



## Consejos para los padres de cómo hablarles a sus hijos según su edad

### Cómo iniciar un diálogo con hijos entre 13 y 16 años:

- Inicie el diálogo: Los padres son los que deciden cuándo es el momento adecuado para comenzar el diálogo. Pero, recuerde que entablar una conversación es mucho mejor que ignorar el problema o el tema por completo.
- Escuche y preste atención: Escuche las opiniones de sus hijos. No los interrumpa o hable mientras ellos se están expresando. Tampoco los critique. Cuando se les permite expresarse y se les presta atención, estarán más dispuestos a escuchar cuando usted hable con ellos.
- Establezca reglas claras: Indíqueles cuáles son sus expectativas; que queden claras y manténgalas firmes.
- Ayúdeles a practicar a decir "no": Hable con sus hijos para enseñarles las tácticas necesarias para enfrentar situaciones en que se sientan presionados por los amigos. Enséñeles respuestas simples como: "No, gracias. Si me meto en problemas, no voy a poder hacer deportes, teatro, etc."
- Enfóquese en mensajes positivos: Los mensajes positivos tienen mucho poder e influencia en los niños. Por el contrario, criticarlos y darles mensajes negativos, puede abrumarlos y hacerlos actuar por miedo o rebeldía.
- Hable sobre los amigos de sus hijos: Sepa quiénes son sus amigos, cómo son y cómo influyen sobre sus hijos.
- Promueva la confianza en sí mismos: Enséñele a sus hijos que la marihuana no es algo necesario para crear su propia identidad. Es decir, no es buena idea consumir marihuana sólo porque sus amigos lo están haciendo.
- Mantenga una buena relación con sus hijos: Haga que sus hijos sepan que usted está de su lado y que los apoya para tomar las mejores decisiones para sí mismos.
- Su influencia es importante: A usted le sorprenderá el grado de influencia de sus palabras, acciones y opiniones que pueden tener sobre las opciones y decisiones de sus hijos.

### Cómo iniciar un diálogo con hijos entre 17 y 20 años:

- Manténgase conectado con ellos: participe en sus vidas. Eso le ayudará a saber lo que están haciendo, pensando y sintiendo.
- Continúe con el diálogo: los temas y opiniones de su hijos cambian constantemente, por eso es importante continuar con el diálogo.
- Establezca reglas claras: Indíqueles cuáles son sus expectativas; que queden claras y manténgalas firmes. También, seriamente explíqueles las consecuencias.



- Promueva la responsabilidad: Enseñarles cómo comportarse responsablemente en todos los aspectos de la vida disminuye la probabilidad de problemas relacionados con la marihuana en el futuro.
- Fomente el equilibrio en sus vidas: Refuerce y celebre las actividades positivas, aficiones e intereses de sus hijos que los mantiene equilibrados.
- Actúe con firmeza y aplomo: Escuche y mantenga en cuenta las opiniones importantes de sus hijos, pero recuerde que debe mantenerse firme sobre su reglas acerca de la marihuana.