

TALKING WITH KIDS ABOUT ALCOHOL AND DRUGS CAN BE DIFFICULT.

Research shows that if you keep an open mind, are calm, relaxed and positive, your child will listen to what you say.



1. Avoid lectures. Rather, have spontaneous and casual conversations – on a walk, during a drive – instead of one “big talk”. Repeated conversations will allow your child to feel more comfortable, ask questions, and come to you for advice.
2. Try starting the conversation by asking “*Do you know of anyone at your school who drinks alcohol, smokes weed, or does drugs?*”
3. Put yourself in your child’s shoes. How would you want to be spoken to if you were his/her age?
4. Set boundaries and show you’re paying attention— it shows kids that you care which means they are less likely to take risks.
5. Be realistic. Rules and consequences should be age appropriate and reflect your child’s maturity level.
6. Help your child think about ways to comfortably say “NO” to drugs and alcohol and resist peer pressure.
7. It is important to embrace responsible and good behavior: Let your child know when he/she is doing a good job!



Check out the Grown Ups Show Up website ossiningctc.com/GUSU

for more information about the risks of alcohol and drugs, and for additional resources on starting the conversation.

HABLAR CON LOS NIÑOS/AS SOBRE EL ALCOHOL Y LAS DROGAS PUEDE SER DIFÍCIL.

Las investigaciones científicas demuestran que si mantiene la mente abierta, está tranquilo, relajado y es positivo, tu hijo/a escuchará lo que dices.

LOS ADULTOS Se Presentan

1. Evite los sermones. Más bien, tenga conversaciones espontáneas y casuales (mientras caminan, mientras conduces) en lugar de una "gran charla". Las conversaciones repetidas permitirán que su hijo/a se sienta más cómodo, haga preguntas y acuda a usted para pedirle consejo.
2. Intente iniciar la conversación preguntando "*¿Conoces a alguien en tu escuela que beba alcohol, fume marihuana o se drogue?*"
3. Póngase en el lugar de su hijo/a *¿Cómo te gustaría que te hablaran si tuvieras su hijo/a?*
4. Establezca límites y demuestre que está prestando atención: esto demuestra que usted se preocupa, lo que significa que es menos probable que corran riesgos.
5. Sea realista. Las reglas y consecuencias deben ser apropiadas para la edad y reflejar su comprensión del nivel de madurez de su hijo/a.
6. Ayude a su hijo/a pensar en maneras de decir cómodamente "NO" a las drogas y al alcohol y resistir la presión de sus compañeros.
7. Es importante adoptar un comportamiento responsable y bueno: ¡Hágale saber a su hijo/a cuando esté haciendo un buen trabajo!



Visite el sitio web Los Adultos Se Presentan ossiningctc.com/GUSU

para obtener más información sobre los riesgos del alcohol y las drogas, y para obtener recursos adicionales sobre cómo iniciar la conversación.