

Las conversaciones sobre el consumo de sustancias son más fáciles de lo que cree.

(Conversations about substance use are easier than you think.)

RealTalks
Wisconsin

Todos debemos contribuir a prevenir y reducir el consumo de sustancias.

Es fácil asumir que las personas no escucharán. Pero no siempre es así. Las conversaciones sin tapujos sobre el consumo de sustancias sirven para construir comunidades solidarias en las que la prevención dé resultado, el tratamiento esté disponible y la recuperación sea posible. ¿Le da nervios? Tranquilícese. Fíjese en estos sencillos consejos para empezar a mantener conversaciones reales con confianza.

Elija el lugar y la hora.

Busque un lugar cómodo donde ambas personas puedan hablar abiertamente sin distracciones. Es mejor cuando la otra persona no está bajo la influencia de sustancias.

Dígale que se preocupa.

Comience la conversación expresando su auténtica preocupación por su bienestar. Utilice frases que empiecen con “yo” para expresar sus sentimientos, como por ejemplo:

- “Yo quiero entender...”
- “A mí me preocupa...”
- “Yo siempre estoy aquí para...”



No juzgue.

El objetivo es crear un entorno de empatía, confianza y comprensión. No haga conjeturas. Al hablar, asegúrese de evitar:

- El aleccionamiento.
- La atribución de culpas o las acusaciones.
- Las críticas.

Formule preguntas abiertas.

Hacer preguntas que no pueden responderse con un simple sí o no es una buena manera de lograr que las personas se sinceren. Descubrirá más sobre sus creencias y comportamientos en lo que se refiere al consumo de sustancias con preguntas como las siguientes:

- “No te he visto últimamente. ¿Qué has estado haciendo?”
- “La situación es estresante. ¿Cómo te las has arreglado?”
- “¿Qué les gusta hacer a ti y a tus amigos para divertirse?”

Ponga en práctica la escucha activa y empática.

Cuando una persona se siente comprendida y sabe que la escuchan, le resulta más fácil hablar abiertamente. Dedíquele toda su atención. Demuestre que está escuchando de las siguientes maneras:

- Haga contacto visual.
- Asienta con la cabeza.
- Dé señales verbales, como “ya veo” o “entiendo”.

Ofrezca su ayuda.

Dígale que está ahí para ayudarlo en lo que necesite. Ofrezca su ayuda de las siguientes maneras:

- Comparta información fiable sobre el consumo de sustancias.
- Esté disponible cuando la persona se sienta estresada y necesite hablar.
- Sugíerale que llame al 211 para ponerse en contacto con recursos locales y con la Wisconsin Addiction Recovery Helpline (Línea de ayuda para la recuperación de adicciones de Wisconsin).



Solicite asistencia.

Las conversaciones sobre el consumo de sustancias pueden ser difíciles, pero recuerde que no está solo. Hay muchos recursos diferentes disponibles para las personas que conviven con trastornos por consumo de sustancias o se ven afectadas por estos. El simple hecho de hablar con alguien que lo entienda puede ayudar.

→ [RealTalksWI.org](https://www.realtalkswi.org)