



Lección 1 – Cuando su hija o hijo lo sacan de quicio

Parte 1 ¿Por qué no debo levantar la voz?

Usted no está solo si se siente desafiado por los comportamientos de su adolescente. Para ayudarle a contrarrestar esta sensación, existen técnicas específicas que lo pueden ayudar a prevenir o reducir el consumo de alcohol y otras sustancias de su hija o hijo, así como a la comunicación familiar del día a día. Primero, es importante comprender *por qué* su ser querido consume sustancias. Identificar cuáles son las necesidades de su adolescente que se están satisfaciendo de forma poco saludable puede ayudarle a entender un poco mejor su situación.

Hoy le enseñare qué hacer cuando su hija o hijo lo sacan de quicio. En este capítulo aprenderá sobre la importancia de no levantar la voz cuando esté enojado

Puede ser muy frustrante, decepcionante y preocupante enterarse de que su hija o hijo está consumiendo alcohol u otras sustancias. Es probable que vaya en contra de todo lo que usted desea para su adolescente.

Usted puede tener muchas preguntas:

1. ¿Cómo empezó esto? ¿Cuánto tiempo lleva mi hija o hijo haciéndolo?
2. ¿Cómo puedo hacer que se detenga?
3. ¿Qué pasará si se enteran de esto otros familiares, los amigos de mi adolescente o sus padres? ¿O si esto se sabe en la escuela?
4. ¿En qué me he equivocado?

Descubrir tapas de botellas de cerveza en una mochila, encontrar un JUUL o un cigarrillo electrónico, darse cuenta de que su hija o hijo llegó a casa más tarde de lo acordado o que faltó a clase, notar que tiene los ojos rojos y vidriosos y otros posibles signos de consumo de sustancias, pueden desencadenar emociones en los padres que no son necesariamente beneficiosas. Es probable que se preocupe por el consumo de sustancias de su hija o hijo y que se pregunte qué hace.

En situaciones como estas, es importante hacer una pausa, mantener las cosas en perspectiva y concentrarse en lo que es importante y constructivo. Nuestra meta es ayudarle a ser consciente de las situaciones en las que se enfrenta a pensamientos y emociones negativas como la ansiedad, el miedo y la ira. O en las situaciones en que tiene ganas de levantar la voz, decir algo hiriente, imponer un castigo o responder de alguna otra manera que no es útil. Gritar suele provocar que su ser querido le escuche MENOS en lugar de más. ¿Por qué? En cuanto alguien empieza a alzar la voz, se activa en el oyente el sistema límbico, una parte del cerebro que es responsable, entre otras cosas, del impulso que nos hace pelear o escapar. ¿El resultado? Lo más probable es que su hija o hijo se cierre, se ponga a la defensiva o se vaya.