/Madre: Puede parecer que estoy molestando, pero en realidad estoy preocupado/a por ti y quiero estar aquí para apoyarte. ¿Cómo les está yendo a ti y a Tommy como estudiantes de primer año?

Adolescente: ¿Qué sabes tú sobre ser estudiante de primer año?

Padre/Madre: ¡Probablemente no mucho ya! Las cosas han cambiado desde que yo tenía tu edad. Pero sí recuerdo lo difícil que podía ser: la presión de encajar, las oportunidades de tomar malas decisiones. Yo también cometí errores.

Adolescente: Oh, la señorita perfecta nunca cometió un error en su vida.

Padre/Madre: Bueno, te he engañado... jaja... pero eso no es cierto. He tomado muchas decisiones que no resultaron tan buenas. Por eso quiero ayudarte a evitar algunos de los errores que yo cometí. ¿Puedes decirme si hay algo que te esté molestando?

Adolescente: Solo vas a exagerar y ponerte emocional, como cuando ganamos un partido de fútbol o cuando repruebo un examen.

Padre/Madre: Cariña, te prometo que no voy a exagerar ni ponerme emocional. ¿Hay algo de lo que quieras hablar?

Adolescente: Tal vez.

Padre/Madre: Gracias por compartir eso. ¿Puedes contarme un poco más? ¿Y por qué el cambio en tu comportamiento?

Adolescente: Mamá, probé una pastilla y ahora no puedo dejarlo. Al principio se sentía bien, pero ahora no funciona y me siento peor.

Padre/Madre: Gracias por confiar en mí con eso. Sé que debió ser difícil decirlo. Estoy aquí para ayudarte a resolver esto. Juntos podemos encontrar una manera de mejorar las cosas, ya sea hablando con un consejero o buscando otro tipo de apoyo.

Adolescente: ¿No me vas a gritar ni castigar?

Padre/Madre: No, estoy aquí para apoyarte, no para castigarte. Agradezco que puedas confiar en mí. Vamos a trabajar juntos para salir adelante. Te quiero.

Adolescente: Gracias, mamá. ¡Yo también te quiero!

Preguntas de Reflexión

¿Qué hizo el padre/madre para crear un espacio seguro para que el adolescente se abriera?

¿En qué momento comenzó el adolescente a abrirse y por qué?

¿Cómo respondió el padre/madre a la honestidad del adolescente?

¿Qué técnicas de comunicación ayudaron a mantener la conversación calmada y de apoyo?

¿Cómo manejó el padre/madre la defensividad o el sarcasmo del adolescente?

¿Qué papel jugaron la empatía y la tranquilidad en esta conversación?

¿Cómo abordó el padre/madre un tema sensible sin juzgar o castigar de inmediato?

¿Por qué es importante que el adolescente se sintiera seguro al admitir su situación?

¿Qué podría haber pasado si el padre/madre hubiera reaccionado de manera diferente?

¿Qué acciones de apoyo ofreció el padre/madre después de que el adolescente compartió su situación?

¿Cómo puede el padre/madre continuar apoyando a su hijo(a) en el futuro?

¿Cuáles son algunos pasos saludables que la familia podría tomar juntos?

Conversación Negativa / Sospecha de Uso

Padre/Madre: Oye Juan, me preguntaba si podría hablar contigo.

Adolescente: Uf... mmm... lo que sea.

Padre/Madre: He notado que últimamente pasas mucho tiempo en la cama, en tu teléfono o jugando videojuegos por horas. Además, no pareces interesado en pasar tiempo con tu familia o amigos. ¿Está todo bien?

Adolescente: ¿Por qué me estás molestando?

Padre/Madre: Puede parecer que estoy molestando, pero en realidad estoy preocupado/a por ti y quiero estar aquí para apoyarte. ¿Cómo les está yendo a ti y a Tommy como estudiantes de primer año?

Adolescente: ¿Qué sabes tú sobre ser estudiante de primer año?

Padre/Madre: Mira, jovencito, estoy tratando de ser un padre/madre comprensivo/a, pero tú lo estás haciendo muy difícil.

Adolescente: ¿Yo?... ¿yo?... ¿haciendo esto difícil? TÚ eres el problema.

Padre/Madre: ¿YO? Yo no soy quien se la pasa todo el día acostado, desperdiciando su vida jugando videojuegos y probablemente consumiendo drogas o alcohol.

Adolescente: ¡WOW... te odio!

Padre/Madre: ¡Eso es todo! Te voy a quitar el teléfono, la consola de videojuegos y la televisión. ¿Qué te parece eso, jovencito?

Adolescente: se cubre la cabeza con las cobijas.

Preguntas de Reflexión

¿En qué momento la conversación escaló hacia un conflicto?

¿Qué palabras o tono contribuyeron a la escalada?

¿Cómo reaccionaron tanto el padre/madre como el adolescente entre sí?

¿Qué podría haber estado sintiendo el adolescente durante esta interacción?

¿Qué preocupaciones estaba tratando de expresar el padre/madre?

¿Cómo impactaron las suposiciones en la conversación?

¿Qué barreras de comunicación están presentes en esta conversación?

¿Cómo afectaron las acusaciones o etiquetas la respuesta del adolescente?

¿Qué podría haber dicho el padre/madre de manera diferente para mantener al adolescente comprometido en la conversación?

¿Cómo podría esta interacción afectar la confianza entre el padre/madre y el adolescente?

¿Cuáles son los posibles efectos a largo plazo de interacciones repetidas como esta?

¡Tú puedes!

La crianza de un hijo no es fácil, y las conversaciones sobre el consumo de sustancias pueden sentirse especialmente abrumadoras. Pero el hecho de que estés aquí leyendo esto significa que te importa profundamente. ¡Y eso importa más de lo que imaginas!

Tu influencia es poderosa. Tu presencia protege. Incluso cuando parece que tu adolescente no está escuchando, sí lo está. Cada conversación honesta, cada momento de conexión y cada vez que te haces presente, incluso de manera imperfecta, ayuda a formar sus decisiones y su futuro.

No existe un guion perfecto ni una sola forma correcta de hacerlo. Pero al mantenerte curioso, tranquilo y conectado, estás creando una base en la que tu adolescente puede confiar.

Sigue presente. Sigue hablando. Sigue escuchando.

¡Porque las conversaciones que tienes hoy pueden ayudar a tu adolescente a tomar decisiones más seguras y saludables!

