

CONSEJOS PARA HABLAR CON NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR

Los niños pequeños hacen muchas preguntas. Su forma de responder les demuestra que pueden confiar en usted y que les habla con sinceridad.

- No se preocupe: hablar sobre las drogas no hará que su hijo quiera probarlas.
- Las actitudes que desarrollan desde temprana edad les ayudan a tomar decisiones saludables al crecer. Hable con ellos con frecuencia y escuche lo que tienen para decir.
- Los niños pequeños imitan a los adultos, así que aproveche cada oportunidad para expresar lo que piensa sobre el consumo de sustancias.
- Advértales que nunca deben tomar medicamentos, a menos que se lo dé usted, un abuelo, un cuidador o un profesional de la salud como una enfermera o un médico.
- Como los niños de esta edad se distraen fácilmente, es mejor dar respuestas breves y sinceras.
- Enséñeles a tomar buenas decisiones. Si admiran a un personaje o deportista famoso, anímelos a comer sano para crecer fuertes como su ídolo.
- Permítales tomar decisiones (por ejemplo, elegir qué ponerse por la mañana), ya que eso fortalece su confianza y autonomía.

Para obtener más información, consulte el Capítulo 4 de [Crecer sin drogas: Guía para padres sobre la prevención del consumo de sustancias](#).





¿CÓMO HABLAR CON MI HIJO SOBRE LAS DROGAS? IDEAS PARA COMENZAR

A muchos padres les resulta difícil hablar con sus hijos sobre el alcohol y otras drogas. Es esencial que conozcan los riesgos y que tengan claro lo que usted espera de ellos si alguien les ofrece drogas.

Estas conversaciones no deben ocurrir una sola vez. Comience a hablar con sus hijos desde pequeños y mantenga el diálogo a medida que crecen y cambia su nivel de interés y comprensión. Estar dispuesto a hablar y escuchar les demuestra que usted se preocupa por ellos, y esto ayuda a comprenderlos mejor.

QUÉ HACER	LO QUE NO DEBE HACER
Explique los riesgos con un vocabulario que entiendan.	No reaccione con enojo, aunque su hijo diga algo que lo sorprenda.
Explique por qué no quiere que consuman esas sustancias. Por ejemplo, algunas sustancias afectan la concentración, la memoria y la coordinación, lo que puede reflejarse en malas calificaciones.	No espere que todas las conversaciones con su hijo sean perfectas. No lo serán.
Esté presente cuando su hijo quiera hablar, sin importar la hora del día o de la noche u otras ocupaciones.	No asuma que su hijo sabe resistir la tentación. En su lugar, hable de los riesgos y las opciones para que tomen buenas decisiones. Practique cómo decir que no por si alguna vez se encuentran en esa situación.
Confíe en su capacidad para ayudar a su hijo a crecer lejos del consumo de drogas, incluido el alcohol.	Hablar sin escuchar.
Elógielos cuando lo merezcan. Esto fortalece su autoestima y les demuestra que pueden estar bien sin recurrir a las drogas, ni al alcohol.	Inventar cosas. Si su hijo le pregunta algo que no sabe responder, dígame que buscarán la información juntos. Luego retome el tema.

IDEAS PARA INICIAR LA CONVERSACIÓN

Hablar con sus hijos sobre el alcohol y otras drogas no tiene que ser difícil. Las siguientes situaciones pueden servir como oportunidades para enseñarles:



Si ve a un joven fumando, aproveche para hablar sobre los efectos negativos del tabaco.



Si ve una noticia interesante, coméntela con su hijo. Pregúntele cómo se siente al respecto y qué piensa sobre las consecuencias.



Mientras ven una película o serie juntos, pregúntele si cree que consumir drogas o alcohol parece divertido. Hablen sobre lo que les pasa a esos personajes o sobre lo que ocurre en la vida real.



Si leen, escuchan o conocen a alguien afectado por el consumo de sustancias, recuérdale a su hijo que esto le puede pasar a cualquiera. Hablen sobre la importancia del tratamiento y del acompañamiento en la recuperación.



CONSEJOS PARA HABLAR CON ESTUDIANTES DE PRIMARIA (DE 6 A 10 AÑOS)

- A esta edad, los niños tienen muchas ganas de aprender. Hable con ellos sobre las consecuencias de consumir sustancias, como el uso indebido y el desarrollo de trastornos por consumo de sustancias. Puede enseñarles y orientarlos para que adopten un estilo de vida saludable.
- Defina rutinas que le permitan mantener conversaciones sin interrupciones con su hijo. Cenar o compartir otras comidas es una buena oportunidad para escuchar y hablar.
- Explique la diferencia entre los medicamentos y las drogas peligrosas. Recuérdeles que solo deben tomar medicamentos cuando un adulto se lo indique.
- Repita el mensaje con regularidad. Los niños deben comprender que ciertas drogas afectan el cerebro y pueden provocar una sobredosis fatal.
- A los niños les gusta recibir elogios, así que felicítelos cuando se los merezcan. Dígales que confía en su capacidad para resistir la presión de grupo y tomar buenas decisiones.
- Si su hijo no inicia la conversación sobre el alcohol u otras drogas, tome la iniciativa. Use hechos reales para empezar el diálogo: algo que haya pasado en su comunidad o que haya visto en las noticias. Esto es válido sin importar la edad de su hijo.

Para obtener más información, consulte el Capítulo 4 de [Crecer sin drogas: Guía para padres sobre la prevención del consumo de sustancias](#).





¿CÓMO HABLAR CON MI HIJO SOBRE LAS DROGAS? IDEAS PARA COMENZAR

A muchos padres les resulta difícil hablar con sus hijos sobre el alcohol y otras drogas. Es esencial que conozcan los riesgos y que tengan claro lo que usted espera de ellos si alguien les ofrece drogas.

Estas conversaciones no deben ocurrir una sola vez. Comience a hablar con sus hijos desde pequeños y mantenga el diálogo a medida que crecen y cambia su nivel de interés y comprensión. Estar dispuesto a hablar y escuchar les demuestra que usted se preocupa por ellos, y esto ayuda a comprenderlos mejor.

QUÉ HACER

Explique los riesgos con un vocabulario que entiendan.

Explique por qué no quiere que consuman esas sustancias. Por ejemplo, algunas sustancias afectan la concentración, la memoria y la coordinación, lo que puede reflejarse en malas calificaciones.

Esté presente cuando su hijo quiera hablar, sin importar la hora del día o de la noche u otras ocupaciones.

Confíe en su capacidad para ayudar a su hijo a crecer lejos del consumo de drogas, incluido el alcohol.

Elógielos cuando lo merezcan. Esto fortalece su autoestima y les demuestra que pueden estar bien sin recurrir a las drogas, ni al alcohol.

LO QUE NO DEBE HACER

No reaccione con enojo, aunque su hijo diga algo que lo sorprenda.

No espere que todas las conversaciones con su hijo sean perfectas. No lo serán.

No asuma que su hijo sabe resistir la tentación. En su lugar, hable de los riesgos y las opciones para que tomen buenas decisiones. Practique cómo decir que no por si alguna vez se encuentran en esa situación.

Hablar sin escuchar.

Inventar cosas. Si su hijo le pregunta algo que no sabe responder, dígame que buscarán la información juntos. Luego retome el tema.

IDEAS PARA INICIAR LA CONVERSACIÓN

Hablar con sus hijos sobre el alcohol y otras drogas no tiene que ser difícil. Las siguientes situaciones pueden servir como oportunidades para enseñarles:



Si ve a un joven fumando, aproveche para hablar sobre los efectos negativos del tabaco.



Si ve una noticia interesante, coméntela con su hijo. Pregúntele cómo se siente al respecto y qué piensa sobre las consecuencias.



Mientras ven una película o serie juntos, pregúntele si cree que consumir drogas o alcohol parece divertido. Hablen sobre lo que les pasa a esos personajes o sobre lo que ocurre en la vida real.



Si leen, escuchan o conocen a alguien afectado por el consumo de sustancias, recuérdale a su hijo que esto le puede pasar a cualquiera. Hablen sobre la importancia del tratamiento y del acompañamiento en la recuperación.

**ONE
PILL CAN
KILL**



CONSEJOS PARA HABLAR CON ESTUDIANTES DE SECUNDARIA (11 A 14 AÑOS)

- Comenzar la secundaria es un gran cambio. Si ya venía hablando con su hijo sobre el alcohol o las drogas desde que era más chico, es probable que él ya sepa cuál es su postura y tenga una buena base de información. Y si aún no lo ha hecho, este es un muy buen momento para empezar.
- Al igual que con los niños más pequeños, anime a su hijo en edad de secundaria a compartir sus sueños. Pregúntele qué actividades le gustan y ayúdelo a desarrollar esos intereses de forma positiva, por ejemplo, a través del arte, la música, los deportes, el voluntariado o clubes académicos.
- A esta edad, los adolescentes comienzan a preocuparse más por su apariencia. Busque formas de fortalecer su autoestima, ayudarlos a manejar el estrés y conversar sobre los daños que pueden causar las drogas.
- En esta etapa, las amistades influyen mucho. Conozca a los amigos de su hijo. Si lo lleva a algún lugar o hace viajes compartidos, aproveche para escuchar y enterarse de lo que pasa entre ellos, conocer tendencias actuales y observar cómo se relaciona con los demás.
- Cuando conozca a los amigos de su hijo, aproveche para dejar claras sus reglas sobre el consumo de alcohol en menores, los cigarrillos electrónicos y otras drogas. Conozca también a sus padres y coménteles que su objetivo es criar a un hijo que entienda los riesgos del consumo.
- Hable con su hijo sobre qué haría o qué diría si ve que hay alcohol u otras sustancias en una fiesta. Pueden pensar juntos en frases que podría usar si alguien le ofrece algo, como: "No, gracias, no es lo mío".
- Recuérdele que siempre puede contar con usted si necesita irse de un lugar donde haya consumo de alcohol o drogas, incluso si es de madrugada. También pueden acordar una palabra clave para que la use por mensaje si necesita ayuda y no puede llamar.
- A esta edad, su hijo ya puede estar usando redes sociales. Hable con él sobre los peligros de comprar pastillas o cualquier medicamento a través de esas plataformas, donde las redes criminales ofrecen píldoras falsas y letales.
- Es posible que tenga que asumir el de un guía o maestro. Por ejemplo, su hijo podría pensar que no hay problema en consumir solo alcohol mientras evite otras drogas. Hable con él sobre los riesgos que implica el consumo de cualquier sustancia, incluido el alcohol.

Para obtener más información, consulte el Capítulo 4 de [Crecer sin drogas: Guía para padres sobre la prevención del consumo de sustancias](#).





¿CÓMO HABLAR CON MI HIJO SOBRE LAS DROGAS? IDEAS PARA COMENZAR

A muchos padres les resulta difícil hablar con sus hijos sobre el alcohol y otras drogas. Es esencial que conozcan los riesgos y que tengan claro lo que usted espera de ellos si alguien les ofrece drogas.

Estas conversaciones no deben ocurrir una sola vez. Comience a hablar con sus hijos desde pequeños y mantenga el diálogo a medida que crecen y cambia su nivel de interés y comprensión. Estar dispuesto a hablar y escuchar les demuestra que usted se preocupa por ellos, y esto ayuda a comprenderlos mejor.

QUÉ HACER	LO QUE NO DEBE HACER
Explique los riesgos con un vocabulario que entiendan.	No reaccione con enojo, aunque su hijo diga algo que lo sorprenda.
Explique por qué no quiere que consuman esas sustancias. Por ejemplo, algunas sustancias afectan la concentración, la memoria y la coordinación, lo que puede reflejarse en malas calificaciones.	No espere que todas las conversaciones con su hijo sean perfectas. No lo serán.
Esté presente cuando su hijo quiera hablar, sin importar la hora del día o de la noche u otras ocupaciones.	No asuma que su hijo sabe resistir la tentación. En su lugar, hable de los riesgos y las opciones para que tomen buenas decisiones. Practique cómo decir que no por si alguna vez se encuentran en esa situación.
Confíe en su capacidad para ayudar a su hijo a crecer lejos del consumo de drogas, incluido el alcohol.	Hablar sin escuchar.
Elógielos cuando lo merezcan. Esto fortalece su autoestima y les demuestra que pueden estar bien sin recurrir a las drogas, ni al alcohol.	Inventar cosas. Si su hijo le pregunta algo que no sabe responder, dígame que buscarán la información juntos. Luego retome el tema.

IDEAS PARA INICIAR LA CONVERSACIÓN

Hablar con sus hijos sobre el alcohol y otras drogas no tiene que ser difícil. Las siguientes situaciones pueden servir como oportunidades para enseñarles:



Si ve a un joven fumando, aproveche para hablar sobre los efectos negativos del tabaco.



Si ve una noticia interesante, coméntela con su hijo. Pregúntele cómo se siente al respecto y qué piensa sobre las consecuencias.



Mientras ven una película o serie juntos, pregúntele si cree que consumir drogas o alcohol parece divertido. Hablen sobre lo que les pasa a esos personajes o sobre lo que ocurre en la vida real.



Si leen, escuchan o conocen a alguien afectado por el consumo de sustancias, recuérdale a su hijo que esto le puede pasar a cualquiera. Hablen sobre la importancia del tratamiento y del acompañamiento en la recuperación.

**ONE
PILL CAN
KILL**



CONSEJOS PARA HABLAR CON ESTUDIANTES DE SECUNDARIA (15 A 18 AÑOS)

- A esta edad, la mayoría de los jóvenes ya ha tenido múltiples oportunidades de probar alcohol u otras drogas. Incluso si no las han probado, es muy posible que hayan visto a otras personas consumir, a veces en exceso y con consecuencias graves, ya sea en persona o a través de las redes sociales.
- A esta edad, los adolescentes suelen entender las consecuencias del consumo de drogas. Mientras piensan en su futuro, recuérdelos que usar sustancias puede poner en riesgo sus sueños.
- Buscan independencia, pero todavía necesitan límites claros. Pídale a su hijo que lo ayude a definir esos límites, como la hora de llegada. Pregúntele qué consecuencias considera justas si no los respeta.
- No deje de decirle cuánto le importa y lo importante que es para usted. Si tiene una buena relación con su hijo, será más fácil que acuda a usted cuando tenga dudas o inquietudes sobre las drogas, el alcohol u otros temas.
- Manténgase informado sobre lo que está de moda. Pregúntele qué drogas circulan en su escuela, en casas de amigos o en fiestas.
- Adviértale con firmeza sobre los riesgos de comprar pastillas o cualquier medicamento por Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok, X, YouTube u otras redes sociales. Visiten juntos [DEA.gov/onepill](https://www.dea.gov/onepill) para informarse sobre la cantidad de pastillas falsas que circulan.
- Es posible que su hijo saque el tema de la marihuana para debatir sobre su uso médico o recreativo. Aproveche esa oportunidad para tener una conversación informada. Recalque que el consumo de marihuana, en cualquier forma, es ilegal para menores de 21 años, perjudica el desarrollo del cerebro adolescente y está prohibido por la ley federal.
- Como en cualquier etapa, reconozca cuando su hijo toma buenas decisiones. Saber que cuenta con su apoyo y que usted se preocupa por su salud y bienestar puede motivarlo a mantenerse libre de drogas. La responsabilidad de los padres no termina cuando su hijo entra a la universidad o se va de casa. Muchas universidades tienen programas para estudiantes de primer año que explican sus políticas, servicios y acciones de prevención frente al consumo de alcohol y otras drogas. Si la universidad cuenta con un programa así, participe con su hijo. Si no, consulten juntos qué oficina ofrece esa información.

Para obtener más información, consulte el Capítulo 4 de [Crecer sin drogas: Guía para padres sobre la prevención del consumo de sustancias](#).



www.dea.gov/onepill



¿CÓMO HABLAR CON MI HIJO SOBRE LAS DROGAS? IDEAS PARA COMENZAR

A muchos padres les resulta difícil hablar con sus hijos sobre el alcohol y otras drogas. Es esencial que conozcan los riesgos y que tengan claro lo que usted espera de ellos si alguien les ofrece drogas.

Estas conversaciones no deben ocurrir una sola vez. Comience a hablar con sus hijos desde pequeños y mantenga el diálogo a medida que crecen y cambia su nivel de interés y comprensión. Estar dispuesto a hablar y escuchar les demuestra que usted se preocupa por ellos, y esto ayuda a comprenderlos mejor.

QUÉ HACER

Explique los riesgos con un vocabulario que entiendan.

Explique por qué no quiere que consuman esas sustancias. Por ejemplo, algunas sustancias afectan la concentración, la memoria y la coordinación, lo que puede reflejarse en malas calificaciones.

Esté presente cuando su hijo quiera hablar, sin importar la hora del día o de la noche u otras ocupaciones.

Confíe en su capacidad para ayudar a su hijo a crecer lejos del consumo de drogas, incluido el alcohol.

Elógielos cuando lo merezcan. Esto fortalece su autoestima y les demuestra que pueden estar bien sin recurrir a las drogas, ni al alcohol.

LO QUE NO DEBE HACER

No reaccione con enojo, aunque su hijo diga algo que lo sorprenda.

No espere que todas las conversaciones con su hijo sean perfectas. No lo serán.

No asuma que su hijo sabe resistir la tentación. En su lugar, hable de los riesgos y las opciones para que tomen buenas decisiones. Practique cómo decir que no por si alguna vez se encuentran en esa situación.

Hablar sin escuchar.

Inventar cosas. Si su hijo le pregunta algo que no sabe responder, dígame que buscarán la información juntos. Luego retome el tema.

IDEAS PARA INICIAR LA CONVERSACIÓN

Hablar con sus hijos sobre el alcohol y otras drogas no tiene que ser difícil. Las siguientes situaciones pueden servir como oportunidades para enseñarles:



Si ve a un joven fumando, aproveche para hablar sobre los efectos negativos del tabaco.



Si ve una noticia interesante, coméntela con su hijo. Pregúntele cómo se siente al respecto y qué piensa sobre las consecuencias.



Mientras ven una película o serie juntos, pregúntele si cree que consumir drogas o alcohol parece divertido. Hablen sobre lo que les pasa a esos personajes o sobre lo que ocurre en la vida real.



Si leen, escuchan o conocen a alguien afectado por el consumo de sustancias, recuérdale a su hijo que esto le puede pasar a cualquiera. Hablen sobre la importancia del tratamiento y del acompañamiento en la recuperación.

CONSEJOS PARA HABLAR CON JÓVENES ADULTOS (DE 18 A 21 AÑOS)

- A esta edad, su hijo puede estar terminando la preparatoria y tomando decisiones importantes sobre su futuro: seguir una carrera, empezar a trabajar, ingresar al ejército o elegir otro camino. Es una etapa que puede generar estrés y aumentar el riesgo de consumo de sustancias. También puede ser un momento emocionante, con más libertad y oportunidades para conocer gente nueva y vivir experiencias distintas, donde no es raro que alguien les ofrezca alguna sustancia por primera vez.
- Las conversaciones con su hijo pueden cambiar mucho a medida que madura y gana independencia. Tal vez ya no viva en casa o tenga un trabajo con horarios que no le permiten verlo con frecuencia. Cuando se vean, aproveche los momentos cotidianos para hablar sobre el consumo de sustancias.
- A esta altura de sus vidas, muchos jóvenes ya han visto de cerca los efectos del consumo problemático de sustancias: un amigo en recuperación, borracheras en la universidad o incluso un compañero de trabajo que murió por sobredosis de fentanilo. Hable con su hijo sobre lo que ha vivido y exprésele lo importante que es para usted que haya decidido no consumir alcohol ni otras drogas.
- Si ya están en la universidad, recuérdelos que evitar las drogas les permite concentrarse en sus estudios y cuidar su futuro profesional. Si ya están trabajando, hablen sobre la posibilidad de perder el empleo por infracciones o por cuestiones de seguridad.
- Los jóvenes que empiezan a trabajar pueden encontrarse con compañeros mayores que consumen alcohol u otras drogas. Hable con su hijo sobre sus decisiones laborales, el ambiente en el que trabaja y las dificultades que pueden surgir. Esas charlas pueden ser una buena oportunidad para hablar sobre la presión social ligada al consumo.
- Si su hijo está en la universidad, trabajando o dedicado a otra actividad, es probable que esté conociendo nuevos amigos, muy distintos a los amigos de la infancia o la secundaria, junto a quienes creció y cuyos padres y valores usted conocía. Si aún vive cerca, anímelo a invitar a sus amigos a casa para compartir una comida. Y si vive lejos, la próxima vez que lo visite, propóngale salir a comer con algunos de ellos. Es una buena manera de conocer a sus nuevos amigos y mantenerse conectado con su vida.

Para obtener más información, consulte el Capítulo 4 de [Crecer sin drogas: Guía para padres sobre la prevención del consumo de sustancias](#).





¿CÓMO HABLAR CON MI HIJO SOBRE LAS DROGAS? IDEAS PARA CONVERSAR

A muchos padres les resulta difícil hablar con sus hijos sobre el alcohol y otras drogas. Es esencial que conozcan los riesgos y que tengan claro lo que usted espera de ellos si alguien les ofrece drogas.

Estas conversaciones no deben ocurrir una sola vez. Comience a hablar con sus hijos desde pequeños y mantenga el diálogo a medida que crecen y cambia su nivel de interés y comprensión. Estar dispuesto a hablar y escuchar les demuestra que usted se preocupa por ellos, y esto ayuda a comprenderlos mejor.

QUÉ HACER

Explique los riesgos con un vocabulario que entiendan.

Explique por qué no quiere que consuman esas sustancias. Por ejemplo, algunas sustancias afectan la concentración, la memoria y la coordinación, lo que puede reflejarse en malas calificaciones.

Esté presente cuando su hijo quiera hablar, sin importar la hora del día o de la noche u otras ocupaciones.

Confíe en su capacidad para ayudar a su hijo a crecer lejos del consumo de drogas, incluido el alcohol.

Elógielos cuando lo merezcan. Esto fortalece su autoestima y les demuestra que pueden estar bien sin recurrir a las drogas, ni al alcohol.

LO QUE NO DEBE HACER

No reaccione con enojo, aunque su hijo diga algo que lo sorprenda.

No espere que todas las conversaciones con su hijo sean perfectas. No lo serán.

No asuma que su hijo sabe resistir la tentación. En su lugar, hable de los riesgos y las opciones para que tomen buenas decisiones. Practique cómo decir que no por si alguna vez se encuentran en esa situación.

Hablar sin escuchar.

Inventar cosas. Si su hijo le pregunta algo que no sabe responder, dígame que buscarán la información juntos. Luego retome el tema.

IDEAS PARA INICIAR LA CONVERSACIÓN

Hablar con sus hijos sobre el alcohol y otras drogas no tiene que ser difícil. Las siguientes situaciones pueden servir como oportunidades para enseñarles:



Si ve a un joven fumando, aproveche para hablar sobre los efectos negativos del tabaco.



Si ve una noticia interesante, coméntela con su hijo. Pregúntele cómo se siente al respecto y qué piensa sobre las consecuencias.



Mientras ven una película o serie juntos, pregúntele si cree que consumir drogas o alcohol parece divertido. Hablen sobre lo que les pasa a esos personajes o sobre lo que ocurre en la vida real.



Si leen, escuchan o conocen a alguien afectado por el consumo de sustancias, recuérdale a su hijo que esto le puede pasar a cualquiera. Hablen sobre la importancia del tratamiento y del acompañamiento en la recuperación.