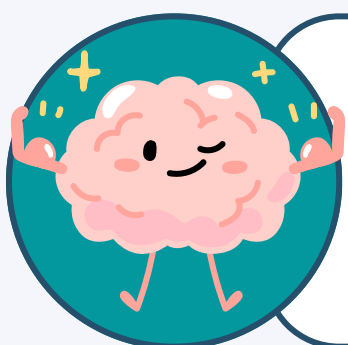


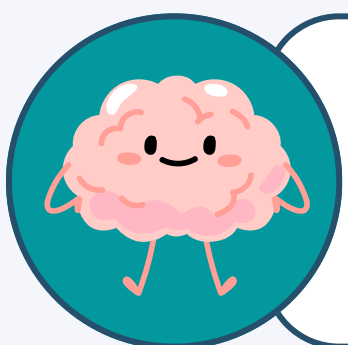
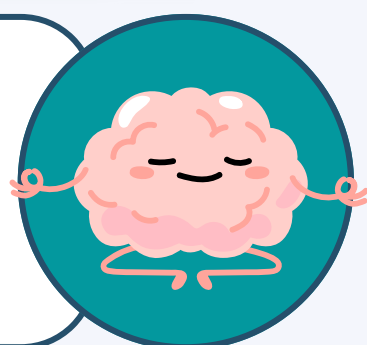
LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN CON ADOLESCENTES

Los adolescentes que mantienen conversaciones frecuentes y honestas con sus padres tienen menor riesgo de caer en la adicción.



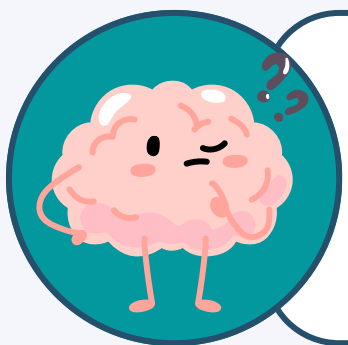
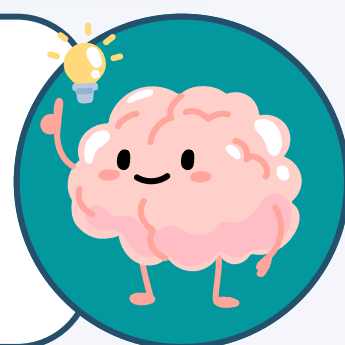
Resistencia a la presión social: Desarrollan mayor autonomía para decir "no".

Menos necesidad de aceptación: Evitan conductas de riesgo por validación externa.



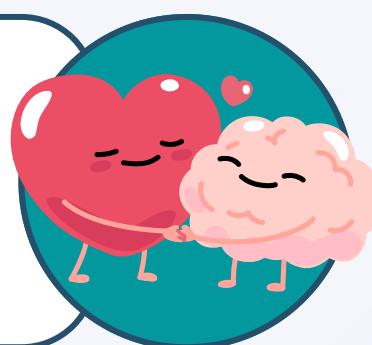
Autoestima reforzada: Confían más en sus decisiones.

Gestión emocional saludable: No usan sustancias como "escape".



Información precisa: Conocen los riesgos sin mitos.

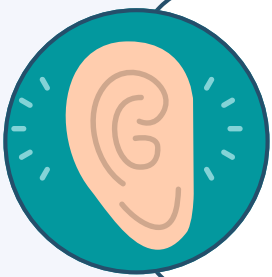
Vínculo emocional: La familia es su ancla en momentos de crisis.



MEJORAR LA COMUNICACIÓN SOBRE LAS DROGAS CON UN ADOLESCENTE

Pequeños ajustes en tu forma de hablar pueden marcar la diferencia entre un conflicto y una conexión real con tu hijo adolescente.

Escucha activa (no solo escuches, entiende)



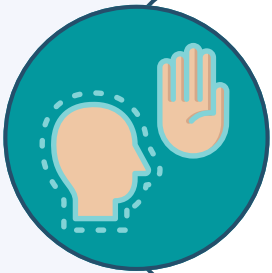
- **Evita:** Interrumpir, minimizar ("eso no es nada").
- **Di sí a preguntas tipo:** "¿Cómo te sentiste?", "¿Quieres mi opinión o solo hablar?".

Habla de TODO, no solo de problemas

- **Conecta primero:** "¿Qué tal ese videojuego/juego/serie que te gusta?", "¿Qué lugar te gustaría visitar?".



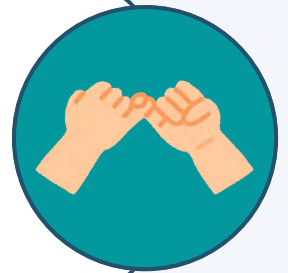
Límites con diálogo (no con imposición)



- **En vez de:** "Porque lo digo yo"
- **Prueba:** "¿Qué hora razonable crees para volver?" o "¿Cómo podemos asegurarnos de que estés seguro?"

Confianza sin invasión

- **Evita:** Interrogatorios ("¿Has probado drogas?").
- **Mejor:** "Si alguna vez te presionan, ¿sabes qué harías?" o "Puedes contarme cualquier cosa sin miedo".



Sé su modelo



- **Demuestra con ejemplos:** "Cuando me estreso, salgo a caminar" o "Hablar con amigos me ayuda a calmarme"

