



Hable temprano y con frecuencia sobre el alcohol, tabaco y otras drogas. Aun cuando sea difícil.

Empoderando a los padres para que críen a sus hijos a ser libres de sustancias

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
DrugFreeActionAlliance.org

Know! es un programa de:



Drug Free Action Alliance

LIFETIME PREVENTION | LIFETIME WELLNESS

Drug Free Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

Know! Equiparlos con educación, motivación, expectativas y el Plan-X

En el consejo previo, ***Know! Abril es el Mes de concienciación del alcohol***, discutimos la prevalencia del consumo de alcohol de menores y las muchas consecuencias negativas que pueden acompañarlo. También compartimos un dato importante: *los jóvenes que toman alcohol antes de los 15 años de edad son seis veces más propensos a desarrollar alcoholismo o tener problemas con el alcohol más adelante en sus vidas, comparados con aquellos que esperan a cumplir 21 años.*

La comunicación es clave para prevenir y esencial para edificar y sostener una relación positiva con nuestros hijos, estudiantes, miembros de grupos juveniles, atletas, etc. Mientras que es vital tener conversaciones continuas con ellos sobre el tema del alcohol y otras drogas, es igualmente importante hablar sobre las cosas diarias que ocurren en sus vidas. Necesitan saber que genuinamente nos importan, respetamos sus sentimientos y opiniones, y deseamos lo mejor para ellos. De esta manera, cuando debemos hablar sobre los temas más complicados, la base de confianza ya está ahí.

Cuando comparte información con su hijo (estudiantes, atletas, etc.) sobre el consumo de alcohol de menores, es importante ser claro sobre su opinión del asunto. Asegúrese de que sepan sus expectativas para ellos de no tomar alcohol antes de tener la edad legal de 21 años, y asegúrese que conozcan las consecuencias de tomar la opción incorrecta.

Es también valioso ayudar a su hijo con su motivación de decir NO al alcohol, sea por la escuela, deportes, razones espirituales o simplemente para cumplir con las reglas del hogar. Y ayúdelos a practicar decir NO. Puede sentirse un poco tonto, pero será mejor prepararlos para una situación de la vida real.

Aún con todo esto, podrían existir ocasiones donde un simple NO puede que no sea suficiente, o la presión sea demasiada. Para circunstancias como estas, se trate de alcohol u otras drogas, o cualquier otra situación incómoda en la que un joven podría encontrarse, existe el **Plan-X**. Desarrollado por Bert Fulks (papá/maestro/ministro de jóvenes, quien trabaja con adolescentes en recuperación de adicciones), el **Plan-X** es una excelente estrategia de salida que ayuda a un adolescente a guardar las apariencias con sus compañeros, y lo ayuda a salirse de una situación complicada rápida y seguramente.

Este es un ejemplo de cómo funciona:

Taylor, un estudiante de primer año de la secundaria, va a una reunión en la casa de un amigo. Una vez ahí, ve a sus amigos bebiendo y fumando.



Hable temprano y con frecuencia sobre el alcohol, tabaco y otras drogas. Aun cuando sea difícil.

Empoderando a los padres para que críen a sus hijos a ser libres de sustancias

ES

Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
DrugFreeActionAlliance.org

Know! es un programa de:



Drug Free Action Alliance

LIFETIME PREVENTION | LIFETIME WELLNESS

Enlace al artículo en la página de Facebook de Drug Free Action Alliance

Drug Free Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

Se siente extremadamente incómodo y está recibiendo presión extrema de sus amigos para que se les una. Discretamente envía un mensaje a su hermano que simplemente incluye la letra, "x," nada más.

Pero en realidad, significa más. Y activa un plan que está diseñado para que Taylor pueda salirse de situaciones exactamente como esta...

Mamá, papá y el hermano saben exactamente qué hacer si reciben este mensaje de texto de Taylor. Lo llaman rápidamente y la conversación es algo así:

"Hola"

"Taylor, algo se ha presentado y necesito ir a buscarte ahora mismo".

"¿Qué ocurrió?"

"Te cuento cuando llego ahí. Está listo en cinco minutos. Estoy en camino".

Esta es la parte complicada del asunto... Cuando Taylor entra en el auto, hay una "política de no hacer preguntas". Depende de él cuánto elige contar. Y para que este plan funcione, esta pieza debe informarse al hijo y ser respetada por los padres. Esto no quiere decir que la conversación no puede tenerse más tarde, pero si usted fuerza a su hijo a contar todo, tiene que tener en cuenta que podría arruinar la posibilidad de que su hijo o hija lo contacten nuevamente en una situación similar.

La conclusión es que no podemos estar físicamente presentes con nuestros hijos en todo momento, pero nuestra influencia sí puede. Nuestras voces pueden ser escuchadas por ellos cuando no estamos ahí. Podemos promover la prevención al equipar a nuestros jóvenes con educación, motivación, expectativas y, cuando es necesario, el Plan-X.

Para el artículo completo del Plan-X por Bert Fulks, [haga clic aquí](#).

Fuentes: [Bert Fulks, X-Plan: Giving your kids a way out \(#xplan\), March 3, 2017. Centers for Disease Control and Prevention: Alcohol Fact Sheets – Underage Drinking. National Council on Alcoholism and Drug Dependence, Inc. \(NCADD\): 30th Annual Alcohol Awareness Month – Organizer's Guide.](#)