



HOJAS DE EJERCICIOS



Reglas Básicas de Nuestro Programa

Les voy a pedir que juntos nos comprometamos a aceptar las siguientes reglas:

1. Que ambos asistamos cuando se nos programe y llegar a tiempo. Solo tenemos un par de sesiones y un tiempo limitado. Es importante que utilicemos todo este tiempo juntos. No podremos cambiar la fecha al menos que surja una emergencia grave.
2. Que se comprometa a "estar sobrio" (no estar bajo la influencia del alcohol u otras drogas) para todas nuestras sesiones.
3. Que se comprometa a dar lo mejor de sí.

¿Se compromete a respetar este acuerdo?

Sí _____ No _____

Firma del participante

Firma del consejero



Ejercicio #1 ~ PROS y CONTRAS

Nombre/Identificación (opcional) _____ Fecha: _____

En los espacios a continuación escriba algunas de las cosas que a usted le GUSTA y DISGUSTA sobre el consumo de sustancias tóxicas.

1. Algunas de las razones por las que a mi me gusta consumir alcohol y/u otras drogas son:

- A. _____
- B. _____
- C. _____
- D. _____

2. Algunas de las cosas por las que no me gusta consumir son:

- A. _____
- B. _____
- C. _____
- D. _____

3. Las cosas buenas de seguir consumiendo bastante y más seguido son:

- A. _____
- B. _____
- C. _____
- D. _____

4. Algunas cosas que no son tan buenas o que podrían empeorar si continúo usando sustancias son:

- A. _____
- B. _____
- C. _____
- D. _____

Mis amigos piensan: _____

Mis padres/encargados piensan: _____

Sus comportamientos afectan mi decisión sobre consumo de sustancias la siguiente manera: _____



Ejercicio #2 ~ Qué tal sí...

Nombre/Identificación (opcional) _____ Fecha: _____

¿Qué diferencia habría, si yo decidiera cambiar el consumo de sustancias tóxicas?

	Sí yo decidiera cambiar	Sí yo NO decidiera cambiar
¿Qué puede mejorar?	<i>“¿Qué puede MEJORAR para mí si yo decido cambiar mi actitud hacia el consumo?”</i>	<i>“¿Qué puede MEJORAR para mí si yo NO decido cambiar?”</i>
¿Qué es lo peor que podría pasar?	<i>“¿Qué es lo PEOR que me puede pasar si yo decido cambiar?”</i>	<i>“¿Qué es lo PEOR que me puede pasar si yo NO decido cambiar?”</i>



Ejercicio #3 ~ ¿Qué me induce?

¿De qué manera diferente puedo reaccionar?

Nombre/Identificación (opcional) _____ Fecha: _____

En la primera columna, escriba los factores que lo inducen a consumir alcohol y/o drogas. En la segunda columna, escriba la manera de prevenir o controlar estas situaciones e influencias.

Lo que me provoca	Acción Alternativa
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.



Ejercicio #4 ~

¿Qué tan listo estoy para cambiar? (1ª Parte)

Nombre/Identificación (opcional) _____ Fecha: _____

¿Ha pensado seriamente en cambiar el hábito del consumo de alcohol u otras drogas, dentro de los **PRÓXIMOS 6 MESES**?

Sí

Quizá

No

¿Ha pensado seriamente en cambiar el hábito del consumo de alcohol u otras drogas, dentro del **PRÓXIMO MES**?

Sí

Quizá

No

Esta es una escala que le ayudará a determinar que tan listo está para cambiar el hábito del consumo de alcohol y/u otras drogas. Encierre en un círculo el número que indique lo preparado que se siente para cambiar su **ACTITUD** o **LA FRECUENCIA** de consumo de sustancias tóxicas.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No estoy listo Estoy un poco listo Estoy muy listo

USTED ENCERRÓ EN UN CÍRCULO EL _____.

ESTO SIGNIFICA QUE _____

PARA CAMBIAR.

Por favor, a continuación seleccione la afirmación que mejor lo describa en este momento.

- No quiero dejar de consumir alcohol/drogas.
- En este momento no quiero dejar de consumir alcohol/drogas.
- Estoy pensando en dejar de consumir alcohol/drogas.
- Definitivamente he decidido que quiero dejar de usar alcohol/drogas.
- He dejado de consumir alcohol/drogas.



Ejercicio #5 ~ Apoyo Social

Nombre/Identificación (opcional) _____ Fecha: _____

Conteste de la mejor forma las siguientes preguntas.

1. ¿Quién podría ofrecerle apoyo para reducir o dejar de consumir alcohol u otras drogas?

Sugerencias:

- Tenga en cuenta a las personas que le han ayudado en el pasado, tales como amigos, familiares u otras personas que conozca.
- Piense en personas que sean imparciales. Aquellas que son neutrales.
- Si en este momento no puede pensar en alguien que le puede ayudar, piense en aquellos que les sería de gran ayuda más adelante.

2. ¿Cómo pueden apoyarles estas personas? Escriba a continuación.

3. ¿Cómo puede obtener el apoyo que necesita? Escriba por lo menos dos ejemplos.

4. Escriba un ejemplo del momento y lugar adecuado en que le pediría a alguien que lo apoye.

5. Nombre a alguien a quien pudiera apoyar para que disminuya o deje de consumir alcohol u otras drogas. Mencione cómo podría ayudarle.



Ejercicio #6 ~ Implementación de Metas

Nombre/Identificación (opcional) _____ Fecha: _____

Durante las próximas dos semanas, me esforzaré en cambiar algunos de mis comportamientos, relacionadas con mi consumo de drogas o alcohol como:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿Qué obstáculo puede presentarse que me dificulte hacer estos cambios?
¿Qué dificultades se interpondrían para alcanzar estos cambios?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Las cosas que puedo hacer para tener éxito cuando tengo que lidiar con situaciones difíciles, en caso que se presenten. Lo que menciono a continuación puede prevenir o reducir la cantidad que consumo.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿Tengo personas con las que puedo hablar para que me ayuden a superar las situaciones?

(Escriba los nombres)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Ejercicio #7 ~ Plan de Emergencia

Nombre/Identificación (opcional) _____ Fecha: _____

Escriba una situación en la que no puede resistir la tentación de consumir alcohol u otras drogas.

Si sucede alguna de estas cosas, aquí hay algunas ideas que pueden ayudar a resolverlas. Elija las que le sean útiles. Si ninguna de estas le llama la atención escriba sus propias sugerencias en la parte de abajo.

- Reflexione y piense sobre el problema (*por ejemplo, el plan de cinco pasos*).
- Tome un descanso
- "Distráigase con"

- Actividad física: _____

- Algo que lo relaje: _____

- Material de multimedia (*música, libro, revista, televisión, película, otro:*
_____)

- Una actividad creativa:

- Pedir ayuda: _____

- Otras ideas: _____

Qué es lo que **NO** se debe hacer en caso de una emergencia:

- No reaccione en forma exagerada
- No haga nada sin pensarlo primero
- No se deje llevar por sus emociones
- No se aisle o esté solo
- No permanezca en una situación que lo ponga en riesgo
- No trate de recurrir a las drogas o alcohol en una emergencia

(Adoptado de Sampl, S. and Kadden, R. (2001) Motivational Enhancement Therapy and Cognitive Behavioral Therapy for Adolescent Cannabis Users: 5 sessions. US Dept of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services, Center for Substance Abuse Treatment.)



Ejercicio #8 ~

¿Qué tan listo estoy para cambiar? (2º Parte)

Nombre/Identificación (opcional) _____ Fecha: _____

¿Ha pensando seriamente en cambiar su actitud frente al consumo de alcohol u otras drogas, dentro de los **PRÓXIMOS 6 MESES?**

Sí

Quizá

No

¿Ha pensando seriamente en cambiar su actitud frente al consumo de alcohol u otras drogas, dentro del **PRÓXIMO MES?**

Sí

Quizá

No

Está es la misma escala que usted vio anteriormente. Esto nos ayudará a determinar qué tan listo está ahora para cambiar su consumo de alcohol y/o drogas. Encierre en un círculo el número que indique como se siente en cambiar hoy.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No estoy listo Estoy un poco listo Estoy muy listo

USTED ENCERRÓ EN UN CÍRCULO EL _____.

ESTO SIGNIFICA QUE _____

PARA CAMBIAR.

De las afirmaciones que se mencionan a continuación seleccione la que mejor lo describa en este momento.

- No quiero dejar de consumir alcohol/drogas.
- En este momento, no quiero dejar de consumir alcohol/drogas.
- Estoy pensando en dejar de consumir alcohol/drogas.
- Definitivamente he decidido en dejar de consumir alcohol/drogas.
- He dejado de consumir alcohol/drogas.



Ejercicio #9 ~ Establecer nuevas metas

Nombre/Identificación (opcional) _____ Fecha: _____

Durante el PRÓXIMO MES, SEGUIRÉ trabajando en cambiar algunos de mis comportamientos, sobre mí consumo de drogas o alcohol:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿Qué obstáculo puede presentarse que me dificulte hacer estos cambios?
¿Qué dificultades se interpondrían para alcanzar estos cambios?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Las cosas que puedo hacer para tener éxito cuando tengo que lidiar con situaciones difíciles, en caso que se presenten. Lo que menciono a continuación puede prevenir o reducir la cantidad que consumo.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Ejercicio #10: Para los Padres de Familia/Encargados

Nombre/Identificación (opcional) _____ Fecha: _____

Estas primeras preguntas son sobre su familia especialmente sobre su hijo/a. No dude en hacer cualquier pregunta conforme avancemos.

1. ¿Describa su vida familiar? ¿Se llevan bien los miembros de su familia? ¿Existe un conflicto entre los miembros de su familia?

2. ¿Hay algún miembro de su familia, a parte de su hijo/a, que abuse del alcohol u otras drogas? Si su respuesta es sí, ¿cree usted que es importante que este familiar deje de consumir sustancias tóxicas con el fin de poder ayudar a su hijo/a?

3. Hablemos sobre la situación con su hijo/a. ¿Cuál cree usted que fue la causa por la que su hijo/a tiene problemas con las drogas y/o alcohol?

4. ¿Alguna vez ha hablado con un amigo u otros familiares sobre qué hacer acerca del consumo de sustancias de su hijo/a?

5. ¿Qué medidas, si hubo alguna, tomó para tratar de prevenir o reducir que su hijo/a siga consumiendo sustancias?



Ejercicio # 1 1: Reglas de la familia sobre el uso de alcohol u otras drogas

Nombre/Identificación (opcional) _____ Fecha: _____

1. Las investigaciones nos demuestran que puede ser de gran ayuda el hecho de que sus hijos participen en la creación de reglas en el hogar o para la familia. ¿Tiene alguna regla familiar sobre el consumo o el no consumo de alcohol u otras drogas? Si es así, ¿estaría dispuesto a compartirla? Por favor escriba su respuesta en el espacio de abajo.

2. Si usted fuera a tener una reunión familiar para establecer reglas concretas sobre el consumo de sustancias, ¿a quien invitaría? La lista puede incluir familiares tales como abuelos, tíos, un vecino, un amigo, un sacerdote o rabino, consejero, o cualquier otra persona que usted piense que puede ser de gran ayuda y aliento en la vida de su familia. Escriba el nombre de las personas en el espacio de abajo.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3. si usted fuera a tener una reunión familiar para crear estas reglas, cual seria un buen momento y lugar para tener esta reunión. Sea específico en cuanto a la fecha, horario y lugar. Piense donde se pueden reunir para que no se les interrumpa o distraiga. Si está listo, escriba abajo el día, hora y el lugar de la reunión. ¿Podrá comprometerse hoy, para tener esta reunión?

Día: _____

Horario: _____

Ubicación: _____

(Adaptado de "Walking the Talk": un programa sobre el consume y abstinencia de alcohol, tabaco y otras drogas-Manual del participante. Desarrollado por el Centro para la Prevención de Abuso de Sustancias, Rockville, MD 2001)



Ejercicio #12: Cuestionario para los padres de familia/encargados

Nombre/Identificación (opcional) _____ Fecha: _____

Por favor conteste si está de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones acerca de su hijo; marque el recuadro apropiado. Su respuesta es confidencial.

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Como padre de familia/encargado, estoy muy preocupado sobre el consumo de alcohol u otras drogas de mi hijo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quiero que mi hijo reciba ayuda con el alcohol u otras drogas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quiero que mi hijo DEJE de usar alcohol u otras drogas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quiero que mi hijo DISMINUYA el consumo de alcohol u otras drogas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Como padre de familia/encargado, estoy dispuesto hacer lo que sea para que mi hijo deje de consumir alcohol u otras drogas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Creo que mi hijo tiene problemas con el alcohol u otras drogas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El consumo de alcohol u otras drogas por parte de mi hijo es la "típica conducta de un joven".	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Creo que está bien que mi hijo consuma alcohol u otras drogas de vez en cuando.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Traté de ayudar a mi hijo para que deje de consumir alcohol u otras drogas pero no dio resultado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Creo que mi hijo no necesita ayuda para cambiar su consumo de alcohol u otras drogas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dedicaré tiempo para ayudar a mi hijo en sus problemas con el consumo de alcohol u otras drogas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





GUÍA DE LOS EJERCICIOS



CARACTERÍSTICAS DE LAS DISTINTAS ETAPAS DEL CAMBIO IMPLICACIONES PARA UNA INTERVENCIÓN EXITOSA

Etapa de la persona	Proceso	Intervención
<p>Negación</p> <p>No cree que tiene un problema o no desea cambiar independientemente de las consecuencias negativas.</p>	<p>En esta etapa, la persona se resiste a las explicaciones de "como dejar" el hábito de consumir sustancias tóxicas. Sin embargo, está abierto a las explicaciones relevantes de los riesgos, y de cómo evitarlos o reducirlos. (Reducción de daños).</p>	<p>El objetivo principal de la intervención en el estado de "negación" es el de crear una relación. Uno puede explorar la conexión entre los problemas actuales y las consecuencias negativas que se asocian con el consumo continuo de sustancias.</p>
<p>Concientización</p> <p>Empieza a reconocer algunas de las consecuencias positivas y negativas relacionadas con su consumo. Comienza a evaluar su hábito de consumir y a pensar acerca en cambiar su comportamiento. Hasta este momento no ha hecho ningún compromiso para cambiar.</p>	<p>En esta etapa el balance entre las consecuencias asociadas con el consumo continuo, comienza a tener su efecto. La persona ha sufrido consecuencias por el consumo. Sin embargo, a veces duda en cambiar su comportamiento.</p>	<p>El objetivo es de tratar de que la persona considere cambiar y piense en la diferencia relacionada con su consumo de sustancias. Esto puede incluir que examine el costo asociado con el consumo continuo de alcohol u otras drogas.</p>
<p>Preparación</p> <p>Decide que quiere cambiar el hábito de consumir sustancias tóxicas y comienza a prepararse para este cambio.</p>	<p>En esta etapa, experimenta un cambio en su equilibrio. La persona se ha comprometido a cambiar el hábito de consumir sustancias. Considera que el cambio valió la pena.</p>	<p>En esta etapa el objetivo es apoyar a la persona en su decisión para cambiar. Por lo general esta etapa de preparación puede involucrar pasos tales como fijar metas e identificar las estrategias que apoyen la decisión.</p>
<p>Acción</p> <p>Cambia dejando o reduciendo su consumo.</p>	<p>Ttoma medidas para cambiar su comportamiento. A veces tiene algún sistema de ayuda o de conserjería. En esta etapa es posible que sufra una recaída, debido a que esta conciente y pensando en el pasado.</p>	<p>Es importante que en esta etapa de transición se desarrolle un plan de acción específico individualizado. La identificación de lugares de apoyo y recursos externos e internos al igual que estrategias que apoyen la decisión de dejar o reducir el consumo es importante.</p>
<p>Mantenimiento</p> <p>Mantiene la abstinencia o el nivel reducido del uso de la sustancia tóxica.</p>	<p>En esta etapa la persona ha encontrado actividades de reemplazo que le ayudan a estar sobrio. Por lo regular se nota una mejora sustancial si los cambios en el comportamiento se mantienen por seis o más meses.</p>	<p>En esta etapa, la meta principal es prevenir una recaída. A las personas se les debe alentar a explorar y hablar sobre los resultados positivos asociados con la reducción o suspensión del consumo.</p>
<p>Recaída</p> <p>La persona regresa al hábito o aumenta su consumo.</p>	<p>En esta etapa, puede hacerlo una vez o recaer por completo en el consumo de sustancias. La recaída es común y un paso normal en el proceso en general.</p>	<p>En esta etapa es importante dar énfasis al hecho de que una recaída es un paso normal en el proceso general. Revise los factores que los llevan a una recaída y mejore la manera de tratar con este problema en el futuro.</p>

Breves Principios de la Intervención

- Este programa es acerca de usted y para usted.
- El propósito de este programa es ayudarlo a explorar maneras de hacer las cosas en su vida que puedan funcionar mejor para usted.
- Usted es la única persona que decide si quiere cambiar.
- Usted es la única persona con el poder suficiente para hacer los cambios que decida.
- No estoy aquí para hacerlo cambiar.
- Estoy aquí para ayudarlo a que considere la posibilidad de cambiar.
- Es para ayudarlo a que considere un cambio, si eso es algo que desea hacer...y si es así, cuáles serán esos cambios y cómo los puede lograr.



Provocación y Deseos con ansías

Nombre/Identificación (opcional) _____ Fecha: _____

Deseos con ansías

Una emoción intensa e incómoda que me indica que debo consumir la sustancia. Un fuerte deseo de consumirla.

Me provoca consumir sustancias cuando:

- Veo cuando otras personas consumen
- Veo a mis amigos con los que yo consumo
- Estoy en situaciones en las que normalmente consumo
- Tengo ciertos sentimientos como:
 - Aburrimiento
 - Frustración
 - Emoción
 - Ansiedad
 - Depresión
- Veo la sustancia
- Escucho cierta música
- Estoy solo
- Me junto con amigos que consumen
- Llegan los fines de semana
- Cuando huelo algo en particular
- Hago ciertas actividades (jugar a la pelota, pasar el tiempo)
- No me siento bien o me siento tenso
- Veo anuncios en la televisión
- _____
- _____

Provocación y Deseos con ansias ~

2ª Parte

Nombre/Identificación (opcional) _____ Fecha: _____

1. Está parado en la cocina y ve cuando su padre/encargado saca una cerveza del refrigerador. En el pasado, usted se tomó una en secreto. Esta vez no lo quiere hacer.

¿Qué puede hacer en vez de tomar la cerveza?

2. Está en una fiesta con sus amigos y alguien le pasa un cigarrillo de marihuana. En este momento no tiene deseos de fumar.

¿Qué puede hacer en vez de fumar marihuana?

3. Ha tenido un día muy difícil. Sacó una "F" en su examen, su mejor amigo le dio la espalda y está realmente frustrado.

¿Qué puede hacer para controlar sus emociones en vez de consumir alcohol o drogas?

4. Mañana, tiene una gran presentación al frente de toda la escuela. Está muy nervioso y tiene dificultad para dormir.

¿Qué puede hacer para relajarse en vez de consumir alcohol u otras drogas?

(Adoptado de National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. US Dept. of Health and Human Services, 1999. Cognitive Behavioral Coping Skills Therapy Manual)



Posibles beneficios de no tomar alcohol o consumir drogas

Nombre/Identificación (opcional) _____ Fecha: _____

- Ser capaz de pensar más claramente.
- Poder tener una mejor relación con su familia.
- Sentirme mejor físicamente.
- Ahorrar dinero.
- No tendré que ocultar mi consumo.
- No tendré que mentir ni fingir.
- Tendré más tiempo para mis pasatiempos y deportes.
- Poder controlar mejor mi estado de ánimo y sentimientos.
- No tener que preocuparme si hice el ridículo la noche anterior.
- No tener que levantarme y preguntarme que hice anoche.
- No más malestares y decaimiento.
- Sentirme mejor por el éxito de hacer algunos cambios en mi vida.
- Sentir menos remordimiento sobre mis acciones.
- Sentirme mejor en no asustar demasiado a mis padres/encargados.
- Poder dormir mejor.
- Poder planificar para el futuro.
- Ser capaz de hacer compromisos y cumplirlos.
- Sentirme mejor.
- _____
- _____
- _____

Cómo evitar una situación de “consumo”

- Evite totalmente una situación en la que potencialmente se consumirá - alcohol o drogas - no vaya.
- La unión hace la fuerza - rodéese de amigos en los que pueda confiar y que también están de acuerdo en no consumir.
- Use como excusa su salud, por ejemplo “Tengo asma – si fumo me puede provocar un ataque”.
- ¡Diga que su familia es muy estricta y lo revisan cuando llega a casa y no quiere que lo castiguen por el resto de su vida!
- Cambie de tema - comience hablar de otra cosa.
- Aléjese - ignore a la persona
- Sea honesto; dígales que ya no está en eso, por ejemplo, “ya no ando metido en eso” o “estoy tratando de dejarlo”, etc.

Plan de Cinco Pasos

Cuando se enfrente con decisiones...

1. ¡Reflexione! Piense sobre el problema.
2. ¿Cuáles son algunas alternativas posibles para evitar el consumo?

(Escriba por lo menos 3)

- A. _____
- B. _____
- C. _____

3. Escoja una

4. ¡Hágalo!

5. ¿Qué tal le funcionó?

* Adaptado de Taxonomía de Bloom, Conocido como el "Plan de Cinco Pasos".



Cómo manejar el estado de ánimo negativo y la depresión

Use el enfoque de las "Tres A".

Adviertase (Aware):

Esté atento de los síntomas de depresión.

Confronte (Answer):

Los pensamientos (cuestione las percepciones que existen detrás de estos pensamientos).

Actúe Diferente (Act Differently):

Realice más actividades que sean positivas – haga cosas que le permitan sentirse feliz. Recompénsese por los pasos importantes.

Seis Pasos: Para hablar con sus hijos sobre el alcohol/drogas

1° PASO - “Me Preocupo”

Dígale a su hijo/a que usted se preocupa por él o ella. Intente desarrollar más su relación con su hijo/a para ayudarlo a cambiar su actitud de siempre estar a la defensiva. Un ejemplo de este enfoque es, *“Me preocupo por ti y no quiero que te hagas daño”*.

2° PASO - “Yo Observo”

En este paso, usted necesita decirle a su hijo que lo que ha hecho le causa preocupación. Solo hable de los hechos sin dar su opinión en base a lo que ha visto o dado cuenta. Un ejemplo es, *“Cuando llegaste a casa anoche, llegaste tres horas tarde y olías a alcohol”*.

3° PASO - “Yo Siento”

En este paso dígame a su hijo/a como se siente por el hecho de haber descubierto su comportamiento. Asegúrese de no echarle la culpa. Por ejemplo, *“Estoy realmente preocupado de que te hagas daño o te mates”*.

4° PASO - “Escucho”

Este tiene que ser uno de los pasos más importantes. Usted tendrá que escuchar lo que el joven tenga que decir sobre su consumo de drogas o alcohol. Puede ser que algunos no digan nada, pero es útil dar esta oportunidad para que el joven le dé su versión. Puede ser que su hijo no esté listo para hablar. Le puede decir que usted está disponible para escucharlo cuando quiera hablar.

5° PASO - “Yo Quiero”

Después de escuchar la versión de su hijo, hágale saber sus expectativas, y lo que quiere que haga. Por ejemplo, *“No quiero que consumas drogas”*. Advértale que si el problema no mejora “debe” de seguir viendo al terapeuta.

6° PASO - “Yo Haré”

El último paso es donde usted le dice a su hijo lo que hará o no para ayudarlo con este problema. Algunos padres de familia deciden escuchar cuando el joven desea hablar sobre el problema. Otros hacen una cita con el especialista en fármacodependencia. El mejor momento para conversar es cuando se haya calmado de su impresión después de haberse enterado del consumo de alcohol o drogas de su hijo. Necesita buscar un lugar donde pueda hablar sin que se le interrumpa. No es adecuado hablar con su hijo cuando está bajo la influencia del alcohol u otras drogas. Si el problema sigue, anime a su hijo para que haga una cita con el terapeuta.