

# PAUTAS PARA DIALOGAR SOBRE DROGAS *CON LOS HIJOS E HIJAS*



Servicio Provincial de  
Drogodependencias y Adicciones  
DIPUTACIÓN DE GRANADA



Diputación  
de Granada  
Avanzamos junt@s



# PAUTAS GENERALES

- **La información** sobre drogas debe ser **adecuada a la edad del menor**.
- **Infórmate.** Es importante que la información que transmitas sea veraz. Tener unos conocimientos objetivos te van a hacer sentir seguro a la hora de dialogar.
- **Predica con el ejemplo.** Uno de los principales factores de riesgo en la familia es el consumo por parte de los padres. Tú eres el mejor modelo para tu hijo y su mejor protección frente al consumo.
- **Da el paso y habla siempre que puedas, aprovecha las ocasiones que se te presenten** (una noticia, un trabajo escolar, una conversación durante la comida, etc.) Una buena forma de iniciar la conversación es preguntándoles de modo abierto.
- **No se puede hablar de drogas en un solo día,** hay que dedicarle tiempo.
- **Crea un clima positivo que favorezca la comunicación** y donde se sientan cómodos para preguntar y expresar sus opiniones.
- **Pregunta y escucha lo que te tiene que decir.** Se aprende más de los hijos e hijas escuchando, aunque no guste lo que digan. Si no se sienten escuchados no querrán hablar del tema.
- **Evita interrogarles y presionarles,** esto solo hará que se encierren en sí mismos.
- **Dialoga con naturalidad,** sin dramatizar, pero sin quitarle importancia al tema. Evita los discursos morales o la típica charla sobre drogas, ni vayas de experto como si lo supieras todo.
- **Establece unos límites y reglas sobre el consumo y asegúrate de que tu hijo e hija los conocen.** Una actitud contraria a las drogas previene el consumo. Recuerda que las reglas sobre el consumo no están entre las negociables.



## PAUTAS NIÑOS Y NIÑAS HASTA LOS 12 AÑOS

- **Es una buena edad para dialogar sobre alcohol, tabaco y otras drogas.**
- **Da la información que solicite** tu hijo/a.
- **Utiliza mensajes sencillos** y un vocabulario adaptado a su edad.
- **Ayuda a tu hijo a identificar los efectos negativos** de las drogas.
- **Explícale por qué tomar drogas puede ser perjudicial** para la salud.
- **Dialoga sobre el efecto que tienen las drogas sobre el cerebro** cuando se está desarrollando.
- **Resalta los efectos positivos** de no consumir.
- **Enséñale a cuidar su cuerpo** (practicar deporte, lavarse los dientes, dormir lo suficiente...)
- **Utiliza juegos y vídeos didácticos** que hablen sobre las drogas.



## PAUTAS PARA ADOLESCENTES

- **Define claramente lo que esperas de tu hijo/a** con respecto al consumo de drogas.
- **Ayúdale a que desarrolle el pensamiento crítico**, busque por sí mismo información objetiva y fiable sobre el consumo de drogas y saque sus propias conclusiones.
- **Fomenta el debate entre la familia** y preguntale cuál es su punto de vista.
- **Ayuda a tu hijo/a a diferenciar entre el uso y el abuso.**
- **Proporciona información objetiva** sobre los efectos y las consecuencias de las drogas.
- **Trata con él /ella los riesgos a corto plazo derivados del consumo** (accidentes de tráfico, agresiones, embarazados no deseados, molestias a la comunidad, etc.) y fomenta una actitud responsable.
- **Dialoga sobre las razones por las que no debe consumir drogas.**
- **Enséñale formas de decir no al consumo** y a resistir la presión del grupo de iguales.
- **Muéstrale que hay mucha gente joven que no consumen** y son la mayoría.
- **Dile que, si en algún momento se ve en una situación comprometida**, como por ejemplo estar en un lugar donde se esté consumiendo drogas, **puede llamarte e irás a buscarlo.**
- **Si no tienes respuesta a su pregunta no inventes**, dile que no lo sabes y que ambos podéis buscar la respuesta, así el proceso de aprendizaje será mejor.



# CONTACTO

 958 20 22 31

 958 20 25 99

 [granadasinadicciones@dipgra.es](mailto:granadasinadicciones@dipgra.es)

# SÍGUENOS EN REDES SOCIALES

-  Granada Sin Adicciones
-  [granadasinadicciones](#)
-  Servicio Provincial Drogodependencias Granada
-  Granada Sin Adicciones

*Estamos para ayudarte*



Servicio Provincial de  
Drogodependencias y Adicciones  
DIPUTACIÓN DE GRANADA



Diputación  
de Granada

Avanzamos junt@s