

IN THE LAST 6 MONTHS, DID YOU --

- Experience **stress** (work long hours, family trauma, world events)?
- Experience **joy/celebrate** (have a good day, birthday, wedding, graduation, holiday)?
- **Socialize** with friends or family (attend a sporting event/tailgate, dinner party, reunion)?



Are alcohol, marijuana/THC, or other substances a common part of de-stressing, celebrating, or socializing with friends and family?

If these moments **often or always** include alcohol, marijuana/THC, or other substance use, consider adding some responses that do not include substances to model alternative strategies for your kids.



THE STRESS-JOY-SOCIAL CHECK-IN

"What do you do in moments of **stress**, **joy**, and **sociability**?"



WHAT ARE HEALTHY WAYS TO DE-STRESS, FIND JOY, AND BE SOCIAL WITHOUT SUBSTANCES?

- Go for a hike
- Call a friend
- Journal
- Read a book
- Light a scented candle
- Do yoga or stretch
- Walk the dog/play with pets
- Listen to music
- Bake/cook a special meal
- Plan an outing with friends
- Drink warm tea
- Close your eyes and listen to the sounds around you

Consider planning activities **without alcohol, marijuana/THC, or other drugs**, especially when they include youth.



WHY DOES IT MATTER?

Adolescence is a unique time in human development. The brain continues to develop until the mid-20s, and during this time, teens are building a foundation for relationships, emotional connection, and coping skills. Opportunities where teens have to navigate life experiences without substances is one important way they acquire these skills. Parents/caregivers can be intentional in modeling healthy strategies for dealing with stress, finding joy/celebrating, and socializing. They can provide positive social spaces for youth explicitly without alcohol, marijuana/THC, or other drugs present to support the social and emotional growth of their kids.



#1 MIND THE MESSAGE

When adults glorify alcohol (e.g., "nectar of the gods", "wine-o'clock") or marijuana/THC (e.g., "weed mom"), it sends the message to teens that substance use is the norm. Also, when we overemphasize the glory of "the glory days", we can overlook or minimize the trauma that went along with those times.

Parents/caregivers are often sensitive to the messages in advertising, media, and music that explicitly endorse substance use but may overlook how substance use is embedded within the home/family life.

Pay attention to the messages your words and behaviors send about substances use.

#2 PROCESS EMOTIONS OUT LOUD

Kids learn to process their emotions in part by watching parents/caregivers. Consider processing your feelings more outwardly: "I had a hard day at work today."

Instead of "I need a drink", try something else like, "I'm going to go for a walk to de-stress."

Upon return, report back and share if you are feeling positively or negatively, and declare your next step/plan.

#3 USE SITUATIONS TO START CONVERSATIONS

"Do you think people can have fun at a tailgate/party and not drink alcohol? I just had a blast without drinking."

"Did you notice/was it uncomfortable to see So-And-So drunk/high at the family reunion? What do you think about that?"

LEARN MORE

one choice
FOR HEALTH
OneChoicePrevention.org



EN LOS ÚLTIMOS 6 MESES, ¿USTED...?

- ¿Siente estrés (por largas horas de trabajo, traumas familiares, noticias y eventos mundiales)?
- ¿Siente alegría y/o celebra (el tener un buen día, un cumpleaños, una boda, una graduación, o vacaciones)?
- ¿Socializa con familia o amigos (asistiendo a un evento deportivo/fiesta, una cena, una reunión)?



¿El alcohol, la marihuana/THC, u otras sustancias son parte habitual para relajarse, celebrar, o socializar con amigos y familiares?

Si en estos momentos, **usualmente o siempre** incluyen el uso de alcohol, marihuana/THC u otras sustancias, considere implementar algunas alternativas que NO incluyan uso de sustancias para sus hijos.



EL “CHECK-IN” DE ESTRÉS, ALEGRÍA, Y SOCIABILIDAD

"¿Qué hace usted en momentos de estrés, alegría, y sociabilidad?"



¿CUÁLES SON ALGUNAS FORMAS SALUDABLES PARA DESESTRESARSE, SENTIR ALEGRÍA, Y SER SOCIABLE SIN USO DE SUSTANCIAS?

- Salir a caminar
- Llamar a un amigo/a
- Escribir en un diario
- Leer un libro
- Encender una vela perfumada
- Hacer yoga o estiramientos
- Escuchar música
- Pasear a su perro o jugar con sus mascotas
- Cocine una comida especial
- Planear una salida con amigos
- Beber té caliente
- Cerrar los ojos y escuchar los sonidos a su alrededor

Considere planear actividades sin el uso de alcohol, marihuana/THC u otras drogas, especialmente si incluyen a jóvenes.



¿POR QUÉ ESTO ES IMPORTANTE?

La adolescencia es una etapa única en el desarrollo humano. El cerebro continúa en desarrollo hasta mediados de los 20 años, y durante este tiempo, los adolescentes construyen una base sólida para las relaciones, conexiones emocionales, y habilidades de afrontamiento. Las oportunidades en las que los adolescentes tienen que enfrentar experiencias de vida sin el uso de sustancias, es una forma importante en la que adquieren estas habilidades. Los padres/ cuidadores deben ser intencionales al implementar estrategias sanas para lidiar con el estrés, celebrar, socializar y encontrar alegría. Pueden proporcionar espacios positivos para los jóvenes sin el uso de alcohol, marihuana/THC, u otras drogas para apoyar el crecimiento social y emocional de sus hijos.



#1 TENGA EN CUENTA EL MENSAJE

Cuando los adultos ovacionan al alcohol (Ejemplo: “Néctar de los Dioses,” “Hora del Vino”) o la marihuana/THC (Ejemplo: “Mama marihuana”) les enviamos un mensaje a los adolescentes que el uso de sustancias es normal. Además, cuando enfatizamos demasiado “Los días de Gloria,” podemos pasar por alto o minimizar el trauma que esas experiencias nos dejaron. Los padres/cuidadores suelen ser muy sensibles a los mensajes en propagandas, redes sociales, o música que incitan el consumo de sustancias. Pero pueden pasar por alto el ejemplo que se da en el hogar o en la vida familiar. Es importante poner atención en los mensajes que envía usted con sus palabras o comportamientos sobre el uso de sustancias.

#2 PROCESAR EMOCIONES EN VOZ ALTA

Los niños aprenden a procesar sus emociones, en parte observando a sus padres/cuidadores. Considere procesar sus sentimientos de una manera más externa: “Tuve un mal día en el trabajo hoy.” En lugar de decir “Necesito una copa/bebida,” trate algo diferente “Voy a caminar para desestresarme.” Al volver, comparta sus emociones si aún se siente positivo o negativo, y declare su próximo paso o plan.

#3 USE SITUACIONES PARA INICIAR CONVERSACIONES

“¿Crees que la gente se pueda divertir en una fiesta sin beber alcohol? Yo me la paso genial sin beber.”

“¿Notaste / fue incómodo ver a Fulano-DeTal muy borracho o drogado en la reunión familiar? ¿Qué opinas sobre eso?”

APRENDE MÁS

**one
choice**
FOR HEALTH
OneChoicePrevention.org

