

# Preventing Alcohol and Substance Use: 10 Tips for Parents/Caregivers

1. Listen to what your child is saying. Talk to him or her without judging—they want to feel heard and understood. Asking open ended questions is helpful.
2. Don't be afraid to talk with your child even if they seem uninterested or don't want to talk—they are listening to you!
3. Ask your child what situations they may find themselves in, then help think of possible ways to handle them. Try to understand his or her point of view.
4. Set limits with your children. Have set rules and consequences for when rules are broken. Start talking to your child about substance use no later than third grade and continue through college.
5. Set a good example - your children are always watching you. Actions speak louder than words.
6. Have family rituals, such as eating dinner together.
7. Know who your child's friends are – talk to their parents.
8. Know where your children are and check in on them.
9. Watch for warning signs such as changes in mood, behavior, sleep or appetite.
10. If you are concerned about your child's alcohol or substance use, get outside/professional help – you don't have to do this alone! Talk to your neighbors, family, other parents, and your community as your support system!

## Did You Know?

**51** %

Half of teens (51%) say their parents have never talked to them about prescription drug abuse

A child who gets through her/his teen years without using drugs or alcohol is highly unlikely to develop a problem as an adult.

The brain is not fully developed until the mid-20's. Judgement develops last. Children struggle with making healthy choices for a reason!

The majority of CT teens believe prescription drugs are safer than street drugs such as heroin, cocaine, etc.

**48** %

48% of all emergency room visits for prescription drug abuse are by youth 12-20

**70** %

70% of children who abuse prescription drugs admit to getting them from family and friends – Secure and properly dispose of unused medications

Even if you used in the past, don't be afraid to talk!  
Kids who learn a lot about the risks of drugs at home are up to 50% less likely to use drugs.  
According to an MTV survey, almost half of all kids name a parent as their hero!

## Previene el Consumo de Drogas y Alcohol: 10 Consejos para Padres y Tutores

1. Escucha lo que tu hijo te está diciendo. Habla con ellos sin juzgarlos – ellos quieren sentir que son escuchados y entendidos. Hacer preguntas abiertas ayuda.
2. No tengas miedo de hablar con tu hijos incluso si no muestran interés o no quieren hablar – ¡Te están escuchando!
3. Pregunte a tu hijo (a) en que situaciones se encuentran, luego ayúdalos a pensar en posibles maneras de manejar la situación. Trata de entender su punto de vista.
4. Establece límites con tus hijos. Establece las reglas y las consecuencias si estas reglas se rompen. Empieza hablando con tu hijo acerca del uso de drogas desde pequeños, no más tarde del tercer grado, y continúa en sus años de Universidad.
5. Establece un buen ejemplo – tus hijos siempre te están mirando. Las acciones hablan más que las palabras.
6. Tengan buenas rutinas familiares, como cenar juntos.
7. Conozca a los amigos de sus hijos- hable con sus padres.
8. Sepa donde están sus hijos y llámelos.
9. Ponga atención a señales de alerta como cambios de humor, comportamiento, sueño o apetito.
10. Si está preocupado por el consumo de alcohol o drogas de su hijo, busque ayuda profesional. Usted no está solo en esto. ¡Hable con sus vecinos, familia, otros padres y con su comunidad como su sistema de apoyo!

### ¿Sabía usted que....?

51%

Más de la mitad de los adolescentes (51%) dicen que sus padres nunca les han hablado del abuso de drogas con receta médica

Un niño (a) que vive sus años de adolescencia sin usar drogas o alcohol tiene muy pocas probabilidades de desarrollar problemas en adulto

El cerebro no está completamente desarrollado hasta mediados de la década de los 20 años. El sentido del juicio se desarrolla de último. ¡Por eso es que a los niños les cuesta tomar decisiones saludables!

La mayoría de adolescentes de CT creen que las drogas con receta médica son más seguras que las drogas de la calle como cocaína, heroína, etc.

48%

48% de todas las visitas a la sala de emergencias por abuso de drogas con receta médica son hechas por jóvenes de 12 a 20 años

70%

70% de niños que han abusado de drogas con receta médica admiten haberlas obtenido de familiares y amigos - Asegurese de guardar sus medicamentos y descártelos apropiadamente

Incluso si ha usado drogas en el pasado, no tenga miedo de hablar. Los niños que aprenden en casa sobre los riesgos de las drogas corren un 50% de riesgo menos de consumirlas. De acuerdo a un cuestionario de MTV, ¡Casi la mitad de todos los niños nombraron a uno de sus padres como su héroe!