

**Pieza por Pieza:
Conectando con tus jóvenes**

Relaciones más fuertes conducen a futuros más saludables.



Hola padres— ¡Sus adolescentes realmente los escuchan!

Sabemos que no siempre se siente así. Les preguntamos a tus hijos cómo les fue en el día y responden con un gesto de fastidio antes de volver a su teléfono o consola de juegos. Pero aquí está la verdad: incluso cuando parece que no te están escuchando, las investigaciones muestran que los padres son una de las influencias más fuertes en las decisiones de sus adolescentes sobre las drogas y el alcohol.



De hecho, tú eres el factor más importante en la decisión de tu hijo adolescente de consumir o no sustancias. Los estudios muestran que los adolescentes tienen un 50 % menos de probabilidades de usar drogas cuando sus padres hablan con ellos sobre el tema. Aún más poderoso: dos tercios de los adolescentes dicen que no querer perder el respeto y el orgullo de sus padres es una de las principales razones por las que eligen no beber ni consumir drogas.

Esa influencia es más fuerte que cualquier tendencia de TikTok o estrella de las redes sociales. Ahora, más que nunca, tu presencia constante y tu orientación marcan la diferencia.

¡Las conversaciones continuas con tus hijos adolescentes pueden salvarles la vida!

Conversaciones entre Padres y Adolescentes: Mitos vs. Realidades

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



A continuación encontrarás algunos mitos comunes sobre las conversaciones entre padres y adolescentes, junto con los hechos que pueden ayudarte a orientarte. Usa esta información para sentirte con más confianza, iniciar conversaciones más abiertas y mantener una comunicación constante con tu hijo o hija 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

Consejos prácticos para manejar las reacciones de los adolescentes

Cada adolescente es diferente, y no hay dos conversaciones que salgan exactamente igual. Cuando hables de temas delicados como las drogas, el alcohol o la presión de grupo, tu hijo o hija podría responder con silencio, poner los ojos en blanco, mostrarse a la defensiva o incluso con humor. Estas reacciones son normales y no significan que no esté escuchando. La clave es mantener la calma, evitar convertir el momento en un sermón y dejar la puerta abierta para futuras conversaciones.

A continuación se muestran algunas de las formas más comunes en que los adolescentes reaccionan cuando concuerdas con ellos. Puedes usar estas reacciones como sugerencias para cómo puedes responder de manera que la conversación continúe avanzando.



Abordando las Preocupaciones de los Adolescentes sobre la Comunicación

Preocupación del Adolescente	Objección 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

Construyendo mejores conversaciones con tu adolescente

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

Antes de iniciar una conversación, considera dos aspectos clave: el momento y el lugar. Al igual que los adultos, los adolescentes pueden necesitar tiempo para relajarse después de un día lleno de actividades. Estar cansados, hambrientos o estresados puede hacer que estén menos receptivos. Elegir un momento relajado, como durante un paseo en carro, mientras cocinan o al dar una caminata, puede ayudar a que la conversación fluya de forma más natural.



Lo más importante es recordar que tu hijo adolescente es el experto en su propio mundo. A menudo, lo que más quiere es ser escuchado y comprendido. Mostrar curiosidad, escuchar sin juzgar y validar sus experiencias puede ayudarlo a sentirse seguro al abrirse, y aumentar la probabilidad de que acuda a ti cuando realmente importa.

Usar un 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".

Cuando se habla con adolescentes, las preguntas abiertas son especialmente valiosas porque:

- Fomentan conversaciones más profundas y la autorreflexión.
- Les dan a los adolescentes más control sobre la conversación, lo que puede ayudarles a sentirse respetados.
- Reducen la presión y facilitan que se abran.
- Ofrecen respuestas más ricas y significativas que ayudan a los adultos a comprender mejor su perspectiva.

En cambio, las preguntas cerradas a menudo cierran la conversación o llevan a respuestas breves y limitadas.

Consulta la tabla a continuación para ver ejemplos de cómo replantear preguntas comunes para que sean más abiertas y solidarias.

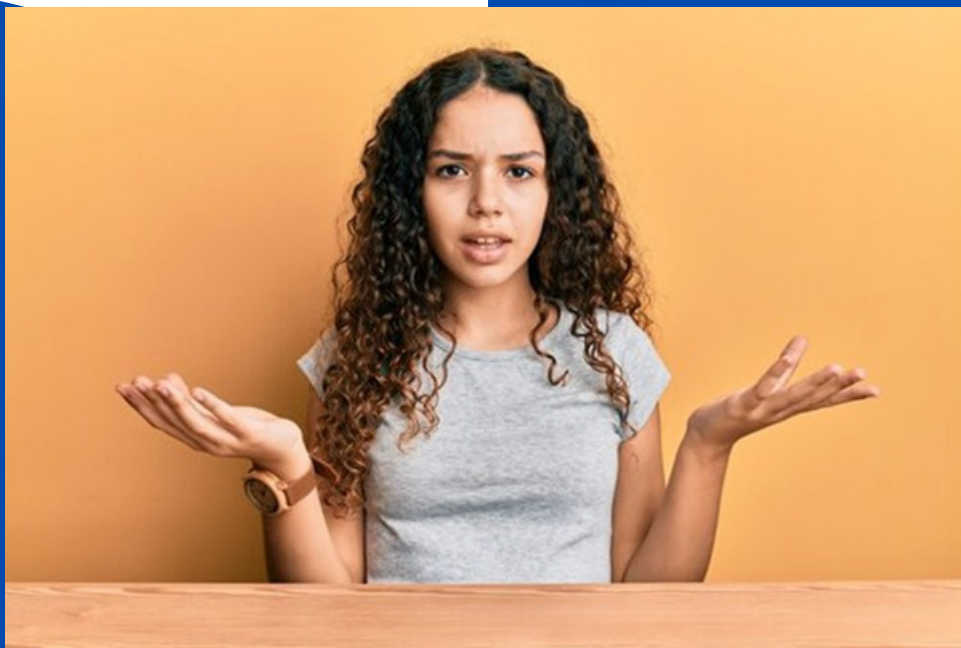
Lenguaje Abierto y No Crítico	
Cerrado o crítico	Abierto y no crítico
"¿Tuviste un buen día?"	"Cuéntame sobre tu día."
"¿Tus amigos aprueban el beber?"	"¿Qué piensan tus amigos sobre beber alcohol?"
"¿Tienes preguntas sobre el uso de sustancias?"	"¿Qué preguntas tienes sobre el uso de sustancias?"
"¿Ves 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

Establecer expectativas claras sobre el consumo de sustancias

Los adolescentes se benefician al saber cuál es la postura de sus padres. Tener expectativas claras y consistentes sobre el consumo de alcohol y drogas reduce la probabilidad de comportamientos de riesgo. Cuando las expectativas son vagas o dependen de las circunstancias, los adolescentes son más propensos a poner límites a prueba. No se trata de control, sino de comunicación, consistencia y cuidado.

Expectativas Claras vs. Mensajes Vagos	
Mensaje Vago	Expectativa Clara
"No quiero que bebas... supongo."	"Esperamos que no uses alcohol o drogas."
"Solo sé inteligente al respecto."	"Incluso si otros están usando, queremos que digas que no."
"¿Solo en fiestas, supongo?"	"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	



Iniciadores de conversación por edad

Cada edad requiere enfoques diferentes. Un estudiante de secundaria puede necesitar conversaciones más cortas y simples, mientras que los adolescentes mayores pueden estar listos para charlas más profundas. Adapta tu tono y contenido para encontrarlos donde se encuentran en su desarrollo y vuelve a tratar los temas con frecuencia.

Consulta a continuación los iniciadores de conversación sugeridos por edad.

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



Modelar con el ejemplo: lo que los adolescentes aprenden al observarte

Los adolescentes siempre están observando, incluso cuando no lo parece. La manera en que manejas el estrés, hablas sobre el alcohol o las drogas, o te relajas al final del día envía señales importantes. Ser consciente del ejemplo que das, especialmente en lo que respecta al consumo de sustancias, puede reforzar los valores que deseas transmitir.

Consulta a continuación ejemplos de cómo el comportamiento puede transmitir ciertos mensajes:

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



Creando un Ambiente de Apoyo y Comunicación

Un hogar conectado es uno de los factores protectores más fuertes contra el consumo de sustancias. Rituales diarios como las comidas compartidas, rutinas predecibles y un ambiente de seguridad emocional ayudan a que los adolescentes se sientan más seguros. No se trata de ser perfectos, sino de estar presentes.

Consulta a continuación los iniciadores de conversación sugeridos según la edad.

Construyendo Hábitos de Comunicación Saludables

Hábito	Por qué Ayuda
Cenas familiares (sin tecnología)	Construye conexión y promueve la apertura
Preguntar sobre su día	Muestra interés continuo y apoyo
Tiempo libre compartido o caminatas	Crea espacio relajado para la conversación
Respetar su necesidad de espacio	Equilibra el apoyo con la independencia

Los hábitos consistentes crean una base para relaciones significativas entre padres y adolescentes

Qué Hacer si Sospechas Consumo

Si sospechas que tu adolescente podría estar consumiendo alcohol, cannabis u otras sustancias, no entres en pánico. Pero tampoco lo ignores. Acércate a él o ella con preocupación tranquila, no con acusaciones. Tu objetivo es abrir un diálogo. ¡Recuerda utilizar los iniciadores de conversación abiertos y sin juicio! Busca apoyo si lo necesitas; no tienes que manejar esto solo.



Consulta a continuación los iniciadores de conversación sugeridos por edad.

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

¡Sí se puede!

Criar a un adolescente no es fácil y las conversaciones sobre el consumo de sustancias pueden sentirse especialmente abrumadoras. ¡Pero el hecho de que estés aquí leyendo esto demuestra que te importa profundamente, y eso importa más de lo que imaginas!

Tu influencia es poderosa. Tu presencia es protectora. 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 moldear sus decisiones y su futuro.

No existe un guion perfecto ni un enfoque único para todos. Pero al mantenerte curioso, tranquilo y conectado, estás creando una base en la que tu adolescente puede confiar.

Sigue mostrándote. Sigue hablando. Sigue escuchando.

Porque las conversaciones que tengas hoy pueden ayudar a tu adolescente a tomar decisiones más seguras y saludables mañana.

