

# Cómo tener una charla breve que tenga buenos resultados.



Las charlas breves sobre los efectos del uso de sustancias pueden influir mucho en las decisiones de los niños. Porque los niños sí escuchan. Las investigaciones muestran que tener charlas frecuentes e informales sobre las drogas, desde alrededor de los 8 años, puede ser mucho más eficaz y menos intimidante que una sola conversación muy seria. Así que empiece a conversar. Siga escuchando. Ayude a un niño a tener la confianza para decir que no al uso de sustancias

## Qué hacer

### Manténgalo informal

No necesita un guion elaborado ni un lugar especial. Tan solo piense qué quiere compartir con el niño antes de empezar y aproveche los momentos a solas durante la rutina familiar.

### Controle sus emociones

Prepárese para escuchar cosas que quizá no espere o no le gusten. Intente respirar hondo unas cuantas veces y siga escuchando. Espere a estar en calma para hablar de sus sentimientos.

### ¿No recibe respuesta? No se asuste.

Está bien admitir cuando necesita aprender más. Recuerde que no tiene que hablar de todo de una sola vez. De hecho, es mejor tener muchas charlas breves y naturales a medida que los niños crecen.

### Deje claras sus expectativas

Asegúrese de que los niños sepan que el uso de sustancias es ilegal e inaceptable. Deje claro cómo espera que se comporten y haga cumplir las reglas de la casa de manera constante.

### Sea una fuente de apoyo sin juzgar

Vuélvase la persona a la que acude un niño para obtener información y apoyo, en vez de recurrir a sus amigos o a Internet. Tome en serio todas sus preguntas y responda con calma, sin juzgar.

## Qué decir

### Haga preguntas abiertas

Animelos a hablar con preguntas que no se respondan solo con sí o no. Pregúnteles sobre las decisiones de sus amigos, sus experiencias en la escuela o qué piensan del uso de sustancias que ven en los videojuegos, la televisión y las redes sociales.

### No deje de escuchar

Demuestre a los niños que le interesa lo que tienen que decir. Haga preguntas y deje que sus respuestas guíen la conversación. No se distraiga pensando en lo que va a decir; preste atención a lo que realmente le están contando.

### Hable de los temas difíciles

A veces, los niños pueden ver el uso de sustancias como una forma de sobrellevar el estrés o las experiencias traumáticas. En su lugar, ofrézcales un espacio seguro para hablar de esos sentimientos, ya sea con usted o con un profesional de salud médica o conductual licenciado.

### No se obsesione con tener la razón

Es tentador corregir a los niños cuando su información u opiniones son distintas de las suyas. Evite dar sermones, tratar de asustarlos o usar datos para hacerlos callar. Así mantendrá abiertas las líneas de comunicación.

### Considere compartir su propia historia

¿Le da miedo hablar de sus propias experiencias con el uso de sustancias? Usted decide qué quiere compartir. Pero hablar de sus decisiones, sus arrepentimientos o sus antecedentes familiares puede ayudar a los niños a entender lo que está en juego.