

Conexiones más fuertes, decisiones más seguras

Presentado por Challenge of Tarrant County

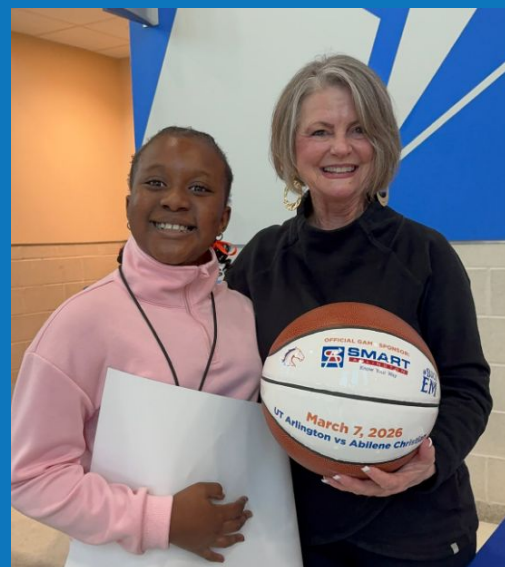


¡Quiénes somos!

Challenge of Tarrant County fue fundada en 1984 y siempre se ha dedicado a enfrentar el consumo indebido de sustancias en nuestra comunidad.

- identificar necesidades
- educar a la comunidad
- movilizar recursos
- promover la colaboración
- abogar por políticas públicas sólidas

Hacemos todo esto a través de nuestras cinco coaliciones y del programa del Tribunal de Recuperación Familiar.





Resumen de la presentación

El enfoque de hoy:

- La importancia de la comunicación
- Qué dificulta la conexión
- Cómo iniciar conversaciones
- Recomendaciones para abordar temas difíciles
- Práctica con situaciones de la vida real
- La presentación y recursos complementarios creados en colaboración con UTA School of Social Work y UNT Health





La importancia de la comunicación abierta

¡Los padres son la influencia número 1 en las decisiones de los jóvenes sobre las sustancias!

Los jóvenes que hablan con sus padres tienen más probabilidades de:

- Retrasar el consumo de sustancias
- Tomar decisiones más seguras
- Acudir a los padres en busca de ayuda
- Manejar mejor la influencia de sus pares





¿Dónde podrían necesitar apoyo los jóvenes?

Temas difíciles para que los adultos aborden con los jóvenes:

- Relaciones y citas
- Salud mental
- Redes sociales / vida digital
- Sentido de identidad e influencia de los compañeros
- Planificación del futuro
- Consumo de sustancias

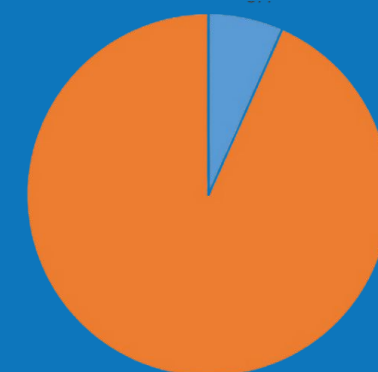




Sustancias comunes que usan los adolescentes

- Vapeo de nicotina y productos de tabaco
- Productos de THC y marihuana
- Medicamentos recetados / medicamentos falsificados
- Alcohol
- Otras drogas ilícitas

La verdadera mayoría:



Aproximadamente 3 de cada 4 adolescentes dicen que han estado libres de drogas y sustancias durante el último año.





Chequeo de comprensión #1

Reflexión rápida:

Piensa en un adulto de confianza de tu adolescencia.

¿Qué hacía que fuera fácil (o difícil) hablar con esa persona?



El objetivo de la comunicación

Recuerda: el objetivo NO es controlar.

- Escucha activamente
- Evita juzgar
- Haz preguntas abiertas
- Comparte tus experiencias
- Sé paciente

¡Piensa: CONEXIÓN antes que corrección!





Chequeo de comprensión #2

¿Cuál de estas es la razón principal que los jóvenes dan para no hablar abiertamente con los adultos?

- A. Falta de tiempo
- B. Miedo a ser juzgado o meterse en problemas con los padres
- C. No saber lo suficiente sobre las drogas
- D. Redes sociales





Cambiando el enfoque

En lugar de:

- Interrogating
- Dar sermones
- Reaccionar emocionalmente

Intenta esto:

- Preguntar
- Escuchar
- Mantener la calma
- Mostrar curiosidad





Una gran conversación o conversaciones pequeñas

La comunicación efectiva es:

- ✓ Continua
- ✓ Casual
- ✓ Integrada en la vida diaria

Ejemplos:

- Viajes en auto
- Actividades compartidas
- Hacer cosas cotidianas en casa (sacar al perro, cocinar, etc.)

“Sesenta conversaciones de 1 minuto son mejores para conectar y generar confianza que una conversación de 60 minutos.”



Chequeo de comprensión #3

Cierto o falso:

Solo necesitas tener una conversación seria sobre las drogas.





Cómo iniciar la conversación

Todas las conversaciones deben comenzar creando un ambiente seguro y libre de distracciones. Deben empezar mostrando amor, conexión y comprensión.

Frases sencillas para iniciar temas como el consumo de sustancias:

- “¿Qué escuchan los chicos de tu edad sobre el vapeo o el alcohol?”
- “¿Alguna vez has estado en una situación donde alguien te ofreció algo?”
- “¿Qué opinas sobre lo que acabamos de ver/escuchar?”



Preguntas abiertas o preguntas cerradas



Preguntas cerradas (interrogativas):	Preguntas abiertas (accesibles):
“¿No estás vapeando, verdad?”	“¿Qué dicen tus amigos sobre el vapeo?”
“Escuché que tu amigo estaba borracho en la fiesta, ¿hiciste algo en la fiesta de lo que deba saber?”	“Escuché que algunos chicos fumaron marihuana en la escuela, ¿qué opinan tú y tus amigos sobre eso?”
“¿Has consumido alguna droga antes?”	“¿De qué maneras te gustaría que cambiara el ambiente en tu escuela?”





Chequeo de comprensión #4

¿Cuál es la forma más saludable de iniciar un tema difícil?

- A. “¿No estás consumiendo drogas, verdad?”
- B. “¿En qué situaciones se encuentran los estudiantes de tu escuela con drogas o alcohol?”



El poder de escuchar

¡El acto de escuchar activamente genera más confianza que hablar! El objetivo de cada conversación y conexión es crear y fortalecer la confianza.

Acciones claves:

- No interrumpas
- Refleja lo que escuchas
- Valida los sentimientos (sin necesariamente estar de acuerdo)
- Stay calm Mantén la calma

Ejemplo:

“Escucho que te sientes presionado en esas situaciones.”





Responder sin sobrerreaccionar

Cuando los jóvenes comparten algo difícil:

Evita:

- Castigos inmediatos
- Reacciones de pánico
- Cerrar la conversación

En lugar:

- Haz una pausa
- Haz preguntas de seguimiento
- Comparte información y recursos
- Agradéceles por compartir
- Mantén la puerta abierta

Los niños tienen más probabilidades de volver a las conversaciones cuando se sienten seguros al hablar.





Chequeo de comprensión #5

¿Cuál es la mejor primera respuesta?

- A. “Estás castigado.”
- B. “¿Por qué harías eso?”
- C. “Gracias por decírmelo. ¿Puedes contarme más sobre cómo sientes?”
- D. “Eso no es gran cosa.”



La conversación no salió como se planeó... ¿y ahora qué?



Cómo retomar la conversación:

- Haz una pausa
“Creo que ambos nos frustramos. Tomemos un descanso.”
- Asume responsabilidad
“Fui un poco intenso/a antes—lo siento.”
- Reabre la conversación
“¿Podemos intentar tener esa conversación otra vez?”
- Prioriza la conexión
“Me importas más que tener la razón.”

Ejemplo para retomar la conversación:

“Oye, he estado pensando en lo de hace rato. No creo que lo manejé como quería. ¿Podemos empezar de nuevo? De verdad quiero entender tu punto de vista.”

Reparar la relación genera más confianza que hacerlo perfecto desde el principio.



Muestra tu amor mientras mantienes límites

La crianza efectiva incluye:

- ✓ Apoyo + conexión
- ✓ Límites claros

Demasiado estricto → miedo

Demasiado permisivo → confusión

El equilibrio genera confianza y responsabilidad.





Estableciendo expectativas claras

Los jóvenes necesitan:

- Reglas claras
- Expectativas consistentes
- Comprensión de las consecuencias
- Consecuencias relacionadas con el comportamiento

Ejemplos:

“En nuestra familia, no usamos sustancias porque valoramos nuestra salud y seguridad, y la de quienes nos rodean.”

“Si alguna vez te sientes inseguro en una situación o necesitas que te lleven, puedes llamar en cualquier momento—no habrá castigo por pedir la ayuda que necesitas.”

“Conducías después del toque de queda. La próxima vez, perderás tus privilegios de conducir por X días y hablaremos más sobre esto antes de que se restauren los privilegios.”

“Quiero que sepas que estoy decepcionado por la elección que tomaste, pero te amo. Vamos a trabajar en esto juntos. Cumpliremos con las consecuencias y revisaremos el asunto juntos en X días. ¡Siempre estoy aquí para apoyarte!”



Manejando la influencia de los compañeros

Ayuda a los jóvenes a prepararse preguntando:

- “¿Qué dirías si alguien te ofreciera algo?”
- “¿Cuál es una forma fácil de salir de esa situación?”

Enseña:

- Estrategias para salir y negarse
- Decir “no” con confianza
- Identificar personas seguras en quienes puedan confiar para pedir apoyo o ayuda en una situación de crisis





Chequeo de comprensión #6



¿Cuál es más efectivo?

- A. ¿Cuál es más efectivo?
- B. Solo amistad
- C. Apoyo + expectativas claras
- D. Evitar el tema



Practicando conversaciones

Actividad: Voltea y conversa

El escenario:

Tu hijo dice:

“Todos los demás lo hacen—no es gran cosa.”

Los padres responden usando:

- Preguntas abiertas
- Tono calmado
- Curiosidad





Chequeo de comprensión #7

¿Qué habilidad de comunicación sentiste que usaste bien? ¿En qué crees que necesitas seguir practicando?

- Preguntas abiertas
- Escuchar
- Mantener la calma
- Evitar juzgar





Oportunidades cotidianas

Busca momentos naturales: la conexión es más efectiva cuando surge de manera natural. Recuerda buscar una conexión genuina incluso en los pequeños momentos y oportunidades del día a día.

- Hablar sobre un pasatiempo, interés y/o una noticia actual
- Redes sociales
- Eventos escolares o extracurriculares
- Cosas que suceden en el hogar o la comunidad

¡Estos momentos se sienten menos forzados y más naturales!





¿Qué hacer si no sabes la respuesta?

Está bien decir:

“No estoy seguro—vamos a averiguarlo juntos.”

Esto modela:

- Honestidad
- Resolución de problemas
- Aprendizaje continuo





Construyendo confianza a largo plazo

La confianza se construye a través de:

- Consistencia
- Cumplir lo prometido
- Estar presente
- Respetar la voz de tu hijo

¡La comunicación es un juego a largo plazo!





Chequeo de comprensión #8

¿Qué construye más confianza?

- A. Una conversación seria
- B. Conversaciones pequeñas y consistentes
- C. Castigar
- D. Evitar temas difíciles





Puntos clave

Los padres son la influencia más poderosa en la prevención.

Recuerda:

- Habla temprano y con frecuencia
- Escucha con curiosidad
- Establece expectativas claras
- Guarda los medicamentos de forma segura
- Mantente conectado con tu hijo

Las conversaciones más sólidas conducen a decisiones más seguras.





Reflexión final

Escribe o reflexiona:

¿Cuál es una conversación que vas a iniciar esta semana?

¿Cómo te prepararás para tener esa conversación?





Preguntas y discusión

¡Gracias!

Escanee el código QR a continuación
para descargar nuestra guía de
comunicación para padres.

