



Establecer límites y supervisar el comportamiento para prevenir el consumo de sustancias.

A muchos padres les resulta difícil establecer límites efectivos. Les preocupa que esto pueda crear una barrera entre ellos y sus hijos adolescentes. En realidad, establecer límites demuestra que te importan. Lo complicado es encontrar el equilibrio entre tu necesidad de control y la necesidad de independencia de tu hijo.

Comience

Cada persona es diferente. Algunos adolescentes necesitan mucha estructura para tener éxito; otros no. Dependiendo de la personalidad y la rutina de tu hijo adolescente, considera establecer límites que le hagan saber:

- Qué pueden y qué no pueden hacer después de la escuela.*
- Cuando tienen que hacer la tarea.
- Cuándo pueden usar la computadora y para qué se puede usar.
- Cuándo podrán tener un teléfono y cómo podrán usarlo.
- Qué tipos de tecnología y aplicaciones pueden usar y cómo.
- Cuándo se les permite salir y con quién.
- Cuando puedan conducir o viajar en coche con amigos.

*Este es el momento ideal para experimentar con sustancias. Tener un adulto presente durante estas horas es una de las maneras más efectivas de prevenir el consumo de sustancias.

Trabajemos juntos

Los adolescentes son mucho más propensos a obedecer las reglas y los límites que ellos mismos ayudan a crear. Colabora con tu hijo adolescente para encontrar un punto en común que ambos puedan aceptar. Sé abierto a sus necesidades y deseos, y muy claro con los tuyos. Asegúrate de que las reglas sean apropiadas para su edad y ajústalas a medida que tu hijo crezca o demuestre que puede asumir más responsabilidades. Recuerda que cada regla o límite debe:

- Que funcione para ambos. Si tu hijo trabaja después de clase, establecer la regla de que debe hacer los deberes antes de la cena no es práctico. Tampoco lo es dejarlo hasta las 8 de la noche. Busquen un punto intermedio.

- Ten expectativas claras. Decir "Sé amable con la gente" es vago. Decir "No grites, no digas palabrotas, no golpees ni rompas cosas" deja claro lo que esperas.

Incluir consecuencias

Debe haber consecuencias por sobrepasar los límites. De lo contrario, ¿por qué alguien prestaría atención a los límites? Deja que tu adolescente te ayude a definir las consecuencias. Aquí tienes algunas preguntas para tener en cuenta:

- ¿El castigo se ajusta a la falta? Castigarlos sin salir de casa durante una semana puede ser demasiado severo si llegan 20 minutos tarde a cenar, pero es razonable si se incumple el toque de queda por dos horas.
- ¿Puedes hacer cumplir la consecuencia? Si tu hijo adolescente se queda solo en casa mientras trabajas en el turno de noche, decirle que tiene que estar en la cama a las 8 de la noche no es muy fácil de hacer cumplir.
- ¿Queda clara la consecuencia? Decir: «Si no llegas a tiempo, no puedes usar el coche» es vago. Decir: «Por cada 30 minutos de retraso, pierdes el derecho a usar el coche durante un día» deja clara la consecuencia.

Para finalizar, asegúrense de que ambos estén de acuerdo. Pídele a tu hijo adolescente que repase contigo en voz alta cada límite y consecuencia. Incluso puedes poner los detalles por escrito.

Establecer límites y reconocer el éxito.

Todos los adolescentes cometen errores. Así es como aprenden. Y cuando tu hijo adolescente los comete, es normal que te enfades.

Intenta controlar tus emociones. Evita las amenazas vacías o perderás credibilidad. Tómate un tiempo para calmarte y luego explica con tranquilidad tu decepción, enfado o frustración (tus sentimientos pueden ser una gran motivación). Lo más importante: recuerda el acuerdo; aplica únicamente las consecuencias que acordaron, sin sorpresas.

Cuando las cosas vayan bien —que será la mayor parte del tiempo—, asegúrate de hacérselo saber. A todos nos gusta que nos feliciten, nos den las gracias o nos hagan un cumplido. Cuando la mayoría de las cosas que le dices a tu hijo son negativas, cada mensaje pierde importancia y recibe menos atención. Imagina el efecto cuando un mensaje negativo sea algo *excepcional*.

Monitorear el comportamiento

La idea de "vigilancia" puede sonar siniestra, pero en realidad es una idea muy simple que conduce a grandes cosas: saber dónde está tu hijo, conocer a sus amigos y saber qué está haciendo.

Al estar al tanto de las rutinas diarias de tu hijo, das un paso importante para prevenir el consumo de sustancias. Los niños que no son supervisados regularmente tienen cuatro veces más probabilidades de consumir drogas que los que sí lo son.

La vigilancia constante puede entrar en conflicto con el deseo y la necesidad de independencia de tu hijo. Sin embargo, también tienes la necesidad de protegerlo y garantizar su seguridad. Es posible encontrar un equilibrio. Ayuda explicarle que conocer sus actividades diarias y dónde está no se trata de control, sino de garantizar su seguridad y mantenerte involucrado en su desarrollo.

El momento más importante del día para supervisar es después de clases. Los niños corren mayor riesgo de consumir sustancias durante estas horas. Busque actividades extraescolares supervisadas por adultos en las que puedan participar. Anímelos a participar en actividades como programas de arte o música, clubes o deportes organizados. Manténgase en contacto con su hijo y con los adultos supervisores o entrenadores para verificar su participación y seguir involucrados.

Reglas de monitoreo

1. Sepa dónde está su adolescente en todo momento, tanto física como virtualmente.

Supervisa el uso que hace tu hijo/a de internet y las redes sociales utilizando herramientas y software del navegador diseñados para bloquear ciertos sitios. Asegúrate de que sepa que lo haces por amor, no por desconfianza. Las preocupaciones sobre su privacidad pueden abordarse en una conversación abierta y sincera, donde puedas explicarle claramente que la supervisión tiene como único objetivo protegerlo/a de cualquier daño, no ser entrometido/a ni intrusivo/a.

2. Conoce a los amigos de tus hijos, tanto en línea como fuera de ella.

Busca maneras sutiles de pasar a saludar cuando sus amigos estén en tu casa. Ofrecerles algo de comer suele ser una buena forma de iniciar una conversación. Y, ya que estás, intenta conocer también a los padres de los amigos de tu hijo. Reúnete con ellos para hablar sobre tus hijos y cualquier incidente reciente relacionado con el alcohol u otras drogas en tu comunidad. También puede ser útil saber con quién se relacionan en línea y a qué influencers siguen.

3. Averigua cómo planea tu adolescente pasar el día.

¿Buscas algo de qué hablar durante la cena? Esta es una excelente opción: "¿Qué planes tienes para mañana que te entusiasme?". Haz preguntas antes de que salgan de casa. Averigua adónde van, quién estará allí y qué harán. Pregúntales cómo están mientras están fuera. Llámalos para saludarlos y recuérdales tus expectativas mutuas. Cuando regresen a casa, pregúntales (sin interrogarlos) qué hicieron mientras estaban fuera. Mantén contacto

visual y observa si perciben algún olor en el cabello o la ropa que pueda indicar el consumo de alcohol o marihuana.

4. Limite el tiempo que su hijo pasa sin la supervisión de un adulto.

Las horas después de la escuela son un momento de riesgo para que los preadolescentes y adolescentes estén solos. Si usted u otro adulto de confianza no puede quedarse en casa con su hijo, busque programas extraescolares. Si eso no es posible, intente visitarlo periódicamente cuando esté solo en casa.

5. Conoce las aplicaciones y otras tecnologías que usa tu adolescente, y úsalas tú también.

Presta atención a los tipos de redes sociales y otras aplicaciones que usa tu hijo/a y asegúrate de que las utilice dentro de los límites y las normas que hayas establecido. Conoce sus contraseñas y revisa sus aplicaciones periódicamente para detectar actividades inapropiadas o peligrosas.

6. Sepa cuánto dinero tiene su hijo y cómo lo gasta.

Si tienen mucho dinero en efectivo, les resulta más fácil acceder a cigarrillos electrónicos, alcohol u otras sustancias. Pídele a tu hijo que te traiga los recibos de todas las compras que realice o que use una tarjeta de débito para que puedas ver dónde y cuándo la usa.

Cuando las reglas son claras, justas, se comunican de manera efectiva y están respaldadas por explicaciones basadas en el amor y el cariño, es más probable que los adolescentes las respeten y las cumplan.

Si se sospecha del consumo de sustancias...

Cuando se sospecha del consumo de sustancias, e incluso una vez confirmado, es útil llevar un registro de todo lo que le preocupe a lo largo del tiempo: la fecha, la hora, el lugar, lo que se encontró y los cambios que se produzcan. Su hijo podría intentar convencerle de que las cosas no sucedieron como usted las recuerda, o de que lo que encontró no es lo que usted cree. En caso de que sea necesario buscar ayuda externa, sus notas proporcionarán información invaluable.

- ¿Cuándo comenzó el consumo de sustancias?
- ¿Cómo empezó? / ¿Cómo lo consiguieron?
- ¿Progresó hacia otras sustancias?
- ¿Quiénes son los amigos de tu hijo/a? ¿Y sus padres?
- ¿Quiénes forman parte de la red social en línea de tu hijo/a?
- ¿Quiénes son sus contactos frecuentes en el teléfono? Si no puedes revisar su teléfono, consulta la factura mensual y anota los números desconocidos.
- Anota las ocasiones en que llegan tarde a casa y con quién pasan el tiempo.
- Lleva un registro del número de pastillas con receta que tienes en casa.

- ¿Se encontró algo sospechoso en su habitación o entre sus pertenencias?
- ¿Hay algún término o jerga relacionada con las drogas en los mensajes de texto u otras comunicaciones?

Si detectas consumo de sustancias y no sabes qué hacer, contáctanos para obtener ayuda. Podemos ayudarte a elaborar un plan de acción y brindarte recursos que otras familias han utilizado para afrontar el consumo de sustancias en adolescentes.

<https://drugfree.org/article/setting-limits-and-monitoring-behavior/>