



Para adolescentes y adultos jóvenes: Cómo hablar con los amigos sobre los opioides recetados

Es bueno platicar sobre los riesgos asociados con el consumo indebido de opioides de venta con receta, incluso aunque en un momento concreto no estés preocupado por algún amigo. Puede ser incómodo iniciar una conversación de este tipo, pero una vez que tú y tu amigo hayan hablado del tema, será más fácil volver a empezar la próxima vez. Si te enteraste de que tu amigo está luchando contra el consumo de sustancias, deja que comparta su experiencia e intenta comprender su perspectiva. Evita darle consejos o tratar de resolver el problema que tenga, si es que lo tiene, y en cambio, límitate a escucharle con empatía.

Después de hablar con él, habla con un adulto de confianza sobre lo que le está ocurriendo a tu amigo. Esto es especialmente importante si las sustancias con las que está luchando tu amigo son opioides recetados, ya que pueden ser muy peligrosos e incluso mortales.

Guías para conversar	Sugerencias de frases
<p>Elige el momento adecuado. Una buena forma de iniciar una conversación es hacerlo de manera informal. Por ejemplo, puedes aprovechar una noticia o un acontecimiento reciente para iniciar la conversación. No profundices: la plática no tiene por qué ser como una sesión de terapia ni un tema emocionalmente intenso. Puede ser simplemente parte de una conversación normal que tendrías con tu amigo en cualquier momento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “¿Has visto que un estudiante de [una escuela cercana] tuvo que ir al hospital por una sobredosis? Da bastante miedo. Me alegro mucho de que ya esté bien. Espero que esto nos ayude a todos a darnos cuenta del riesgo que corremos”.
<p>Ofrécele tu apoyo. Siempre es bueno recordar a los amigos que estás disponible para ellos y que puedes dedicar un tiempo para hablar si lo necesitan. Podría suceder que muchas veces no te acepten o que no acepten tu oferta de inmediato, pero cuando lo hagan, dedícales toda tu atención. Dedica un tiempo a eliminar cualquier distracción y haz que la conversación en ese momento sea lo más importante de todo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Oye, si lo estás pasando mal, sabes que puedes hablar conmigo. Prefiero que me lo cuentes a que pases por esto tú solo. Cuenta con todo mi apoyo”. • “Sí, claro que puedo hablar. Hoy salgo de trabajar a las 8:00; ¿podemos vernos después?”.
<p>Comprende la situación. Puede ser fácil sacar conclusiones precipitadas sobre algo que un amigo te platica y con lo que está luchando. Trata de hacer una pausa antes de responder y piensa cómo vas a reaccionar con concentración y compasión. Haz preguntas para entender exactamente cuál es el estrés o el dilema por el que está pasando tu amigo. ¿Está luchando concretamente con el consumo de opioides, o su problema es contra algo más y por ello recurre a las sustancias? Saber eso puede ayudarnos a evitar hacer suposiciones y a reconocer si necesitamos centrarnos más en la prevención o en el tratamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Siento mucho que estés pasando por esto y me alegro de que me lo hayas platicado. Quiero ayudar en todo lo que pueda. ¿Qué es lo más difícil para ti ahora? ¿Cómo has estado manejando la situación?”. • “¿Con qué sustancias estás teniendo problemas? ¿Qué pasó después de que las probaste? ¿Cuándo y por qué acabaste consumiéndolas de nuevo? ¿Qué pasa cuando intentas no consumirlas?”. • “Me preocupa verte así y quiero que te mejores. Voy a hablar con [un adulto de confianza] para que nos ayude”.
<p>Muestra empatía y compasión. Quizá podrías hacerle algunas preguntas: por ejemplo, sobre su experiencia, sus sentimientos, su red de apoyo. La forma en que escuchas y respondes influye enormemente para crear confianza y hacer que tu amigo se sienta cómodo y sea de nuevo sincero contigo en el futuro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Sé que todo irá bien, pero ¿cómo te sientes con esta situación ahora? ¿Has hablado de ello con alguien más?”. • “Sé que puedes superarlo, y yo estaré ahí si necesitas a alguien más en quien confiar”.

REFERENCIAS:

<https://getthefactsrx.com/conversation-starters>