



Las Familias Necesitan Comunicarse Ahora más que Nunca

- Si no han sido una familia que se comunica, empiecen ahora
- Acepte los pensamientos y emociones de sus hijos.
- Tarjetas para iniciar una conversación
- Discusiones a la hora de comer y a la hora de acostarse
- Haga preguntas abiertas
 - *Ayúdame a entender eso*
 - *¿Qué esperabas que pasara?*
 - *¿Cómo podrías hacerlo de manera diferente la próxima vez?*

Mejore la conexión con su adolescente:

- Sea honesto y confiable. Disfruten el tiempo juntos
- Establezca contactos con otros padres: describa lo que está experimentando, analice lo que funciona y lo que no
- Sea absolutamente claro que no quiere que su hijo consuma sustancias- discuta los resultados y los peligros del abuso. No deje lugar a la interpretación.
- No invente lo que no sabe: obtengan respuestas juntos
- Si te preguntan si consumiste drogas, repite que no quieres que lo hagan.
- ¡Se un mejor oyente! Repita lo que acaba de decir su adolescente. Verifique la comprensión.
- Pídale su opinión sobre las decisiones familiares



Evite interrumpir la discusión

- Si el adolescente dice cosas que lo desafían o lo sorprenden...
 - Aclare con una discusión
 - Pregúntele por qué cree que la gente usa sustancias
 - Pídale que consideren si vale la pena correr el riesgo.
 - Sea claro sobre los riesgos

Escuche primero, hable después

- Preste total atención (haga contacto visual) cuando su hijo adolescente le hable.
- Haga preguntas abiertas que requieran más que un "sí" o un "no" como respuesta. Espere las respuestas, no ponga palabras en boca del adolescente. **¡Evite Juzgarlo!**

