



### **¿Necesita más información acerca de cómo hablarles a sus hijos sobre las drogas?**

El gobierno australiano acaba de introducir la segunda fase de la Campaña Nacional contra las Drogas, una iniciativa orientada a los jóvenes que consumen éxtasis y metanfetamina. Se han desarrollado materiales específicos a esta campaña para ayudar a los jóvenes y padres de familia a tener un mayor conocimiento acerca de los efectos dañinos que implica el consumo de drogas ilícitas. Para mayor información acerca de la campaña diríjase a [www.australia.gov.au/drugs](http://www.australia.gov.au/drugs) o llame al 1800 250 015.

Una de las cosas más efectivas que disuade a los jóvenes de consumir drogas es tener una madre o padre que se dedique a pasar tiempo con ellos. Alguien que hable con ellos acerca de sus amigos, lo que sucede en el colegio, los deportes que juegan y lo que les interesa.

Cuanto más los padres y otros familiares se involucren en la vida de los hijos, el concepto que los jóvenes tengan de sí mismos será más positivo y mayor será la posibilidad de que reaccionen favorablemente a las opiniones de su familia.

### **He aquí 10 maneras de alentar a sus hijos a hablar con usted acerca de las drogas.**

#### **1. Sea una parte activa de sus vidas**

Asegúrese de dedicarles tiempo a sus hijos. Muestre interés en sus actividades y establezca una rutina para hacer cosas con ellos. Es importante pasar tiempo juntos en familia. Una manera simple de hacerlo es comer juntos todos los días. Cuando sus hijos salgan, pregúnteles adónde van o con quién estarán.

#### **2. Escuche a sus hijos**

Si les muestra a sus hijos que está dispuesto a escucharlos, ello los ayudará a que se sientan más cómodos cuando lo escuchen a usted. Durante una conversación trate de no interrumpirlos ni reaccionar de una manera que ponga fin al tema de conversación. Aliéntelos a que le cuenten sus problemas y pídale su opinión en cuanto a decisiones familiares. Ello mostrará que usted aprecia su opinión.

#### **3. Sea un ejemplo para sus hijos**

En el tema de las drogas no se aplica el dicho: "Haz lo que digo, no lo que hago." Si usted mismo consume drogas no puede esperar que sus hijos se comporten de un modo diferente. Es importante no subestimar la influencia que su comportamiento ejerce en sus hijos, especialmente cuando se trata del alcohol o el tabaco o el uso indebido de medicamentos.

#### **4. Sea honesto con sus hijos**

Es natural que usted no sepa necesariamente todo acerca de las drogas. Por lo tanto, si bien es importante estar informado, no debería fingir tener las respuestas a todas las preguntas. Esté preparado a decir: "No sé pero lo voy a averiguar y te informaré." Si es honesto y claro sobre su postura, a sus hijos se les hará más fácil ser honestos con usted.

#### **5. Elija el momento indicado**

Asegúrese de elegir el momento indicado para hablar con sus hijos acerca de las drogas buscando oportunidades naturales, según surjan. Puede ser en un momento en que todos estén

viendo televisión, o cuando sus hijos estén hablando de alguien de su grupo de amigos o del colegio. No permita que se pierda una oportunidad de reafirmar el mensaje.

### **6. Mantenga la calma**

Es importante mantener la calma y ser racional durante una conversación acerca de las drogas, así como no reaccionar en forma exagerada. Asegúrese de no poner a nadie en ridículo ni reprender, ya que ello podría hacer que las conversaciones futuras sobre las drogas sean más difíciles y que sus hijos se resistan más a hablar sobre las drogas.

### **7. Evite el conflicto**

Es difícil resolver un problema cuando hay conflicto. Trate de ver el punto de vista de sus hijos a la vez que los incita a entender el suyo. Si llega a originarse una confrontación, detenga la conversación y vuelvan a hablar del asunto cuando ambos estén más calmados.

### **8. Sigam hablando**

Una vez que hayan hablado sobre las drogas es importante volverlo a hacer. Empiece a hablarles a sus hijos sobre las drogas en una etapa temprana y esté dispuesto a hablar del tema con sus hijos en cualquier momento. Es importante reafirmar el mensaje sin reprender a nadie.

### **9. Establezca límites claros**

Por lo general, los hijos esperan y aprecian que existan ciertas reglas básicas. Al hacerlos participar activamente en el establecimiento de las reglas los estará alentando a asumir una mayor responsabilidad de respetarlas. Una vez que hayan decidido cuáles serán las reglas, hágales cumplir y hágales saber a sus hijos las consecuencias de no respetarlas.

Hable con sus hijos y acuerden las maneras en que actuarán si se encuentran en situaciones donde hay drogas. Por ejemplo, dígales que usted siempre irá a recogerlos si necesitan que lo haga, a cualquier hora. Sin embargo, ponga en claro que, en primer lugar, es mejor que no se involucren en una situación en la que posiblemente estén expuestos a las drogas.

### **10. Enfóquese en los aspectos positivos**

Asegúrese de recompensar el buen comportamiento de sus hijos y resalte las cosas que hacen bien. Incítelos a que se sientan contentos consigo mismos y hágales saber que merecen respeto y que ellos mismos deben mostrar respeto.

Si desea leer más ideas sobre las maneras de hablar cómodamente con sus hijos acerca de las drogas diríjase al sitio web [australia.gov.au/drugs](http://australia.gov.au/drugs) o llame al 1800 250 015.