



Conozca cuáles son sus factores desencadenantes

Un **factor desencadenante** es algo que provoca una respuesta emocional negativa. La respuesta emocional puede ser miedo, tristeza o pánico, por ejemplo, así como síntomas físicos asociados a estas emociones (como temblores, pérdida de apetito, cansancio, contracción del estómago, etcétera).

Para empezar:

¿qué lo está provocando?

Observe la lista de factores desencadenantes comunes a continuación.

¿Con cuáles se identifica?

- Ver objetos relacionados con el consumo de alcohol o drogas (por ejemplo, botellas vacías, vapeadores, encendedores, papel para hacer cigarrillos, etc.) entre las posesiones de su hija/hijo
- Sospechar o saber que su hija o hijo está bajo la influencia de alguna sustancia
- Que su ser querido no escuche o no haga lo que usted le pide
- Que conteste de mala manera, grite o use malas palabras
- Que guarde silencio, se aleje o evite el contacto con la familia
- Que sea mentiroso
- Que no devuelva las llamadas o los mensajes de texto con rapidez
- Los ataques emocionales cuando su hija o hijo está enojado o molesto
- La elección de amigos de su hija o hijo
- Preocupación de que su hija o hijo se cause un daño grave si continúa consumiendo sustancias
- Un rendimiento académico bajo o preocupaciones relacionadas con el trabajo de su hija o hijo
- Miedo de que su hija o hijo tenga problemas con las autoridades

¿Qué emociones tiene?

¿Cómo suele responder?

¿Qué ha hecho en el pasado que le haya permitido hacer una pausa y reflexionar antes de actuar?