



Cómo hablar con su hijo sobre los opioides recetados: Conversaciones preventivas

Muchos padres y tutores quizá no puedan creer que sus hijos están en riesgo de consumir opioides de forma indebida o quizá no piensen que necesitan hablar de este tema con ellos. Pero es muy probable que incluso los adolescentes hayan oído hablar en un momento dado sobre los opioides y las sobredosis. No es fácil iniciar una conversación sobre el tema, pero aprender y hablar de ello entre ustedes puede beneficiar a su hijo.

Guías para conversar	Sugerencias de frases
<p>Elija el ambiente adecuado. Busque un momento en el que el tema surja de forma natural para que la conversación también se inicie con naturalidad. Por ejemplo, si ha habido una noticia reciente sobre alguna persona famosa que consumiera opioides, o el problema surgió en el vecindario o la escuela de su hijo, esto podría servir para empezar la conversación. Algunos momentos informales para platicar, como cuando están en el coche o mientras doblan la ropa, también pueden servir para crear un ambiente menos intimidatorio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Vi que [nombre] dijo en una entrevista que se está sometiendo a tratamiento. Sé lo mucho que te gusta su [música / películas / deporte]. No sabía que había estado batallando con el consumo de medicamentos recetados. ¿Ya lo viste?”.
<p>Haga que la plática sea interactiva. Preguntar a su hijo si ha oído hablar de los opioides o qué sabe sobre ellos ya puede ser un buen punto de partida y les da la oportunidad de que investiguen juntos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “¿Ya habías oído hablar de los opioides? Quizá hayas escuchado sobre las marcas de algunos de ellos como Vicodin, Ultram, Oxy-Contin, Percocet o Codeína. Todos estos medicamentos para el dolor que requieren una receta médica son sumamente adictivos. Si alguien los toma sin que se los hayan recetado, o sea, si son pastillas que le dio un amigo o un familiar; o si toma una dosis mayor de la recetada, puede sufrir una sobredosis muy fácilmente”.
<p>Ayude a su hijo a que piense en lo que él haría. Hable con él sobre lo útil de tener un “plan de escape” en caso de que le ofrezcan medicamentos recetados que no son para él. La presión del grupo puede ser difícil de resistir, y si ya tiene un plan para evitar el consumo indebido, esto podrá ayudarlo a tomar por sí mismo buenas decisiones. Asegúrese de que practique el plan de escape en un ambiente donde se sienta cómodo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “¿Qué harías si algún amigo te dijera que te sentirás mejor si pruebas los medicamentos de su mamá? ¿Y que tu amigo los ha probado y le ayudan a sentirse con menos estrés? Sería útil que sepas qué puedes decir para que la buena decisión que tomes en ese momento sea también una decisión fácil de aceptar”.
<p>Hablen a menudo sobre esto. Estas conversaciones no son para que se tengan una sola vez, así que planea tener muchas charlas cortas, incluso a medida que su hijo vaya creciendo. Una plática frecuente marca la pauta del que será un diálogo continuo, y puede ayudar a superar la incomodidad del tema o a restablecer una conversación incómoda. Añada nueva información cuando sea oportuno, revise a menudo sus expectativas sobre su hijo y confírmelo que usted siempre estará disponible para ayudarlo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “¿Recuerdas cuando platicamos sobre los opioides hace unos días? Me he enterado de algo nuevo sobre ellos que quiero compartir contigo”.

REFERENCIAS:

<https://www.pbs.org/newshour/health/column-talk-kids-opioids>

https://www.samhsa.gov/sites/default/files/opioid-brochure_military-r14f_508c.pdf