speak UP!

alcohol talking kit
for guardians of middle schoolers

What's the point?

In 2023, 5.6 million youth aged 12-20 reported drinking alcohol beyond a few sips in the past month.[5] Parents play a crucial role in preventing underage drinking. Adolescents are less likely to drink when parents set clear rules about alcohol use.[1,6] By providing open communication, setting clear expectations, and modeling responsible behavior, you can guide youth to make safe, healthy choices regarding alcohol.

- Alcohol is the most common substance used by people under 21 in the United States. Starting to drink before 15 years old significantly increases the risk of developing Alcohol Use Disorder (AUD) in adulthood.[5]
- Drinking can affect brain development, leading to cognitive and learning challenges. Underage drinking is also associated with injuries, alcohol poisoning, and increased risk for addiction.[2,3]
- Research shows that early prevention efforts during adolescence significantly reduce the likelihood of alcohol-related problems later in life.[4]

How to talk about it

- "What have you heard about alcohol? Where do you think most kids learn about it?" This invites them to share their existing knowledge or misconceptions.
- "What would you do if you were at a party and someone asked you to try alcohol?" This will help them think through scenarios they might face and practice responses. Use this time to set clear rules about alcohol use and communicate the reasons behind them. `
- "What do you think is a good way to handle stress or have fun without using alcohol?" This focuses on finding healthy alternatives and coping strategies. Help them find hobbies or social activities that build confidence and provide healthy outlets for stress and fun.

Tips

- Avoid reacting with anger, fear, or judgment. Instead, approach the conversation with empathy and curiosity to encourage honesty and openness.
- Let them ask about anything they are curious about, and answer honestly and age-appropriately. For example, if they ask, "Why do adults drink if it's bad?" You could explain, "Alcohol affects adults differently, but it's still important to drink responsibly. For young people, the risks are much higher because their bodies and brains are still developing."
- Set an example by drinking responsibly (if you drink) and avoiding jokes or casual remarks that glorify alcohol use.

know the facts!

Allowing youth to drink at home increases their likelihood of drinking heavily and more frequently in the future. It normalizes alcohol use and sends mixed messages about its risks.

generation lead
powered by IABH

Learn more at www.generationlead.org

Funding provided in whole or in part by the Illinois Department of Human Services Division of Substance Use Prevention and Recovery through the Opioid Remediation Trust Fund or the Cannabis Regulation and Tax Act. The Regional Care Coordination Agency (RCCA) is administered by Advocates for Human Potential, Inc., as authorized by CSFA 444-26-3078.

¡Alce su VOZ!

guía para hablar sobre el alcohol

para tutores de estudiantes de escuela media

¿Cuál es el objetivo?

En 2023, 5.6 millones de jóvenes de entre 12 y 20 años declararon haber bebido alcohol más allá de unos pocos sorbos en el mes anterior.[5] Los padres desempeñan un papel crucial para prevenir el consumo de alcohol entre menores de edad. No obstante, los adolescentes son menos propensos a beber cuando los padres establecen normas claras sobre su consumo.[1,6] Manteniendo una comunicación abierta, estableciendo expectativas claras y mostrando un comportamiento responsable, puede guiarlos para que tomen decisiones seguras y saludables relacionadas con el alcohol.

- El alcohol es la sustancia más consumida por los menores de 21 años en Estados Unidos. Empezar a beber antes de los 15 años aumenta considerablemente el riesgo de desarrollar un Trastorno por Consumo de Alcohol (TCA) al llegar a la edad adulta.[5]
- El consumo de alcohol puede afectar al desarrollo del cerebro y provocar problemas cognitivos y de aprendizaje. Además, el consumo de alcohol entre menores de edad está relacionado con posibles lesiones, intoxicaciones por alcohol y un mayor riesgo de desarrollar adicción.[2,3]
- Los estudios demuestran que prevenir el consumo de alcohol en la adolescencia reduce considerablemente la probabilidad de sufrir problemas relacionados con el mismo en etapas posteriores de la vida.[4]

Cómo hablar del tema

- "¿Qué has escuchado sobre el alcohol? ¿Dónde crees que la mayoría de los niños aprenden sobre el tema?" Esto les permitirá compartir sus conocimientos o ideas equivocadas.
- "¿Qué harías si estuvieras en una fiesta y alguien te pidiera que pruebes el alcohol?" Esto les ayudará a pensar en situaciones en las que podrían enfrentarse y a practicar cómo responder. Además, aproveche este momento para establecer normas claras sobre el consumo de alcohol y comunicar las razones que las motivan.
- "¿Cuál crees que es una buena forma de manejar el estrés o divertirse sin consumir alcohol?" Esto hace hincapié en encontrar alternativas y estrategias para afrontar las situaciones de forma saludable. Ayúdeles a encontrar pasatiempos o actividades sociales que desarrollen su confianza y les proporcionen vías de escape saludables para gestionar el estrés y divertirse.

Recomendaciones

- Evite reaccionar con enfado, miedo o críticas. En lugar de eso, aborde la conversación con empatía y curiosidad para que haya honestidad y apertura.
- Deje que le pregunten sobre cualquier cosa sobre la que sientan curiosidad, responda con honestidad y según la edad que tengan. Por ejemplo, si preguntan: "¿Por qué beben los adultos si es malo?" Puede explicarles: "El alcohol afecta a los adultos de forma diferente, pero sigue siendo importante beber con responsabilidad. Para los jóvenes, los riesgos son mucho mayores porque sus cuerpos y cerebros aún se están desarrollando".
- Dé el ejemplo bebiendo de forma responsable (si bebe) y evitando bromas o comentarios superficiales que glorifiquen el consumo de alcohol.

¡Tómalo en cuenta!

Permitir que los jóvenes beban en su casa aumenta la probabilidad de que beban en exceso y con más frecuencia en el futuro. Además, normaliza su consumo y envía mensajes contradictorios sobre sus riesgos.

generation lead

impulsado por IABH

Para más información, visita www.generationlead.org

La financiación es proporcionada en su totalidad o parcialmente por la División de Prevención y Recuperación del Uso de Sustancias del Departamento de Servicios Humanos de Illinois a través del Fondo Fiduciario de Remediación de Opioides o la Ley de Regulación e Impuestos del Cannabis. La Agencia Regional de Coordinación de Cuidados (RCCA) es administrada por Advocates for Human Potential, Inc. según lo autorizado por el Catálogo de Asistencia Financiera Estatal (CSFA) con número de teléfono 444-26-3078.

przerwij milczenie!

zestaw do prowadzenia dyskusji nt. alkoholu
dla opiekunów uczniów szkół podstawowych

Jaki jest tego sens?

W 2023 r. 5,6 miliona młodych ludzi w wieku od 12 do 20 lat przyznało się do wypicia większej ilości alkoholu w ciągu ostatniego miesiąca.[5] W zapobieganiu piciu alkoholu przez osoby nieletnie kluczową rolę odgrywają rodzice. Osoby nastoletnie piją rzadziej, jeśli rodzice ustalili jasne zasady dotyczące spożywania alkoholu.[1,6] Możesz pomóc osobom nastoletnim dokonywać bezpiecznych, zdrowych wyborów dotyczących alkoholu zapewniając otwartą komunikację, ustalając jasne oczekiwania i będąc wzorem odpowiedzialnego zachowania.

- Alkohol jest najczęstszą substancją zażywaną przez osoby poniżej 21 roku życia w Stanach Zjednoczonych. Rozpoczęcie spożywania alkoholu przed 15. rokiem życia znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń związanych z używaniem alkoholu (AUD) w wieku dorosłym.[5]
- Picie może wpływać na rozwój mózgu, prowadząc do problemów poznawczych i trudności w uczeniu się. Picie alkoholu przez osoby nieletnie wiąże się również z ryzykiem urazów, zatrucia alkoholowego oraz zwiększonym ryzykiem uzależnienia.[2,3]
- Badania pokazują, że działania profilaktyczne wdrożone na wczesnym etapie okresu dojrzewania znacznie zmniejszają prawdopodobieństwo wystąpienia problemów związanych z alkoholem w późniejszym życiu.[4]

Jak o tym rozmawiać

- „Co wiesz o alkoholu? Gdzie twoim zdaniem większość dzieci się o nim dowiaduje?" To zachęca do dzielenia się swoją wiedzą lub błędnymi przekonaniami.
- „Co zrobisz, jeśli na imprezie ktoś zaproponuje ci skosztowanie alkoholu?" Pomoże im to przemyśleć scenariusze, z którymi mogą się spotkać i przećwiczyć reakcje. Wykorzystaj ten czas, aby ustalić jasne zasady dotyczące spożywania alkoholu i zakomunikować powody, dla których warto je stosować.
- „Jak w twojej opinii można poprawnie radzić sobie ze stresem lub dobrą zabawę bez alkoholu?" Skupia się to na znalezieniu zdrowych alternatyw i strategii radzenia sobie. Pomóż znaleźć młodym ludziom hobby lub zajęcia społeczne budujące pewność siebie i zapewniające zdrowe ujście dla stresu i zabawy.

Porady

- Unikaj reagowania z gniewem, strachem lub osądem. Zamiast tego podejdź do rozmowy z empatią i ciekawością, aby zachęcić do szczerości i otwartości.
- Pozwól na zadawanie pytań o wszystkie ciekawe kwestie i odpowiadaj szczerze, ale stosownie do wieku odbiorcy. Na przykład na pytanie: „Dlaczego dorośli piją, skoro to takie złe?" możesz odpowiedzieć: „Alkohol wpływa na dorosłych inaczej, ale wciąż muszą oni pić w sposób odpowiedzialny. W przypadku młodych ludzi ryzyko jest znacznie wyższe, ponieważ ich ciała i mózgi wciąż się rozwijają".
- Daj przykład, pijąc odpowiedzialnie (jeśli w ogóle) i unikając żartów lub swobodnych uwag gloryfikujących używanie alkoholu.

poznaj fakty!

Pozwolenie osobom młodym na picie w domu zwiększa prawdopodobieństwo spożywania przez nich alkoholu w przyszłości. Takie zjawisko normalizuje spożycie alkoholu i wysyła sprzeczne sygnały o jego ryzyku.

generation lead
wspiera nas IABH

Więcej informacji na stronie www.generationlead.org

Finansowanie zapewnione w całości lub w części przez Departament Usług Społecznych stanu Illinois, Wydział Zapobiegania i Leczenia Uzależnień, ze środków Funduszu Powierniczego na Rzecz Przeciwdziałania Skutkom Kryzysu Opioidowego lub na podstawie Ustawy o Regulacji i Opodatkowaniu Konopi. Regionalna Agencja ds. Koordynacji Opieki (Regional Care Coordination Agency, RCCA) jest administrowana przez Advocates for Human Potential, Inc., zgodnie z upoważnieniem nr CSFA 444-26-3078.