

## Parental Support on Alcohol and Other Drug (AOD) Prevention

Aldea Children and Family Services Prevention Counselors support Napa County middle and high schools with AOD prevention services ranging from screenings, brief interventions, and education groups. While the services are not provided to elementary school children, we believe it is important for parents to begin to speak to their children about the impact and pressures of AOD. Below is recent research on AOD use among youth and tips on how parents can approach their children about alcohol and drugs.

### AOD Impact

- **1 in 6 teens drank alcohol before turning 13 and about the same proportion of high school kids has binged on alcohol. When teens drink they tend to do so excessively, making the most of their limited access to alcohol use.** - *Bi-annual Youth Risk Behavior Survey by the Center for Disease Control and Prevention*
- **At home, how Mom and Dad manage their roles - and the signals they send about alcohol use - affect their children's future drinking behavior. Parenting style, drinking frequency, and expectations influence whether adolescents will binge drink.** - *July issue of Prevention Science*

### How to Prevent AOD Use

- Parents who set limits in a warm and supportive environment reduced the risk.
- Parental monitoring and warmth are a protective device against kids' binge drinking.
- Usually a child's first taste of alcohol comes from a family member. Contrary to the belief that trying alcohol will satisfy the kids' curiosity and avoid future drinking. It was found that fifth-grade children permitted to try alcohol by parents were twice as likely to drink in seventh grade compared to those that were not granted sips.



## Ages 5 to 8

1. Kids at this age are soaking up information from their peers and the media. Sharing your beliefs and wisdom is important to give your child a foundation of understanding. They want to hear from you!
2. Let your child know about your stance when it comes to alcohol tobacco and other drugs, keep the conversation factual and in present tense because children at this stage can't yet understand the future consequence.
3. Talk to your kids about messages in the media that glamorize AOD use and encourage them to ask questions about what they are seeing and hearing.
4. Set clear household rules, tell them why you don't want them to use and of course, try and be a good role model as actions speak louder than words.
5. Help your kids build problem-solving skills by helping them solve problems at school or with friends. Help them find long-term solutions and explain how "quick fix" solutions don't work.
6. Get to know your child's friends and their parents and make sure they share the same values that you do in regards to AOD.

## Ages 8 and Up

During this stage children usually begin to explore their independence and question your authority, but need your support more than ever.

1. It is important that your child knows the rules and consequences if the rules are broken about drug use in your household. Remember to keep the conversation in present tense.
2. Act out some real life situations and teach your kids how to say "no" to drugs.
3. Give your child a lot of positive reinforcement and praise to help build their self-esteem since puberty can erode your child's self-confidence.
4. Have your kids be involved in sports, clubs, and other hobbies that encourage healthy and creative activities that will reduce boredom and extra free time.
5. Give them the facts, at this stage kids love to hear facts.
6. Many parents are worried about their own alcohol or drug use. If you are concerned about your own substance use that may be getting in the way of parenting, please reach out for help from a trusted friend, clinician, church leader, or local Alcoholics Anonymous group.



1. NPR.com, How Parents Can Help Their Underage Kids Resist Alcohol, July 6, 2016
2. Parents.com, Taking to Your Child About Drugs

DISCLAIMER: The activities, products, or services advertised in this flyer are not sponsored or endorsed by NVUSD or its schools.

## Ayuda para Padres sobre la prevención del uso de alcohol y drogas

Los consejeros de Aldea Children and Family Services ayudan a las escuelas secundarias y preparatorias del condado de Napa con la prevención del uso de alcohol y drogas, intervenciones, grupos educativos y terapia. Nuestros servicios no son disponibles en escuelas primarias pero nosotros creemos que es importante que los padres hablen con sus hijos sobre el uso de drogas para prevenir el uso a temprana edad. A continuación podrá ver estadísticas sobre el uso de adolescentes y consejos para que padres puedan hablar con sus hijos sobre el uso de alcohol y drogas a cualquier edad.

### Resultados

- **1 de 6 adolescentes tomaron alcohol antes de los 13 años y los mismos números de estudiantes en la preparatoria han abusado del alcohol excesivamente. Cuando los adolescentes usan alcohol lo hacen en exceso debido al acceso limitado que tienen.**  
- *Bi-annual Youth Risk Behavior Survey by the Center for Disease Control and Prevention*
- **En el hogar, la forma que padres hablan o usan alcohol y drogas afecta la futura conducta relacionada con la bebida de alcohol. Estilo de crianza, frecuencia de uso y expectativas influyen la posibilidad que los adolescentes abusen el alcohol.** - *July issue of Prevention Science*

### Como Prevenir

- Padres que usan límites en un ambiente amoroso y apoyador reducen el riesgo.
- Padres supervisando cariñosamente es buena protección contra el abuso del alcohol.
- Usualmente el primer trago de alcohol de los niños es por parte de un familiar. Esto es por la creencia que al probar el alcohol los niños no tendrán más curiosidad y no tomaran en el futuro. Se encontró que niños de Quinto grado que probaron alcohol con sus padres son dos veces más propensos a beber en el séptimo grado que los que no lo probaron.



## Edades 5 a 8

1. Niños a esta edad absorben información de sus compañeros y de redes sociales. Es importante compartir con sus hijos sus valores y creencias para darles una fundación de entendimiento. Ellos quieren escucharlos.
2. Dejen saber a sus niños sobre su postura acerca del alcohol, tabaco y otras drogas. Mantenga la conversación factual y en tiempo presente porque niños a esta edad no pueden entender las consecuencias en el futuro.
3. Hable con sus niños sobre los mensajes en las redes sociales que glorifican el uso del alcohol y otras drogas. Motive a sus niños a hacer preguntas sobre las cosas que ven y escuchan.
4. Tengan reglas en su casa, déjeles saber porque no quiere que usen y por supuesto trate de ser el modelo a seguir...ya que sus acciones hablan más fuerte que sus palabras.
5. Ayude a sus niños resolver problemas de las escuelas o con sus compañeros. Enséneles como encontrar soluciones permanentes y explíqueles que soluciones rápidas no funcionan.
6. Conozca los amigos de sus niños y a sus padres...asegúrese que tengan los mismos valores relacionados con el alcohol y las drogas.

## Edades 8 y mayores

Durante esta etapa los niños empiezan a explorar su independencia y cuestionan la autoridad, pero necesitan su apoyo más que nunca!

1. Es importante que sus hijos conozcan las reglas y consecuencias si estas reglas se rompen en su hogar. Recuerde de mantener la conversación en tiempo presente.
2. Practique con sus hijos usando situaciones reales para enseñarles como decir no a las drogas.
3. Recuerde que comentarios positivos y halagos son importantes para su autoestima ya que la pubertad afecta la autoestima de los jóvenes.
4. Involucre a sus hijos en deportes, clubes y otras actividades que promuevan actividades saludables y creativas para reducir el aburrimiento y tiempo libre.
5. Informe a sus hijos datos reales, durante esta edad a sus hijos les encanta este tipo de información.
6. Muchos padres están preocupados con su propio uso de alcohol o drogas. Si usted piensa que su uso de cualquier sustancia está afectando su forma de educar a sus niños por favor busque ayuda.



1. NPR.com, How Parents Can Help Their Underage Kids Resist Alcohol, July 6, 2016
2. Parents.com, Taking to Your Child About Drugs

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: Las actividades, productos o servicios publicitados en este folleto no están patrocinados ni respaldados por el NVUSD ni sus escuelas.