



# Adolescentes y adicciones: La comunicación como escudo familiar



Esvidas

*“Sí”, “no”, “nada”...*

**¿Te suena esta conversación?** Antes te lo contaba todo... Ahora casi nada.

Pero debes saber que hablar con tu hijo es más que tener una buena relación, para el puede **ayudarle a crear un escudo frente a las adicciones.**

Los adolescentes que se comunican abiertamente con sus padres:

- ✔ *Tienen más autoestima.*
- ✔ *Resisten mejor la presión social.*
- ✔ *Toman decisiones más saludables.*

# El cerebro de un adolescente

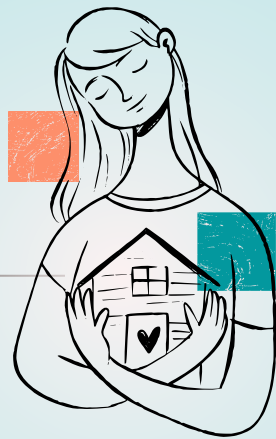


¿Qué pasa en el cerebro adolescente cuando hablas con ellos? ¿Por qué **es TAN difícil hablar con ellos**? Básicamente, su cerebro está en plena reconfiguración:

- ***Emociones intensas.***
- ***Poca regulación.***
- ***Necesidad de autonomía.***

No es personal. Es biológico. Pero no te preocupes, **puedes aprender** a hablar con ellos.

# Escucha activa



**Escuchar no es esperar tu turno para hablar.**

Hazle sentir que su voz importa:

- *“¿Y cómo te sentiste con eso?”*
- *“¿Quieres un consejo o solo hablarlo?”*
- *“Veo que te has cabreado, ¿Qué te ha pasado?”*

La próxima vez que hables con tu hijo, escucha, pausa 5 segundos y responde desde la conexión, no desde la corrección. La diferencia es clave.

# Habla de TODO



No solo hables cuando hay un problema.  
Construye **confianza diaria** con temas  
ligeros, del día a día, por ejemplo:

- Videojuegos.
- Música.
- Series.

Eso abre la puerta a conversaciones  
importantes.

[@esvidas.adicciones](#)

# Límites con diálogo



*“Porque lo digo yo”* no funciona.

## **Cambia el enfoque:**

- 1** Involúcralo en las decisiones.
- 2** Enséñale a pensar, no solo a obedecer
- 3** Si participa en la idea, se compromete.

Eso fomenta responsabilidad, no rebeldía.

# Señales de alerta

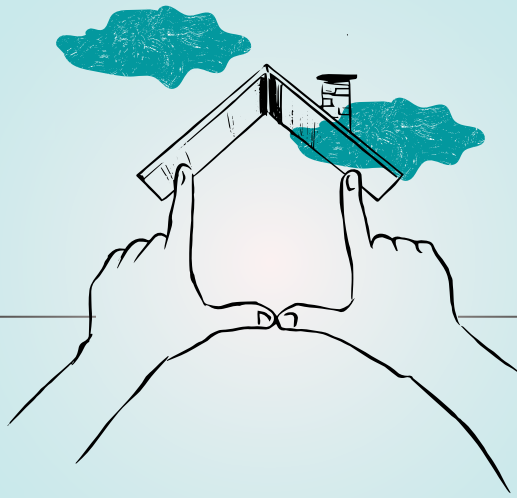


¿Es adolescencia o algo más? Hay ciertas señales que van más allá de la rebeldía de la juventud, como:

- ➡ Aislamiento.
- ➡ Agresividad.
- ➡ Bajo rendimiento
- ➡ Mentiras o señales físicas.

No entres en pánico, pero tampoco lo ignores.

# ¿Cómo actuar?



Si sospechas que algo ocurre (pero no tienes certeza), actúa con calma y observación inteligente. Aquí tu plan paso a paso:

- 1** Escoge el momento.
- 2** Habla desde el amor, no el juicio.
- 3** Escucha sin interrumpir.
- 4** Ofrece ayuda, no solo reglas.
- 5** Pide apoyo profesional si lo necesitas.

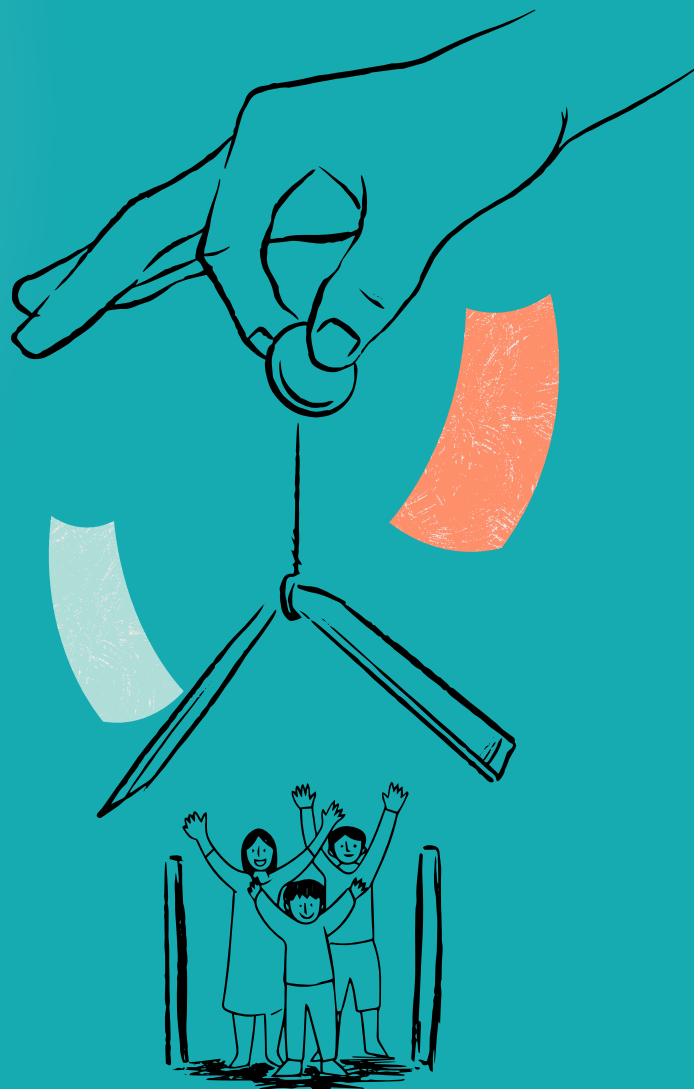
El diálogo es siempre el mejor punto de partida.

Cada conversación que tienes con tu hijo, incluso las más pequeñas, es una oportunidad para acercarte más a él.

**Tu presencia, tu voz, tu escucha activa son las claves para reconstruir esos lazos.**

No se trata solo de hablar sobre drogas o conductas de riesgo.

Se trata de **ser el punto de referencia seguro que tu hijo necesita** en medio de la confusión y el caos emocional que vive.



¡Estamos aquí  
para ayudarte!

*Somos especialistas en tratamiento de adicciones*

Llámanos o escribe al:

 633 123 073



@esvidas.adicciones