

May 2006

Parents Should Keep Alcohol Off Guest List at Teen Graduation Parties

Parents making party preparations for their high school graduate should invite their teen's friends but alcohol should be kept off the guest list. It is illegal, unsafe, and unhealthy for anyone under age 21 to drink alcohol. High school graduation is an important milestone in young people's lives and cause for celebration. Hosting a lively alcohol-free party with plenty of food and fun activities for everyone is the best way to show youth they can 'party sober' and have a good time. Source: Parents Who Host Lose the Most, Don't be a party to teenage Drinking. It's Against the Law campaign.

Parent Tip for Summer

Summer can be a risky time for teens: More teens try marijuana for the first time during the summer months than any other time of the year. Each day in June, July, and August more than 6,100 youth try marijuana for the first time, that's 38 percent more per day than during the rest of the year. Source: www.theantidrug.com

YOUR RESPONSIBILITY AS A PARENT....

Talk Early And Often With Your Child: Establish and maintain an open line of communication. Get into the habit of talking with your child every day. This will make it easier for you to have conversations about serious subjects when necessary.

Be A Role Model: Think about what you say and how you act in front of your child. Your own actions are the most powerful indicator to your children of what is appropriate and acceptable in your family. Do not take part in illegal, unhealthy, or dangerous practices related to alcohol, tobacco, or other drugs or your child may believe that these practices are OK no matter what you say.

Teach Kids to Choose Friends Wisely: Teach your child how to form positive relationships. Help your child to understand what qualities to look for in a friend.

Monitor Your Child's Activities: Know where your children are and get acquainted with their friends. Limit the amount of time your children spend without an adult being present. Unsupervised children have more opportunities to experiment with risky behaviors, including the use of alcohol, tobacco, and illegal drugs, and they may start substance use at earlier ages. Most youth use alcohol at a friend's house or in their own home. Children often think that peers their age are drinking alcohol regularly, but most are not drinking as much as thought, or are not drinking at all.

Set Rules: Make clear, sensible rules for your child and enforce them with consistency and appropriate consequences. Following these rules can help protect your child's physical safety and mental well-being, which can lower his or her risk for substance use or abuse problems.

SET CLEAR RULES ABOUT ALCOHOL

Be Specific: Tell your children what the law is, what your household rules are, and what behavior you expect. For example, "Alcohol is for adults. Do not drink alcohol until you are 21. Our family follows the law."

Be Consistent: Be sure your children understand that the rules are maintained at all times, and that the rules hold true even at other people's houses. Follow your own rules.

Be Reasonable: Don't change the rules in mid-stream or add new consequences without talking to your children. Avoid unrealistic threats.

Recognize Good Behavior: Always let your children know how pleased you are when they respect the rules of the household.

Put It Into Practice: Write out your most important family rules and post them clearly where they are seen often by everyone in the family. Then review the rules regularly with your family on your children's birthday or at the beginning of the school year. Source: <http://family.samhsa.gov>

See *Family Guide Keeping Youth Mentally Healthy and Drug-Free* for more information for parents.

Los Padres Deberían de Mantener el Alcohol Fuera de la Lista de Invitados a las Fiestas de Graduación de los Adolescentes

Los padres que están haciendo las preparaciones para la graduación de sus hijos(as) debieran invitar a los amigos de su adolescente pero deben de mantener al alcohol fuera de la lista. Beber alcohol es ilegal, inseguro, y malsano para cualquier menor de 21 años. La graduación de la Preparatoria es un acontecimiento importante en la vida de la gente joven y una causa para celebrar. Ser anfitrión de una fiesta viva sin alcohol con suficiente comida y con actividades divertidas para todos, es la mejor manera de demostrar a los jóvenes que pueden tener fiestas sobrias y pasar un buen tiempo. Recurso: Padres anfitriones son los que más pierden. No haga una fiesta para que los adolescentes beban alcohol. Es contra la ley.

Consejo para Padres durante el Verano

El verano puede ser una época de riesgo para los adolescentes: Más adolescentes prueban la marihuana por primera vez durante los meses del verano que en cualquier otra época del año. Cada día en Junio, Julio y Agosto más de 6,100 jóvenes prueban la marihuana por primera vez, eso es el 38 por ciento más por día que durante el resto del año. Recurso: www.theantidrug.com

SU RESPONSABILIDAD COMO PADRE...

Hable Temprano y a Menudo Con Su Hijo(a): Establezca y mantenga una línea de comunicación abierta. Haga un hábito de hablar con su hijo(a) cada día. Esto hará más fácil el que usted pueda tener conversaciones sobre temas serios cuando sea necesario.

Sea un Ejemplo Positivo: Piense en lo que usted dice y cómo usted actúa enfrente de su hijo(a). Sus propias acciones son el indicador más poderoso para sus hijos de lo que es apropiado y aceptable en su familia. No tome parte en prácticas ilegales, malsanas o peligrosas relacionadas al alcohol, al tabaco, u otras drogas; o su hijo(a) puede creer que estas prácticas están bien, no importa lo que usted diga.

Enseñe a sus Hijos(as) a Escoger a sus Amigos(as) Sabiamente: Enseñe a su hijo cómo formar relaciones positivas. Ayude a su hijo(a) a comprender qué cualidades buscar en un amigo(a).

Vigile las Actividades de su Hijo(a): Sepan el paradero de sus hijos y conozca a sus amigos(as). Ponga un límite a cuánto tiempo pasen sus hijos sin un adulto presente. Jóvenes sin supervisión tienen más oportunidad de experimentar comportamientos peligrosos, incluyendo el uso del alcohol, tabaco y drogas ilegales y ellos pueden empezar a usar sustancias a edades tempranas. La mayoría de los jóvenes usan alcohol en las casas de sus amigos o en sus propios hogares. Los jóvenes piensan que los compañeros de su misma edad beben alcohol regularmente, pero la mayoría no bebe tanto como se piensa o bien, no beben alcohol en absoluto.

Ponga Reglamentos: Ponga reglas claras, sensibles para su hijo(a) y hágalas cumplir con consistencia y con consecuencias apropiadas. El seguir estas reglas pueden ayudar a proteger a su hijo(a) físicamente y a su bienestar mental, lo que puede disminuir su riesgo de usar sustancias o problemas de abuso.

PONGA REGLAS CLARAS SOBRE EL ALCOHOL

Sea Específico: Diga a sus hijos(as) lo que es la ley, cuáles son las reglas en su casa y el comportamiento que usted espera. Por ejemplo, "El alcohol es para adultos. No bebas alcohol hasta que no tengas 21 años. Nuestra familia sigue la ley."

Sea Consistente: Asegúrese que sus hijos(as) comprendan que las reglas se mantienen todo el tiempo, y que las reglas se deben cumplir aún en las casas de otras personas. Siga sus propias reglas.

Sea Razonable: No cambie las reglas a medio camino ni añada consecuencias sin hablar con sus hijos(as). Evite las amenazas irreales.

Reconozca el Buen Comportamiento: Siempre deje saber a sus hijos(as) cuánto le complace cuando ellos respetan las reglas de su hogar.

Póngalo en Práctica: Escriba las reglas familiares más importantes y póngalas claramente en donde toda la familia las pueda ver frecuentemente. Luego revise las reglas regularmente con su familia en el cumpleaños de sus hijos o al empezar el año escolar. Recurso: <http://family.samhsa.gov>

Vea la Guía Familiar Manteniendo a la Juventud Sana y sin Drogas para más información para padres.