



"Building a Community Without Drugs"

February 2007

Communicate With Your Kids Day

It happens only once a year (December 5), but good communication should take place every day. Set aside a few minutes a day to talk with your child. Talk about problems or challenges that might have come up during the day for you or him, and discuss how you each handled them. These skills can help him resist peer pressure to use alcohol and other drugs and how to solve problems.

Resource: www.family.samhsa.gov

Create opportunities for communicating with your kids.

Set one evening aside for a family dinner when each person writes a question on a piece of paper and put it into a hat. A question is drawn and that is the topic of discussion for the meal. Develop your own age appropriate rules, but leave room to dream. Questions such as "If you could go anywhere in the world, where would you go and why?" and "If you could do anything to help the world what would you do?" You may have very interesting conversations and find out a great deal about each other. Please share any of YOUR ideas with us at www.drugfreecommunity.com.

New Poll Shows Parents Afraid of Talking to Their Teens; Avoid tough Topics, Especially Drug Use

The crucial Conversations Parents, Teens, and Drug Use Survey, conducted by VitalSmarts, surveyed parents of teens during the month of October 2006 to gauge the nature of the conversations parents are having with their teens, in general and as they relate to drug use.

The survey illustrates that most parents admit to having difficulties talking to their teen about everyday issues like schoolwork, friends, and clothing. When it comes to drugs, parents also express difficulties in having conversations, even though approximately half of parents know that their children may be exposed to drug use through friends or at parties. Despite those beliefs, most parents are not taking concrete steps – including discussing the dangers of drug use – to prevent their teens from using drugs. According to the VitalSmarts survey, the strategy most often used by parents to monitor their teen's activities is to keep the fridge stocked with food so teens and their friends will be more likely to hang out at

home under parental supervisions (52%). Few parents are checking up on their teen (7%), asking questions to try to find out what's going on when it comes to drugs (21%), or going through their teens' belongings (29%), even though research shows that teens who are not regularly monitored by the parents are four times more likely to use drugs.

Excerpted from VitalSmarts press release,

www.whitehousedrugpolicy.gov, www.mediacampaign.org

Silence Isn't Golden; It's Permission It's probably not just "going to come up," but a conversation about the risks of drug use has to occur between you and your teen. And since you are the parent, it begins with you. The good news is that with a little practice and a little preparation, you will find it's a conversation that not only gets easier and easier over time, but one that can also save lives.

Talk Early and Often Kids are tempted to use alcohol, illicit drugs, and intentionally misuse prescription drugs at much younger ages than you would like to believe. The key is to discuss and agree on boundaries like curfews and choice of friends before negative influences can grab hold. Also, monitor your teens' activities by checking in and checking up on them. If the rules and restrictions are put in place early, they will be easier to enforce later on.

And Then Talk Some More It's not going to be a one-time conversation. It's about building an ongoing dialogue. The key is to keep discussing, keep asking and keep monitoring your teens as they grow up and encounter different situations. And while it might get repetitive and frustrating it will also get easier, more comfortable and inevitably give you and your teen a better understanding of each other. The truth is that kids who learn a lot about the risks of drugs from their parents are up to 50 percent less likely to use drugs. Unfortunately, less than one third of teens actually do get their drug education from their parents and that needs to change.

You Matter Parents are the most powerful influence on their teens when it comes to drug use. Not friends. Not school. You. And it's up to you to be proactive and use that influence early and often. It's a conversation that needs to happen so that your teenager knows where you stand on this critical issue. For more information, including sample conversation starters, and to sign up for a Parenting Tips e-newsletter, visit www.TheAntiDrug.com or www.laantidroga.com.

Equipo Comunitario de Conocimiento y Acción del Área de Westminster (CAAT)

Noticiero de Febrero del 2007

Día de comunicarse con sus hijos

Sucede solamente una vez al año (el 5 de Diciembre), pero la buena comunicación se debiera de llevar a cabo todos los días. Reserve unos cuantos minutos al día para hablar con su hijo(a). Hablen sobre los problemas o los desafíos que pasaron durante el día, para que usted o él discuta de qué manera los confrontaron. Estas habilidades le pueden ayudar a él a resistir la presión de los compañeros para beber alcohol, usar otras drogas y también para resolver problemas. Recurso: www.family.samhsa.gov

Desarrolle oportunidades para comunicarse con sus hijos.

Reserve una noche de cena familiar en la que cada miembro de la familia escriba una pregunta en un papel y lo coloca en un sombrero. Escoja una de las preguntas y ése será el tema de discusión durante la cena. Desarrolle sus propias reglas que sean apropiadas para todas las edades, pero también de espacio para soñar. Preguntas tales como: “Si pudieras ir a cualquier lugar del mundo, ¿a dónde irías y por qué?” y “Si pudieras hacer cualquier cosa para ayudar al mundo, ¿qué harías? Pudieran tener conversaciones muy interesantes y descubrir mucho sobre cada uno. Por favor comparta SUS ideas con nosotros al: www.drugfreecommunity.com.

Nuevos estudios demuestran que los padres temen hablar a sus adolescentes; evitan temas difíciles, especialmente el uso de las drogas.

La encuesta sobre Conversaciones Cruciales de Padres, Adolescentes y el Uso de las Drogas conducida por VitalSmarts, entrevistó a padres de adolescentes durante el mes de octubre del 2006, para averiguar los tipos de conversaciones que los padres tienen con sus adolescentes en general y en lo que se refiere al uso de las drogas.

La encuesta ilustra que la mayoría de los padres tienen dificultad al hablar con sus hijos sobre asuntos día a día tales como: el trabajo escolar, amigos y su forma de vestir. En lo que se refiere a las drogas, los padres también demuestran tener dificultad en tener conversaciones, aún cuando aproximadamente la mitad de los padres saben que sus hijos pueden estar expuestos al uso de las drogas por medio de sus amigos o en las fiestas. A pesar de esas creencias, la mayoría de los padres no están tomando los pasos necesarios – incluyendo discutir sobre los peligros de usar drogas – para prevenir a sus adolescentes de usarlas. De acuerdo a la encuesta de VitalSmarts, la estrategia utilizada con mayor frecuencia por los padres para vigilar las actividades de sus adolescentes, es mantener el refrigerador lleno de comida para que así los adolescentes y sus amigos tengan más probabilidad de quedarse en el hogar bajo la supervisión de los padres (52%). Pocos padres están vigilando a sus adolescentes (7%) haciendo preguntas para

averiguar lo que sucede con respecto a las drogas (21%), o revisando lo que pertenece a sus adolescentes (29%), aunque las investigaciones demuestran que los adolescentes a quienes lo padres no vigilan regularmente tienen cuatro veces más probabilidad de usar drogas.

Excerpted from VitalSmarts press release, www.whitehousedrugpolicy.gov, www.mediacampaign.org

El silencio no es la solución; es dar permiso

Probablemente no surja “por sí misma” pero una conversación sobre el riesgo de usar drogas tiene que ocurrir entre usted y su adolescente. Ya que usted es el padre, debe empezar con usted. La buena noticia es que con un poco de práctica y un poco de preparación, usted se dará cuenta que esa conversación se vuelve más fácil con el tiempo, pero también, puede salvar vidas.

Hable tempranamente y con frecuencia Los jóvenes están tentados a beber alcohol, usar drogas e intencionalmente mal usar las drogas de prescripción a edades mucho más jóvenes de lo que usted quisiera creer. La clave está en discutir y crear en límites tales como: horas de estar en casa y escoger a sus amigos, antes de que las malas influencias los alcancen. También vigile las actividades de los adolescentes por medio de estar al tanto de lo que hacen y monitorizarlo. Si las reglas y las restricciones se fijan tempranamente, será más fácil reforzarlas.

Y luego hable un poco más No será una conversación de una sola vez. Se trata de construir un diálogo continuo. La clave es continuar discutiendo, continuar preguntando y continuar vigilando a sus adolescentes mientras ellos crecen y enfrentan situaciones diferentes. Aunque puede llegar a ser repetitiva y cause frustración, también se hará más fácil, será un tema más cómodo e inevitablemente le dará a usted y a su adolescente, mejor entendimiento sobre cada uno. La verdad es que los jóvenes que aprenden mucho de sus padres sobre los riesgos del uso de las drogas, tienen hasta el 50 por ciento menos probabilidad de usarlas. Desdichadamente, menos de un tercio de los adolescentes obtienen de sus padres, educación sobre las drogas y eso debe de cambiar.

Usted importa Los padres son la influencia más poderosa en los adolescentes en lo que se refiere al uso de las drogas. No son los amigos. No es la escuela. Es usted. Y está en sus manos ser pro activo y usar esa influencia tempranamente y frecuentemente. Es una conversación que debe ocurrir para que su adolescente sepa cuál es su posición sobre este asunto crítico.

Para más información, incluyendo un ejemplo de conversación e inscribirse a un noticiero de Consejos para Padres, visite el www.TheAntiDrug.com o www.laantidroga.com.