

# Aproveche los Momentos Tranquilos para Hablar COMUNICÁNDOSE CON SUS HIJOS

Esta información llega a usted por cortesía de Holtz Children's Hospital



Una de las mejores maneras de evitar que sus hijos entren en problemas es hablando con ellos. Sentándose con ellos para hablarles de los peligros de las drogas, el alcohol, los robos, y otras actividades ilegales, puede tener un gran impacto en sus vidas. Hablarle de estos temas no es fácil – especialmente cuando no son tan pequeñitos – pero lo bueno es que nunca es muy tarde para empezar.

*Aquí les brindamos algunos consejos para mejorar la comunicación con sus hijos:*

- Debe empezar hablándole **a sus hijos acerca de sus valores y creencias desde que son pequeños**. Es muy importante que usted lo haga antes de que otros traten de confundir a sus hijos con información incorrecta o contraria a la suya.
- Puede comenzar **hablándole de manera muy natural**. No toda conversación tiene que ser tan seria.
- **Aproveche de los momentos tranquilos**: caminando o manejando al colegio; durante el desayuno o la cena; acostándolos de noche.
- **Trate de escuchar cuando ellos le hablen**. Guarde el periódico o la revista, cuelgue el teléfono, apague el televisor o la radio. Dedíqueles toda su atención.
- **Siempre use lenguaje sencillo, palabras cortas, y explicaciones directas** cuando se comunique con sus hijos.
- Explíquele a sus hijos que siempre pueden venir donde usted con cualquier pregunta que tengan – de cualquier tema – **sin tener que preocuparse de su reacción**.
- **Déle respuestas honestas**. Nunca invente una respuesta. Ofrezca averiguar la respuesta si no la tiene de momento.
- **Tenga cuidado de no asustar o confundir** a niños pequeños con demasiada información. Los más pequeños solo necesitan respuestas a sus preguntas específicas. No es necesario dar una explicación detallada sobre todo el tema.

## Hablándole a sus hijos sobre las drogas y el alcohol

**Use el noticiero, anuncios anti-drogas, o discusiones en el colegio** para iniciar la conversación sobre las drogas o el alcohol de una manera muy natural—no forzada.

**Ayude a su hijo a entender** los peligros relacionados con el abuso de las drogas o el alcohol.

**Dígale a sus hijos que no está permitido tomar alcohol, fumar o usar drogas**. Asegúrese que ellos entiendan que vender, comprar o usar drogas son violaciones a la ley.

**Enséñele a sus hijos como decirle NO a las drogas y al alcohol**. Practique con ellos hasta que se sientan cómodos diciendo que NO.

Si su hijo le dice algo sobre las drogas o el alcohol con intención de hacerle reaccionar, haga **todo lo posible para mantener la calma**. Aproveche esa oportunidad para iniciar una conversación pacífica sobre el porque su hijo piensa que algunas personas utilizan drogas y si el piensa que los riesgos valen la pena.

Nunca invente información sobre las drogas o el alcohol sólo para asustar a sus hijos. **Simplemente sea honesto con ellos**.

**Sea claro y consistente acerca de sus opiniones sobre las drogas y el alcohol**. Si usted mismo ha tenido, o tiene, problemas con las drogas o el alcohol, no le mienta a sus hijos. Sea honesto con ellos y explíquele su problema al igual que lo que esta haciendo para mejorar su condición.



Holtz Children's  
Hospital

UM/JACKSON MEMORIAL  
MEDICAL CENTER

## Hablándole a sus hijos sobre la influencia de sus amigos

**Hable** con sus hijos sobre las cualidades de un buen amigo: la lealtad, el cariño, la compasión, el entendimiento.

**Explíquele** a sus hijos que hasta los buenos amigos a veces se equivocan.

**Dígale** a sus hijos que no tienen que hacer todo lo que hacen los demás para ser aceptados.

**Ayude** a sus hijos a practicar formas de decir “no” hasta que se sientan cómodos con si mismos y sus decisiones.

**Asegúrese** de que sus hijos comprendan que pueden rechazar decisiones que hayan tomado sus amigos sin perder la amistad.

**Ayude** a sus hijos a desarrollar su auto-estima y confianza en si mismos: halague sus acciones positivas, póngale metas realistas en cuanto a sus tareas u otras actividades y tome un interés sincero en las actividades que ellos más disfrutan.

**Ayude** a que sus hijos desarrollen valores sólidos—estos le darán la confianza y el coraje para alejarse de los amigos que los estén presionando.

**Dígale** a sus hijos que siempre podrán venir donde usted con sus problemas y podrán contar con su ayuda.

**El hablar con sus hijos es parte de ser padre. Usted debe aprender a escucharlos. La única forma de mantener abiertas las líneas de comunicación con sus hijos es saber como y cuando escuchar.**

### Algunas formas de mantener buena comunicación incluyen:

- Repetir, en sus propias palabras, los comentarios que hagan sus hijos para que ellos sepan que usted los ha entendido.
- Brindarle apoyo a través de sonrisas, cariños y abrazos.
- Usar un tono de voz cariñoso cuando le responda a sus hijos.
- Usar palabras positivas para dejarle saber que está interesado en lo que ellos le quieren decir. Esto ayuda a mantener la conversación fluida.

**Fuentes:** The Anti Drug  
Talkingwithkids.org  
Health.org  
Connecticut Clearinghouse



Holtz Children's  
Hospital

UM/JACKSON MEMORIAL  
MEDICAL CENTER