

Sepa qué decir y hacer para tener una charla exitosa



Pequeñas charlas sobre el consumo de alcohol entre los menores de edad pueden hacer una gran diferencia en las elecciones de un niño. Eso es porque los niños realmente escuchan. Las investigaciones demuestran que tener conversaciones frecuentes y casuales sobre el alcohol, a partir de los 8 años de edad, puede ser mucho más efectivo y mucho menos intimidante que una discusión súper seria. Así que, empiece a hablar ya. Siga escuchando. Ayude a dar a un niño la confianza necesaria para crecer sin alcohol.

Qué hacer

Mantenga su charla casual

No se requiere un guión o un entorno elaborado. Sólo piense en lo que quiere compartir con su hijo antes de iniciar su charla, y aproveche los momentos a solas con su hijo en su rutina familiar.

Controle sus emociones

Prepárese para escuchar cosas que no esperaba o deseaba mucho escuchar. Intente respirar profundamente unas cuantas veces y siga escuchando. Espere para hablar de sus sentimientos cuando usted esté calmado.

¿No le responde? No se asuste

Está bien admitir cuando necesita aprender más. Recuerde, no tiene que discutir todo de una sola vez. De todos modos, es mejor tener muchas charlas cortas y casuales mientras los niños crecen.

Establezca expectativas claras

Asegúrese de que los niños sepan que consumir alcohol siendo menor de edad es ilegal e inaceptable. Establezca expectativas claras para su comportamiento y haga cumplir las reglas de la casa consistentemente.

Sea un recurso sin prejuicios

Conviértase en la guía donde su hijo acude para obtener información y apoyo, en lugar de que acuda a los amigos o al internet, tomando en serio todas sus preguntas y brindándole respuestas calmadas y sin prejuicios.

Qué hacer

Haga preguntas abiertas

Consiga que hablen evitando las preguntas que se responden con sí o no. Pregúnteles sobre las elecciones de sus amigos, sus experiencias en la escuela o lo que piensan sobre el consumo de alcohol que ven en los juegos, en la televisión y en los medios sociales.

Escuche, escuche, escuche

Muéstrele a los niños que está interesado en lo que tienen que decir. Hágale preguntas y deje que sus respuestas guíen la conversación. No deje que lo ya usted tiene pensado en su cabeza lo distraiga de lo que realmente se está diciendo.

Hable sobre las cosas difíciles

Los niños a veces pueden pensar en el alcohol como una forma de lidiar con el estrés o el trauma en sus vidas. En su lugar, ofrézcales un lugar seguro para hablar sobre esos sentimientos, ya sea con usted o con un proveedor de atención médica o de salud conductual con licencia.

No compare

Es tentador corregir a los niños cuando su información u opiniones difieren de las suyas. Evite sermonearlos, usar tácticas de miedo, o tratar de callarlos con hechos. Evitar hacer cualquiera de estos mantendrá las líneas de comunicación abiertas.

Considere la posibilidad de compartir su propia historia

¿Tiene miedo de hablar sobre sus propias experiencias con el consumo de alcohol siendo menor? Lo que comparta depende de usted. Pero revelar sus propias elecciones, arrepentimientos o historia familiar puede ayudar a los niños a entender lo que está en juego.



¿Le preocupa el bienestar de un niño?

Llame al 211
(1-833-944-4673)

La línea de ayuda para la recuperación de adicciones de Wisconsin (Wisconsin Addiction Recovery Helpline) puede ayudarle a encontrar servicios y apoyo local. Es gratis, confidencial y está disponible las 24 horas del día.

Lo que le puede ayudar

Manténgase involucrado

Comparta comidas, comparta pasatiempos, y comparta tiempo juntos. Tenga pequeñas charlas sobre todo tipo de temas, no sólo sobre preocupaciones como el alcohol. Los niños que se sienten cercanos a sus padres y a otros cuidadores son menos propensos a tener conductas inseguras, como el consumir de alcohol siendo menores.

Sepa cómo están y qué están haciendo

Manténgase al día con las actividades y emociones de sus hijos. Sepa lo que están haciendo y con quién están, y compruébelo con una llamada o un mensaje de texto. Puede que muestren hastío o indiferencia, pero saben que se preocupa.

Conozca a los amigos de sus hijos y a sus padres

Los niños cuyos amigos beben son mucho más propensos a probar el alcohol ellos mismos. Ayude a los niños a elegir relaciones saludables y asegúrese de que los cuidadores de sus hijos conozcan sus reglas para evitar el alcohol.

De un buen ejemplo

Los niños aprenden observando a los que les rodean. Si bebe, beba con moderación. Utilice la música, la risa, el ejercicio o la ayuda de los demás para hacer frente al estrés diario. Celebre sin alcohol, y asegure bien el alcohol que tenga en su casa.

Entienda las leyes

Es ilegal beber y conducir, así como proporcionar un lugar para que los menores beban. Suministrar alcohol a los hijos de otras personas (incluso a los miembros del ejército) también va en contra de la ley, si son menores de 21 años. Respete las leyes de Wisconsin y asegúrese de que los niños también las entiendan.