



Cómo hablar con su hijo sobre los opioides recetados: Si descubre que su hijo los está consumiendo indebidamente

Piense en cuál es el objetivo de la conversación antes de hablar con su hijo. Asegúrese de que su hijo no está en ese momento bajo los efectos de los opioides y pregúntele si pueden hablar a solas de un asunto importante. Apague los teléfonos y haga a un lado otras distracciones. No se preocupe por tratar de decirlo todo a la perfección; las conversaciones que salvan vidas empiezan con unas pocas palabras.

Guías para conversar	Sugerencias de frases
<p>Invite a su hijo a tener una conversación. Hacerle saber de antemano que quiere hablar con él refuerza en cierta manera su autonomía y le motiva a retomar la conversación más adelante. También evita que se sienta sorprendido por una conversación difícil o incómoda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Me gustaría que tú y yo hablemos de algo importante. ¿Es ahora un buen momento? Si no, ¿cuándo podemos hablar hoy mismo?”
<p>Sea claro. En primer lugar, confirme que realmente está consumiendo opioides de forma indebida mediante preguntas generales y mostrándose interesado. Preste atención a detalles que puedan surgir antes de centrarse exclusivamente en los opioides. Luego, explique lo que usted ha observado y le preocupa, sin hacer acusaciones ni reaccionar de forma exagerada ante algo que ya ha sucedido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “¿Qué ha estado pasando? ¿Cómo has estado manejando tus cosas?” • “Parece que tus calificaciones han ido bajando y no has presentado tus tareas. He notado que no eres el mismo cuando tomas opioides y eso me preocupa mucho”.
<p>Intente no interpretar las reacciones como algo personal. Esté preparado para recibir respuestas fuertes o para ver que su hijo está siendo evasivo o poco dispuesto a participar. Trate de mantener la calma en la medida de lo posible durante toda la conversación. Ante situaciones incómodas, las personas solemos tratar de evadirlas, ya sea mintiendo o desviando la culpa. Esté preparado para ello y responda con estrategias que no sean de represalia, pero que transmitan firmeza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Bien, parece que no estás listo para hablar de esto ahora. Probemos a hablar de nuevo después de la práctica de béisbol.” • “Hablar de esto no va a ser fácil, pero tenemos que hacerlo lo mejor que podamos”.
<p>Cree un diálogo. Haga preguntas abiertas que no se limiten a un “sí” o un “no” por respuesta, escuche todo lo posible y diga todo lo que tenga que decir. Asegúrese de que se trate de un intercambio entre ustedes, no de un sermón, y dígame a su hijo lo mucho que valora su sinceridad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “¿Cuándo los probaste por primera vez?” • “Ya veo. No tenía ni idea, así que gracias por decírmelo”. • “¿Cómo reaccionaron tus amigos cuando les contaste?”
<p>Muestre empatía y compasión. A veces, su hijo podría estar ocultando sus verdaderos sentimientos por miedo, vergüenza o timidez. Demuéstrele que está dispuesto a escucharlo sin juzgarlo. Poner una mano sobre su hombro o darle un abrazo cuando lo sienta oportuno puede ser una forma importante de mostrarle a su hijo que lo comprende.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Siento mucho que estés batallando con algo como esto. Tengo algunas ideas sobre lo que podríamos hacer a partir de ahora, pero también me gustaría saber qué crees tú que podría ayudar”.

REFERENCIAS:

<https://drugfree.org/recursos-en-espanol/>

<https://youth.gov/youth-topics/substance-abuse/opioids>

Guías para conversar	Sugerencias de frases
<p>Recuérdale que siempre puede contar con su apoyo. Exprese lo mucho que se preocupa por él y explíquele que la razón por la que le pregunta sobre esto es porque quiere que sea feliz, que no corra peligro y esté sano. Dígale una y otra vez que puede contar con su apoyo y confiar en usted siempre que lo necesite.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Como padre, siempre te querré y solo quiero verte feliz y exitoso. Sé que juntos podemos resolver esto. Siempre estaré a tu lado cuando tengas dificultades o no sepas qué hacer”.
<p>Pida ayuda a los expertos. Si lo desea, puede solicitar ayuda adicional al consejero escolar, a la enfermera escolar o al médico familiar y explicarles sus preocupaciones.</p>	

REFERENCIAS:

<https://drugfree.org/recursos-en-espanol/>

<https://youth.gov/youth-topics/substance-abuse/opioids>