



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

Parte 2 – Factores Desencadenantes

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.

Esta es la segunda parte de una serie de videos que le enseñarán qué hacer cuando su hija o hijo le saquen de quicio. **En este video aprenderá** a reconocer los factores desencadenantes que le hacen reaccionar con emociones negativas como la ira, la preocupación, el miedo y la frustración.

En primer lugar, ¿qué es un factor desencadenante? Un factor desencadenante es algo que provoca una respuesta emocional o física negativa. La respuesta emocional puede ser el miedo, la ira, la tristeza o el pánico. Los síntomas físicos pueden incluir un nudo en el estómago, pérdida de apetito, dolor de cabeza por tensión y sensación de cansancio.

Para empezar, vamos a reflexionar sobre cuáles son los factores que usted pueda relacionar con los comportamientos de su hija o hijo: ¿qué es lo que a usted le molesta? Será:

Factores desencadenantes de la comunicación:

- No escucha o no hace lo que se le pide
- Contesta agresivamente o dice malas palabras
- No dice la verdad
- No devuelve las llamadas o los mensajes de texto con prontitud
- Tiene arrebatos emocionales cuando está enfadado o molesto
- Deja de hablarle cuando se enfada
- Se retira o evita el contacto con la familia

Factores desencadenantes de la conducta:

- No respeta el horario acordado para llegar a casa

- Pelea con los hermanos o los amenaza
- Se queda despierto hasta tarde o no se levanta a tiempo
- Tiene problemas en la escuela (por ejemplo, por no hacer las tareas, bajar de calificaciones, llegar tarde, mala conducta)

Factores desencadenantes del consumo de sustancias:

- Descubre objetos relacionados con el alcohol u otras drogas (por ejemplo, botellas vacías, cigarrillos electrónicos, encendedores, papel para liar cigarrillos, etc.) entre sus pertenencias
- Sospecha o sabe que su hija o hijo está bajo la influencia del alcohol u otras sustancias
- Le molesta su elección de amigos, que también consumen sustancias
- Le preocupa que se haga daño si continúa consumiendo sustancias
- Teme que su hija o hijo tenga problemas con la ley
- Otro _____

Podría ser otros factores y quiero que tome este tiempo para pensar cuales son esos factores desencadenante para usted

Por ultimo le pedire que ...

Dedique un momento a reflexionar y escriba cómo se sintió cuando se enfrentó a algunos de los factores desencadenantes descritos anteriormente:

¿Qué emociones negativas ha sentido? ¿Cómo ha reaccionado?

¿Qué ha hecho en el pasado para calmarse ante emociones negativas? ¿Qué ha hecho antes para ser nuevamente el padre tranquilo y reflexivo en que desea convertirse, en vez de responder de una manera que no era útil?