



Protecting Youth Conversations on Substance Use

Tips for Parents and Educators



Prevention

Start the Conversation Early

The average age kids first try an illegal substance is 13. Delaying first-time use can significantly reduce the risk of addiction.

Find their Natural High

Teens who are supported in setting goals and pursuing their passions are much more likely to avoid drugs. naturalhigh.org.

Begin with Care

Remind them of their value. Unconditional support eases peer pressure and fosters a productive conversation.

Intervention

Be Direct and Discuss the Evidence

Share what you found and express your goal to find a solution. Listen without interrupting and stay focused on a goal for the conversation.

Set Clear Boundaries and Consequences

Clearly state your expectations and consequences. They don't have to agree to them, but they must be clear and consistent.

Know the Signs of Substance Use

- Mood, anxiety, or conduct issues that have progressed quickly.
- Secretive with the use of their phone.
- Avoids eye contact.
- Inability to cope with minor frustrations.
- Avoiding family or previous peer group and/or a change in peer group.
- Unexplained school absences or tardiness.
- A notable decline in school performance.
- Decline in hygiene or appearance.
- Your teen appears apathetic, sad or withdrawn.

If you, or someone you know needs help:

Call [National Helpline](https://www.nationalhelpline.gov) for treatment or referral
Information, 24/7, [1-800-662-HELP \(4357\)](https://www.1800662HELP.org).

Learn More: naturalhigh.org

drugfree.org/article/having-tough-conversations/



Proteger a la juventud

Conversaciones sobre Consumo de sustancias

consejos para padres y educadores

Inicie la conversación pronto

La edad media a la que los niños prueban por primera vez una sustancia ilegal es a los 13 años. Retrasar el primer consumo puede reducir significativamente el riesgo de adicción.

Encuentre su subidón natural

Los adolescentes que reciben apoyo para fijar objetivos y perseguir sus pasiones tienen muchas más probabilidades de evitar las drogas.
naturalhigh.org

Empiece con cuidado

Recuérdelos su valor. El apoyo incondicional alivia la presión de grupo y fomenta una conversación productiva.

Sea directo y hable de las pruebas

Comparta lo que ha encontrado y exprese su objetivo de encontrar una solución. Escuche sin interrumpir y manténgase centrado en un objetivo para la conversación.

Establezca límites y consecuencias claras

Exponga claramente sus expectativas y consecuencias. No tienen por qué estar de acuerdo con ellas, pero deben ser claras y coherentes.

care/solace

Conozca los signos del consumo de sustancias

- Problemas de humor, ansiedad o conducta que han progresado rápidamente.
- Reservado con el uso de su teléfono.
- Evita el contacto visual.
- Incapacidad para hacer frente a frustraciones menores.
- Evitación de la familia o del grupo de iguales anterior y/o cambio de grupo de iguales.
- Ausencias o retrasos escolares inexplicables.
- Disminución notable del rendimiento escolar.
- Disminución de la higiene o de la apariencia.
- Su hijo adolescente parece apático, triste o retraído.

Si usted o alguien que conoce necesita ayuda
Llame National Helpline para información 24/7,
1-800-662-HELP (4357)

Más información: naturalhigh.org
drugfree.org/article/having-tough-conversations/

Prevención

Intervención