

Reduce the Risk: Preventing Substance Abuse, by Dr. Brad Schwall, www.coolkidschannel.com

Know the risk factors that lead to substance abuse and reduce those risks with proactive strategies now.

Risk Factor: family history of substance abuse

- If you have a family history of substance abuse, as your children get older, educate them about your family history and how to avoid abusing substances.
- Model healthy choices.

Risk Factor: lack of social and emotional skills

- Build your child's skills for handling feelings, being confident, solving problems, and handling peer pressure.
- When children develop skills for making responsible decisions and dealing with stress, they can handle life and relationships successfully as they enter adolescence and adulthood.
- Healthy behaviors prevent and replace unhealthy behaviors.

Risk Factor: peers who abuse substances

- Develop a strong bond with your child at an early age and develop a strong focus against substance abuse at home to counteract the influence of peers.
- Help your child choose friends who are positive influences and find positive, safe, and legal ways to socialize and have fun.

Risk Factor: lack of parental supervision

- Use teachable moments to talk about substance abuse.
- Speak honestly about the effects of substances.
- Speak directly about the dangers of abuse.
- Establish clear limits.
- Be consistent in guiding the behavior of your children from an early age and continue to be consistent when establishing expectations on behavior as they enter situations in which alcohol and other drugs may be used.



Disminuya el Riesgo: Previendo el abuso de drogas, por el Dr. Brad Schwall

Infórmese acerca de los riesgos que contribuyen al abuso de drogas y reduzca esos riesgos usando estrategias de prevención.

Factores de riesgo: historia familiar de abuso de sustancias

- Si existe drogadicción en su familia, hable con sus hijos cuando estén de edad acerca de su historia familiar y como prevenir el abuso de drogas
- Model healthy choices.

Factores de riesgo: falta de habilidades sociales y emocionales

- Ayude a tu hijo a manejar sus emociones, tener confianza en si mismo, a resolver problemas y como manejar la presión de las amistades
- Los niños que aprenden a tomar buenas decisiones y a manejar el estrés, tienen más éxito en manejar bien sus vidas y en tener buenas relaciones cuando son adolescentes y luego adultos.
- Comportamientos saludables reemplazan los comportamientos que no son saludables

Factores de riesgo: amistades que usan las drogas

- Desarrolle una relación cercana con su hijo/a a una edad temprana. Mantenga un ambiente contra las drogas en casa para combatir las influencias negativas de las amistades.
- Ayuda a sus hijos a escoger amistades que son influencias positivas.

Factores de riesgo: falta de supervisión de padres

- Enseñe a sus hijos acerca del abuso de sustancias en casa.
- Hable honestamente de los efectos de las drogas.
- Hable directamente acerca de los peligros del uso de drogas.
- Establece límites claramente.
- Sea consistente en guiar el comportamiento de sus hijos desde una temprana edad y siga ser constante en establecer expectativas del comportamiento de sus hijos cuando estén en situaciones donde el alcohol o otras drogas pueden ser presentes.

