

Temas de Conversación para Padre

Hablar con tu hijo adolescente sobre sustancias no tiene por qué ser incómodo, solo honesto. Empieza con curiosidad, no con confrontación.

Empiece donde ellos están:

- ❖ ¿Qué dicen los chicos de tu edad sobre el vapeo o la marihuana hoy en día?
- ❖ ¿Alguna vez has sentido presión por intentar algo solo para encajar?
- ❖ ¿Cuáles crees que son los mayores riesgos del vapeo o la marihuana?

Sea curioso, no crítico

- ❖ Vi algo sobre lo rápido que ha aumentado el vapeo entre adolescentes. ¿De verdad es tan común en tu escuela?
- ❖ ¿Qué harías si alguien te ofreciera un vapeador en una fiesta?
- ❖ ¿Sientes que los adultos realmente comprenden lo que significa ser adolescente hoy en día?



INICIAR LA CONVERSACIÓN.

Mantenga las cosas reales

- ❖ Sé que te encontrarás en situaciones que no puedo controlar. Quiero asegurarme de que tengas las herramientas para manejarlas.
- ❖ “Siempre puedes escribirme si estás en una situación en la que necesitas ayuda o quieres irte, sin preguntas”.
- ❖ Si alguna vez pasa algo, prefiero que hables conmigo a pasar por ello sola. Siempre.

Hazlo continuo

- ❖ Esta no es una conversación de una sola vez. Sigamos conectándonos, como hablamos de la escuela, los amigos o cualquier otra cosa.
- ❖ Siempre estoy aquí para hablar, aunque se sienta raro. Prefiero ser incómodo que estar ausente.

Consejos rápidos para padres

- ❖ Mantén la calma y la franqueza. Tu tono importa tanto como tus palabras.
- ❖ Comparte hechos, no miedos.
- ❖ Sea breve y natural: los viajes en auto y los momentos casuales funcionan mejor.
- ❖ Escucha más de lo que hablas.



Drug Free Elbert



drug.free.elbert



sophie.walsky
@elbertpartnersforhealth.org



elbertpartnersforhealth.org