

# Orientaciones para Padres con Hijos que pudieran iniciarse en el Consumo de Drogas.

Por **Francisco Javier García Rafael de la Cruz** - Psicólogo

Usted puede hacer la diferencia en la conducta de sus hijos, aunque sea a veces difícil de creer. Existen muchos medios por los que usted puede influir en su hijo para que no intenten el camino de las drogas.

Nadie es un padre perfecto, y no todas las ideas que queremos compartir son fáciles de poner en la práctica, pero todas juntas podrán ser de gran utilidad.

## NO PIERDA EL DIÁLOGO

Cada uno necesita que se le escuche y escuchar a las demás personas. Es una necesidad humana básica, especialmente entre padres e hijos. Si por alguna razón este diálogo se ha perdido, los problemas y los malentendidos podrán surgir en cada rincón, además de quedarse abandonado en cualquier lugar olvidado de sus hijos. Esto les deja a ellos en libertad para poder comunicarse con otro tipo de personas, que les podrán decir cualquier cosa y de muy diversos modos. Por lo tanto, no pierda el diálogo con sus hijos.

## ESCUCHAR

El saber escuchar es el aspecto más importante de una buena comunicación, pero no es tan fácil como el decirlo. El saber escuchar implica:

- Demostrar que se pone atención.
- Tratar de entender lo que sus hijos intentan decir.
- Tomarse un tiempo para entender los puntos de vista de sus hijos, así como sus sentimientos, sin tener de pelear contra ellos.
- No imponer los puntos de vista propios, no insistir en ellos ni ser testaduro.

## HÁBLALES ACERCA DE USTED

Los jóvenes encuentran difícil entender que usted también fue niño o joven en alguna época. Recuérdeles que usted también se enfrentó con problemas y tuvo que tomar sus propias decisiones (pero esto no debe ser una excusa para iniciar el monólogo con las consabidas y odiadas palabras: "Cuando Yo era joven ...")

Dile que usted tampoco fue perfecto, que cometió errores y tuvo sus fracasos importantes en ese momento. Se dará cuenta y descubrirá que hablar de sus problemas ayuda si no a resolverlos por lo menos a crear una empatía con sus seres queridos.

Deje que sus hijos descubran que quiere compartir sus problemas con ellos en lugar de esperar simplemente lo contrario. Permita que sus hijos le vean como el ser humano que todos nosotros somos.

## PÓNGASE EN SU LUGAR

La gente joven siente que se enfrenta a problemas que nadie más ha tenido que enfrentar con anterioridad. Puede ayudar si les demuestra que realmente aprecia todo lo que les pasa. No es necesario que les de una respuesta a todas sus dudas o preguntas y menos que los aburra con historias de su pasado. Lo que importa es mostrarles que se interesa por ellos, que intenta ver el mundo a través de sus ojos.

## ESTAR PRESENTE

No puede estar siempre presente cuando sus hijos le necesitan. Tiene necesidad de trabajar y de descansar y ellos deben aprender y apreciar esto. Pero también es importante que sus hijos sepan que su puerta aunque cerrada en algunos momentos nunca estará con llave, que en cualquier momento que tengan necesidad de usted, podrán entrar. Puede proponer un tiempo o un horario para hablar juntos acerca de sus problemas o preocupaciones pero recuerde que no son sus empleados, sino sus hijos, deben sentirse libres para poder hablar.

A pesar de que no pueda estar con ellos todo el tiempo, sus hijos deben saber y sentir que siempre estará interesado en ellos.

Los niños necesitan consistencia por parte de los adultos. Necesitan saber cómo van a reaccionar las personas y qué piensan hacer.

## SER FIRME, PERO CONSISTENTE

La firmeza no significa agresividad. Significa que sus hijos conocen sus puntos de vista así como sus sentimientos y además los respetan. Debe ser

