

HOW TO RESPOND TO YOUR KID'S QUESTIONS OR ARGUMENTS ABOUT ALCOHOL AND DRUGS



Adapted from the Partnership to End Addiction Marijuana Talk Kits.¹

If your teen says,
"I know, I know. You've talked with me about this before."

You can:

- Acknowledge their feelings by saying, *"I know we've had this conversation before and I'm sorry if you feel like I'm being a nag."*
- Show compassion by saying, *"I want us to be able to discuss these topics because I love you and I want to help you while you're faced with a lot of difficult choices."*
- Ask permission to communicate by saying, *"My concern is that things are changing quickly and with some of your peers potentially talking about drinking alcohol or using drugs, I think it is important that we talk about it. Would that be ok?"*

If your teen says,
"I'm only doing it once in a while on the weekends. It's no big deal"

You can:

- Acknowledge the positive by saying, *"I am glad to hear that this is not something you do on a regular basis. Using alcohol or any drug can be harmful at your age because your brain is still developing."*
- Provide reflective listening by saying, *"I hear that you are saying you do not feel like it is a big deal to drink alcohol or do drugs."*
- Ask about their future and what is important to them by saying, *"What would make it feel like a big deal to you?"*
- Ask them about what is keeping them from doing it more regularly by saying, *"What are some of the things that are keeping you from drinking alcohol or using drugs more often than you already do?"*

If your teen says,
"I don't know what to say when other kids ask me to drink alcohol or use drugs."

You can:

- Ask them if they would like to discuss ways to get out of difficult situations by saying, *"Would you like to discuss some ways that you can turn down the offer that you would be comfortable saying?"*



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



If your teen says,
“But you used to drink alcohol/smoke marijuana/use drugs when you were younger.”

You can:

- If you did, you could point out some of the negative things that have happened to you or your friends and be informative by saying, *“I’m not going to pretend like I didn’t, and that is why I’m talking to you about this. I can tell you that when I did drink alcohol or tried drugs, my decisions weren’t great and the only thing that prevented me from getting into some horrible circumstances was luck. When you drink alcohol or do drugs, your ability to make good decisions is questionable.”*
- If you did not, you can explain why it did not interest you by saying, *“You may or may not believe this, but I never tried alcohol or drugs when I was your age. It didn’t have a place in my life and would have interfered with activities I enjoyed.”*

If your teen says nothing

You can:

- Ask them about their peers by saying, *“Do you know of anyone at your school who drinks alcohol, smokes weed, or does drugs?”*

Words to avoid	Alternative words to use
But <i>You are doing well in school, but I know you can work even harder.</i>	And <i>You did well in school, and I know you can work even harder.</i>
Should <i>You should stop vaping.</i>	Want <i>I want you to stop vaping, and I’m here to help you.</i>
Bad <i>Drinking alcohol is bad for you.</i>	Harmful <i>Drinking alcohol is harmful for your health and brain.</i>
Stupid <i>Smoking pot is a stupid choice.</i>	Unhealthy <i>Smoking pot is unhealthy for you, and that’s why I’m concerned.</i>
Don’t like <i>I don’t like you hanging out with that group of friends.</i>	Concerned <i>I am concerned about your group of friends, and I worry that they may not be the best influence.</i>
Disappointed <i>I am disappointed in you for going behind my back and drinking.</i>	Worried <i>I am worried about your decision to drink alcohol.</i>
Can’t <i>You can’t come home at 11 p.m. on weeknights.</i>	Don’t want <i>I don’t want you to come home this late at night anymore.</i>

For more information on how to respond to your kid’s questions or arguments about alcohol and drugs, check out the Partnership to End Addiction Marijuana Talk Kit at

drugfree.org/wp-content/uploads/2017/02/Marijuana_Talk_Kit.pdf

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

CÓMO RESPONDER A LAS PREGUNTAS O ARGUMENTOS DE SU HIJO/A SOBRE EL ALCOHOL Y LAS DROGAS

LOS ADULTOS Se Presentan

Adaptado del kit para conversar de la Asociación para Acabar con la Adicción a la marihuana.¹

Si su hijo/a adolescente dice:
"Ya lo sé, ya lo sé. Has hablado conmigo sobre esto"

Usted puede.

- Reconocer sus sentimientos diciendo: "Sé que hemos tenido esta conversación antes y lo siento si sientes que estoy siendo fastidioso/a".
- Muestre compasión diciendo: "Quiero que podamos discutir estos temas porque te amo y deseo ayudarte mientras te enfrentas a muchas decisiones difíciles".
- Pida permiso para comunicarse diciendo: "Mi preocupación es que las cosas están cambiando rápidamente, y con tus compañeros probablemente han hablado de beber alcohol o usar drogas, creo que es importante que hablemos de ello. ¿Estaría bien?"

Si su hijo/a adolescente dice:
"Sólo lo hago de vez en cuando los fines de semana. No es gran cosa"

Usted puede.

- Reconocer lo positivo diciendo: "Me alegra saber que esto no es algo que haces regularmente. El consumo de alcohol o cualquier droga puede ser perjudicial a tu edad porque tu cerebro todavía se está desarrollando".
- Brinde una escucha reflexiva diciendo: "Escucho que estás diciendo que no sientes que es un gran problema beber alcohol o consumir drogas".
- Pregúntelos sobre su futuro y lo que es importante para ellos diciendo: "¿Qué lo haría sentir como un gran problema para ti?"
- Pregúntelos sobre qué les impide hacerlo con más regularidad diciendo: "¿Cuáles son algunas de las cosas que te están impidiendo beber alcohol o consumir drogas con más frecuencia de lo que ya lo haces?"

Si su hijo/a adolescente dice:
"No sé qué decir cuando otros niños me piden que beba alcohol o consuma drogas".

Usted puede.

- Preguntarles si les gustaría hacer una lista de ideas sobre formas de salir de situaciones difíciles diciendo: "¿Te gustaría que hiciéramos una lista de ideas sobre algunas formas con las que te sentirías cómodo de rechazar la oferta?"



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



Si su hijo/a adolescente dice:
“Pero tú solías beber alcohol/ fumar marihuana/ usar drogas cuando eras más joven”.

Usted puede.

- Si lo hizo, podría señalar algunas de las cosas negativas que le pasaron a usted o a sus amigos y ser informativo diciendo: *“No voy a fingir que no lo hice, y por eso te estoy hablando de esto. Puedo decirte que cuando bebí alcohol o probé drogas, mis decisiones no fueron buenas y lo único que me impidió entrar en algunas circunstancias horribles fue la buena suerte. Cuando bebes alcohol o drogas, tu capacidad para tomar buenas decisiones es baja”.*
- Si no lo hizo, puede explicar por qué no le interesó, diciendo: *“Puedes o no creer esto, pero nunca probé el alcohol o las drogas cuando tenía tu edad. No tuvieron lugar en mi vida y habrían interferido con las actividades que disfrutaba”.*

Si su hijo/a adolescente no dice nada

Usted puede.

- Preguntarles sobre sus compañeros diciendo: *“¿Conoces a alguien en tu escuela que beba alcohol, fume marihuana o se drogue?”*

Palabras a evitar	Palabras alternativas a utilizar
pero <i>Te está yendo bien en la escuela, pero sé que puedes trabajar aún más duro.</i>	Y <i>Te fue bien en la escuela, y sé que puedes trabajar aún más duro.</i>
Deberías <i>Debes dejar de vapear.</i>	quiero <i>Quiero que dejes de vapear, y estoy aquí para ayudarte.</i>
malo <i>Beber alcohol es malo para ti.</i>	Perjudicial <i>Beber alcohol es perjudicial para tu salud y cerebro.</i>
estúpido <i>Fumar marihuana es una decisión estúpida.</i>	Insalubre <i>Fumar marihuana no es saludable para ti, y es por eso que estoy preocupado.</i>
No me gusta <i>No me gusta que salgas con ese grupo de amigos.</i>	preocupado <i>Me preocupa tu grupo de amigos, y me preocupa que no sean la mejor influencia.</i>
decepcionado <i>Estoy decepcionado de que bebas a mis espaldas.</i>	preocupado <i>Me preocupa tu decisión de beber alcohol.</i>
No <i>No puedes volver a casa a las 11 de la noche durante la semana.</i>	No quiero <i>No quiero que vuelvas nunca más a casa tan tarde en la noche.</i>

Para obtener más información sobre cómo responder a las preguntas o argumentos de su hijo/a sobre el alcohol y las drogas, consulte el Kit de conversación de la Asociación para poner fin a la adicción a la marihuana en

drugfree.org/wp-content/uploads/2017/02/Marijuana_Talk_Kit.pdf