

¿CÓMO HABLAR SOBRE LOS OPIOIDES CON UN SER QUERIDO?

Estas son algunas maneras de iniciar la conversación:

Haga preguntas abiertas

- Pregunte sobre lo que está pasando en su vida.
- Conversen sobre el estrés o los desafíos a los que se enfrenta.

Escuche con empatía

- Limite lo que usted puede contar y concéntrese en escuchar.
- Diga frases como “Suena difícil” o “Es normal sentirse abrumado/a”.

Ayude a pensar en opciones saludables

- Evite dar consejos. Ayude a la persona a pensar en sus propias ideas.
- Haga preguntas como: “¿Qué haces cuando sientes estrés?” o “¿Cómo puedo ayudarte?”.

Mida sus palabras

- Diga “consumo” o “consumo problemático” en vez de “abuso”.
- Evite palabras que puedan juzgar o etiquetar a una persona, como “adicto/a”, “drogadicto/a” o “yonqui”.

Hagan un plan

- Intenten ponerse de acuerdo en medidas simples y positivas que pueden tomar, aunque sean mínimas.
- Pida permiso para ponerse en contacto o volver a conversar.



**INICIE LA CONVERSACIÓN
MÁS INFORMACIÓN EN [KNOWTHEDANGERS.COM](https://www.knowthedangers.com)**