

QUIERO HABLARTE

Ps. Mariela Díaz Llanos
Especialista en Adicciones

¿Qué es lo que pasa cuando descubrimos que nuestro amigo/a consume drogas? Pues muchas veces nos sorprendemos y una de las ideas que se nos cruza por nuestra mente es **¿Cómo ayudarlo/a?** Pues no te preocupes aquí te vamos a dar algunos tips que tienes que tomar en cuenta.

- En primer lugar es muy importante saber que la ayuda que podamos brindar a una persona que consume drogas va estar en función del apoyo que este quiera recibir. Osea, si él no tiene la intención de querer dejar de consumir, probablemente el proceso de ayuda se torne más difícil.
¡Ojo! Ten en cuenta que otra variable importante es el tiempo y la frecuencia con la que viene consumiendo. No es lo mismo una persona que recién se ha iniciado, de una que lo hace de manera frecuente.
- Otro punto a tener en cuenta es manejar información sobre las drogas. Esto es básico por dos motivos:
 - ✓ Nos permite tener una conversa más fluida con nuestro amigo.
 - ✓ Nos va dar una idea de cuán bien informado esta (muchas personas manejan información distorsionada o inadecuada).
- Es importante buscar un espacio en donde puedas conversar y conocer las razones por las cuales tu amigo consume. Ten en cuenta que no es adecuado imponer o forzar algo, si él/ella no quiere hablar del tema es bueno no insistir y esperar otro momento, ya que puedes exponerte a situaciones que terminen incomodándote. Ten calma y paciencia, recuerda que tienes un límite (**no te exijas más de lo que puedes dar**). Ten presente que en este caso es bueno acudir a los especialistas ya que el consumo de drogas afecta la salud, por eso te invitamos a que nos llames a la línea Habla Franco (**0800 – 44 – 400**) o que nos escribas al chat a través de la página web (www.hablafranco.gob.pe) para poder brindarte estrategias puntuales de acuerdo al perfil que está teniendo tu amiga/o. **Te estaremos esperando.**