

TIPS ON HOW TO START THE CONVERSATION



Talking with kids about alcohol and drugs can be difficult but practice makes perfect!

Below are some effective tools to start the conversation about alcohol and drugs^{1,2}

- **Keep an open mind.** Kids tend to be less receptive to conversations about alcohol and drugs if they feel judged or attacked. Try to remain objective and open when approaching such difficult topics.
- **Find a comfortable setting.** Announcing a formal sit-down meeting will likely be met with resistance. Having a more spontaneous and casual conversation -- on a walk, during a drive -- may lower the anxiety for you and your child.
- **Put yourself in your child's shoes.** How would you want to be addressed if you were their age?
- **Be clear about your goals.** What do you want to get out of conversations about alcohol and drugs with your child? If you write down your goals, you can review them after each conversation to see what goals were achieved and what could have gone better. You can reflect on your goals that you need to approach in later conversations and think through different ways to deliver information.
- **Be calm, relaxed, and positive.** Strong emotions will interfere with productive and positive conversations about alcohol or drugs with your child. Try to do something to relax yourself before starting, and when you are ready, approach the conversation by being attentive, curious, respectful, and understanding. It's OK to acknowledge that you are nervous or that these conversations are not easy, but that they are important.
- **Avoid lectures.** Lecturing kids about alcohol and drugs can lead to them shutting down, being angry, or worse — it could be misinterpreted as disapproval of them as people instead of their attitudes and actions.
- **Remember that the conversation goes both ways.** It is important to listen to their point of view and give them the opportunity to ask questions.
- **Try small conversations instead of one “big talk”.** “Big talks” tend to feel more formal and can be intimidating. Try using a casual, everyday opportunity such as in the car or while you are watching tv to start the conversation.
- **Be aware of body language.** Be mindful of closed-off gestures such as finger-pointing or crossed arms. Display genuine support and interest by smiling, making eye contact, and avoiding fidgeting.

For more information on starting the conversation about alcohol and drugs, check out:

Partnership to End Addiction Marijuana Kit at drugfree.org/wp-content/uploads/2017/02/Marijuana_Talk_Kit.pdf

SAMHSA Talk, They Hear You at www.samhsa.gov/talk-they-hear-you/parent-resources/small-conversations



Visit ossiningctc.org/GUSU for additional resources on starting the conversation.



¹Adapted from the Partnership To End Addiction. (2017). Marijuana Talk Kit. Retrieved from drugfree.org/wp-content/uploads/2017/02/Marijuana_Talk_Kit.pdf

²SAMHSA. (2021). Why Small Conversations Make a Big Impression. Talk, They Hear You. Retrieved from www.samhsa.gov/talk-they-hear-you/parent-resources/small-conversations

CONSEJOS SOBRE CÓMO INICIAR LA CONVERSACIÓN

LOS ADULTOS Se Presentan

Hablar con los niños sobre el alcohol y las drogas puede ser difícil, ¡Pero la práctica perfecciona!

A continuación se ofrecen algunos consejos útiles para iniciar conversaciones sobre el alcohol y las drogas.

- **Mantenga una mente abierta.** Los niños suelen ser menos receptivos a las conversaciones sobre el alcohol y las drogas si se sienten juzgados o atacados. Trate de ser objetivo y abierto al abordar temas tan difíciles.
- **Encuentre un entorno cómodo.** El anuncio de una reunión formal probablemente encontrará resistencia. Tener una conversación más espontánea y casual (mientras caminan, mientras conduces, etc) puede reducir la ansiedad para usted y su hijo/a.
- **Póngase en el lugar de su hijo/a** ¿Cómo le gustaría que se dirigieran a usted si tuviera la edad de su hijo/a?
- **Sea claro acerca de sus objetivos.** ¿Qué desea obtener de las conversaciones con su hijo/a sobre el alcohol y las drogas? Si escribes tus objetivos, puedes revisarlos después de cada conversación para ver qué objetivos se lograron y qué podría haber andado mejor. Puede reflexionar sobre los objetivos que necesita abordar en conversaciones posteriores y pensar en diferentes formas de dar información.
- **Esté tranquilo, relajado y positivo.** Las emociones fuertes interfieren con las conversaciones productivas y positivas sobre el alcohol o las drogas. Intente hacer algo para relajarse antes de comenzar, y cuando esté listo, aborde la conversación siendo atento, curioso, respetuoso y comprensivo. Está bien reconocer que estás nervioso o que estas conversaciones no son fáciles, pero que son importantes.
- **Evite los sermones** Dar lecciones a los niños sobre el alcohol y las drogas puede hacer que se cierren, se enojen o algo peor; podría malinterpretarse como una desaprobación hacia ellos como personas en lugar de sus actitudes y acciones.
- **Recuerde que la conversación va en ambos sentidos.** Es importante escuchar su punto de vista y darles la oportunidad de hacer preguntas.
- **Pruebe con pequeñas conversaciones en lugar de una “gran charla”.** Las “grandes charlas” suelen parecer más formales y pueden resultar intimidantes. Intente aprovechar una oportunidad casual y cotidiana (por ejemplo en el automóvil, o mientras ve la televisión) para iniciar la conversación.
- **Sea consciente del lenguaje corporal.** Tenga en cuenta los gestos cerrados, como señalar con el dedo o cruzar los brazos. Muestre apoyo e interés genuinos sonriendo, haciendo contacto visual y evitando inquietarse.

Para obtener más información sobre cómo iniciar la conversación sobre el alcohol y las drogas, consulte a:

Asociación para acabar con la adicción a la marihuana, kit de conversación en drugfree.org/wp-content/uploads/2017/02/Marijuana_Talk_Kit.pdf

SAMHSA Hable Ellos lo Escuchan en www.samhsa.gov/talk-they-hear-you/parent-resources/small-conversations



Visite ossiningctc.org/GUSU para obtener recursos adicionales sobre cómo iniciar la conversación.



¹Adapted from the Partnership To End Addiction. (2017). Marijuana Talk Kit. Retrieved from drugfree.org/wp-content/uploads/2017/02/Marijuana_Talk_Kit.pdf

²SAMHSA. (2021). Why Small Conversations Make a Big Impression. Talk, They Hear You. Retrieved from www.samhsa.gov/talk-they-hear-you/parent-resources/small-conversations