

WHY THE CONVERSATION STARTS WITH YOU



1. You have a significant influence in your kids' decision to avoid alcohol and other drugs – even if it doesn't feel like that sometimes! Kids look to their parents as role models and for guidance on problem solving and decision making. What you say and do can help keep kids safe from alcohol and drugs. You can create a supportive environment through repeated direct and honest conversations.^{1,2}

2. Talk with kids early about the risks of alcohol and drug use, and prevent use before it begins. It is never too early to talk with kids about the risks of alcohol and drugs.

- Even kids as young as nine years old have been shown to become curious about trying alcohol.
- About 10 percent of 12-year-olds say they have tried alcohol.³
- By the time they are seniors in high school, almost 70 percent of young people will have tried alcohol, 50 percent will have taken an illegal drug, and more than 20 percent will have used a prescription drug for a nonmedical purpose.⁴

The earlier you start talking with your kids about the risks of alcohol and drug use, the more you can influence them to make safe decisions.¹

3. Short, frequent conversations will help you build an open and trusting relationship with your child. As kids get older, the pressures to try alcohol and drugs increase, so it is important to establish a strong and trusting relationship early on. Simple and repeated conversations make it easier to have serious conversations about the risks of alcohol and drug use, and will allow your child to feel more comfortable, ask questions, and come to you for advice.¹

4. Avoiding conversations about alcohol and drugs sends a message too. If parents do not openly provide their kids with factual information about the risks of alcohol and drug use, their kids may get misinformation elsewhere. They may not see the harm in experimenting with alcohol and drugs or think that their parents have no expectations or rules against use.¹

For more information on why YOU and other grown ups should SHOW UP and start talking with your child about alcohol and drugs, check out SAMHSA resources "Talk, They Hear You" at

www.samhsa.gov/talk-they-hear-you/parent-resources/why-you-should-talk-your-child



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



¹ SAMHSA. (2021). Why You Should Talk with Your Child About Alcohol and Other Drugs. Retrieved from www.samhsa.gov/talk-they-hear-you/parent-resources/why-you-should-talk-your-child

² NIDA. 2020, May 25. Starting the Conversation. Retrieved from www.drugabuse.gov/publications/marijuana-facts-parents-need-to-know/starting-conversation

³ Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2018). Key substance use and mental health indicators in the United States: Results from the 2017 National Survey on Drug Use and Health (HHS Publication No. SMA 18-5068, NSDUH Series H-53). Rockville, MD: Center for Behavioral Health Statistics and Quality, Substance Abuse and Mental Health Services Administration

⁴ Johnston, L. D., O'Malley, P. M., Miech, R. A., Bachman, J. G., & Schulenberg, J. E. (2014). Monitoring the Future national results on drug use: 1975-2013: Overview, Key Findings on Adolescent Drug Use. Ann Arbor: Institute for Social Research, The University of Michigan.

POR QUÉ LA CONVERSACIÓN COMIENZA CON USTED

LOS ADULTOS Se Presentan

- 1. Usted tiene una influencia significativa en la decisión de sus hijos de evitar el alcohol y otras drogas, ¡incluso si a veces no parece así!** Los niños ven a sus padres como modelos a seguir y como orientación para resolver problemas y para la toma de decisiones. Lo que diga y haga puede ayudar a mantener a los niños a salvo del alcohol y las drogas. Puede crear un entorno de apoyo mediante conversaciones repetidas, directas, y honestas.^{1,2}
- 2. Hable con los niños desde una edad temprana sobre los riesgos del consumo de alcohol y drogas y prevenga su consumo antes de que éste comience.** Nunca es demasiado pronto para hablar con los niños sobre los riesgos del alcohol y las drogas.
 - Se ha demostrado que incluso niños de tan solo nueve años sienten curiosidad por probar el alcohol.
 - Alrededor del 10 por ciento de los niños de 12 años dicen que han probado el alcohol.³
 - Para cuando lleguen al último año de la escuela secundaria, casi el 70 por ciento de los jóvenes habrán probado el alcohol, el 50 por ciento habrán tomado una droga ilegal, y más del 20 por ciento habrán usado un medicamento recetado sin una prescripción de un médico.⁴

Cuanto antes empiece a hablar con sus hijos sobre los riesgos del consumo de alcohol y drogas, más podrá influir en ellos para que tomen decisiones seguras.¹

- 3. Las conversaciones breves y frecuentes le ayudarán a construir una relación abierta y de confianza con su hijo/a.** A medida que los niños crecen, la presión para probar el alcohol y las drogas aumenta, por lo que es importante establecer una relación sólida y de confianza desde el principio. Las conversaciones simples y repetidas facilitan tener conversaciones serias sobre los riesgos del consumo de alcohol y drogas, y permitirán que su hijo o hija se sienta más cómodo/a, haga preguntas, y acuda a usted en busca de consejos.¹
- 4. Evitar las conversaciones sobre el alcohol y las drogas también dá un mensaje.** Si los padres no brindan abiertamente a sus hijos información objetiva sobre los riesgos del consumo de alcohol y drogas, sus hijos pueden recibir información errónea en otros lugares. Es posible que no vean el daño de experimentar con el alcohol y las drogas o piensen que sus padres no tienen expectativas o reglas contra el consumo.¹

Para obtener más información sobre por qué USTED y otros adultos deben ESTAR PRESENTES y comenzar a hablar con sus hijos sobre el alcohol y las drogas, consulte los recursos de SAMHSA “Hable, ellos escuchan” en

www.samhsa.gov/talk-they-hear-you/parent-resources/why-you-should-talk-your-child



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



¹ SAMHSA. (2021). Why You Should Talk with Your Child About Alcohol and Other Drugs. Retrieved from www.samhsa.gov/talk-they-hear-you/parent-resources/why-you-should-talk-your-child

² NIDA. 2020, May 25. Starting the Conversation. Retrieved from www.drugabuse.gov/publications/marijuana-facts-parents-need-to-know/starting-conversation

³ Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2018). Key substance use and mental health indicators in the United States: Results from the 2017 National Survey on Drug Use and Health (HHS Publication No. SMA 18-5068, NSDUH Series H-53). Rockville, MD: Center for Behavioral Health Statistics and Quality, Substance Abuse and Mental Health Services Administration

⁴ Johnston, L. D., O'Malley, P. M., Miech, R. A., Bachman, J. G., & Schulenberg, J. E. (2014). Monitoring the Future national results on drug use: 1975-2013: Overview, Key Findings on Adolescent Drug Use. Ann Arbor: Institute for Social Research, The University of Michigan.