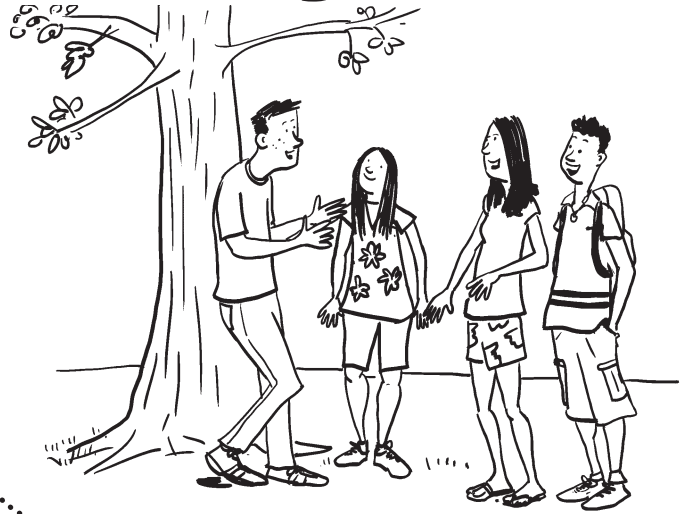


Avoiding Risky Behaviors

The high school years give you a glimpse of the young adult your child is becoming. They also bring new challenges in keeping him safe. Here are ways you can help your teen avoid dangerous substances, be a safe driver, and have healthy dating relationships.



Prevent drug use

One of the best ways to prevent your children from experimenting with alcohol and other drugs is to talk about the subject.



■ **Risks.** Ask what they know about drugs, and make it clear you don't want them trying any. Point out that using drugs at this age is especially harmful because their brains and bodies are still growing.

Also, focus on risks that will matter to *them*. For example, your teen could be kicked off a sports team or get a bad reputation.

■ **Parties.** If there's a party, check with the parents ahead of time. Make sure the teens will be supervised and that alcohol won't be served. If you're uncertain whether a party will be safe, say no and offer an alternative, like letting your child have friends over.

■ **Saying no.** Go over ways to turn down alcohol or drugs. Your teen might simply say "No, thanks," use humor ("I don't look good in handcuffs"), or use you or school as an excuse ("My parents would ground me forever" or "I have a paper to write").

Be aware of drugs

Different drugs are popular in different places. To learn what's common where you live, ask local police or school administrators what they see. Watch for substances like these.

■ **Alcohol.** People who start drinking at a younger age have a greater chance of becoming addicted. Keep an eye on alcohol if you have it at home (for instance, check the levels in liquor bottles). Better yet, lock it up.

■ **Nicotine.** While smoking is on the decline among young people, e-cigarettes are gaining popularity. And using e-cigs to inhale nicotine-based vapor can get young people hooked. Let your high schooler know these devices are off-limits.

■ **Marijuana.** Surveys show that adolescents don't see as much of a risk in using "weed" as they used to. Explain to your teen that marijuana carries special risks for adolescent brains. For instance, it's been shown to damage attention and memory, making it harder to learn.

■ **Prescription drugs.** Teenagers might use medications like painkillers, tranquilizers, antidepressants, sleeping pills, or stimulants (like ADHD medicines), thinking they aren't as dangerous as "regular" drugs. Tell your child it's illegal to use someone else's prescription and that doing so can be addictive and deadly. Get rid of unused medications, or lock them in cabinets.



■ **Heroin.** Adolescents who become addicted to prescription drugs may turn to heroin because it's cheaper and easier to get. Explain to your teen that using heroin is extremely dangerous, and it's a vicious cycle. Withdrawal symptoms are severe, leading the user to seek more heroin to feel better.

Note: Become familiar with drug-related slang by checking sites like noslang.com/drugs. Keep an eye on your child's texts and social media posts for drug terms.

continued

Drugs: Warning signs

Symptoms vary by drug, but below are common ones. Since some are typical teen behaviors, you'll need to consider whether they continue longer than normal or whether two or more are happening together. Look for:

- Withdrawing from family, friends, and activities
- Significant drop in grades
- Unusual tiredness or energy
- Unexplained nausea or vomiting
- Red or flushed face
- Skin irritations or bruises
- Frequent nosebleeds or runny nose
- Excessive thirst
- Increased use of eyedrops (to reduce redness)



- Sudden use of air fresheners, scented candles, or incense (to cover up drug, cigarette, or alcohol odor)
- Unusual activity regarding money (frequently asking for money, selling personal belongings, stealing)

If you suspect your child is using drugs, check with teachers to see if they've noticed anything unusual. Ask your teen directly, and let her know you care about her safety and want to get her help. If she denies using them but symptoms continue, take her to the doctor for a medical opinion. You can also call the Partnership for Drug-Free Kids helpline (855-378-4373).

Encourage safe driving

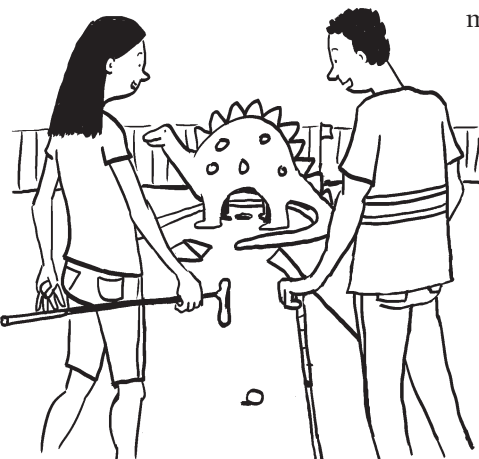
Teen drivers are more likely than other age groups to get into accidents. Make your child safer behind the wheel by practicing in different conditions at different times (rain, snow, dawn, dusk) and in different places (side streets, highways, parking lots). Point out strategies that work for each situation. For instance, bright sun can blind your sight temporarily, so wear sunglasses and keep the visor down. In rain or snow, drive more slowly and leave extra room between cars.

Start your teen out slowly once he gets his license. You might allow him to drive only to school and work at first. Over time, perhaps he could drive farther away. Also, even if state law doesn't limit passengers for teen drivers, consider not allowing friends in the car—they can be distracting and may encourage showing off.

Let your teenager know that driving provides freedom but comes with responsibility. That means following ground rules like wearing a seat belt on every trip (no matter how short), never texting while driving, and obeying the speed limit and other laws. Consider putting teeth into those responsibilities, too. You might require your teen to pay for any tickets he gets, damage from any accidents he causes, and additional insurance costs.



Promote healthy dating



Your high schooler may or may not be dating yet—either way, talk about healthy relationships. Discuss how one should be treated and should treat a partner. For instance, partners should respect each other and give

each other time with family and friends. They should also share decision making or be willing to compromise. If partners try to change each other, limit one another's time for outside interests, or insist on making all the decisions, the relationship is out of balance.

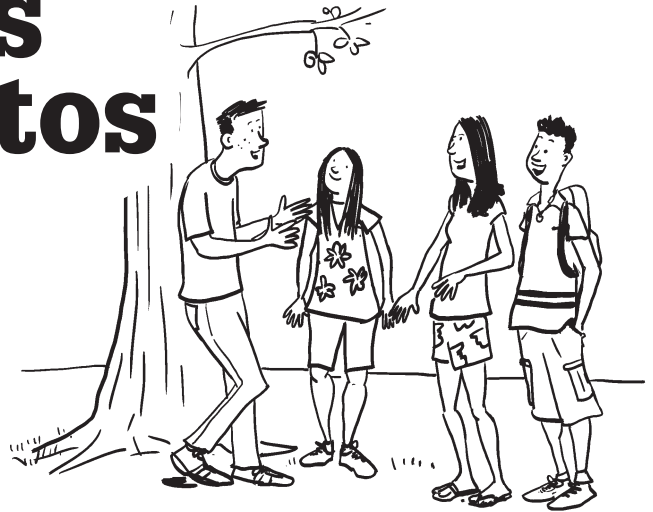
Sadly, teen dating violence is all too common. Explain that under no circumstances should your child or a date hurt each other physically, call one another names, or force sexual activity. Let your teens know they can come to you or another trusted adult if they ever think a partner is abusive.

Talking to your teenagers about sex will also help protect them. Explain your views, and listen to theirs. Tell them you're willing to answer questions and that you plan to bring up the subject again.

High School Years

Cómo evitar los comportamientos peligrosos

Los años de la escuela secundaria dan una idea del tipo de adulto en el que se están convirtiendo sus hijos. También presentan nuevos retos para proteger su seguridad. He aquí algunas maneras de ayudar a sus hijos a evitar sustancias peligrosas, ser conductores prudentes y tener relaciones sanas.



Prevenir el uso de drogas

Una de las mejores maneras de evitar que sus hijos experimenten con el alcohol y otras drogas es hablar del tema con ellos.

■ **Riesgos.** Pregúntenles qué saben de las drogas y dejen claro que quieren que no prueben ninguna. Indíquenles que usar drogas a su edad es particularmente dañino pues sus cerebros y sus cuerpos aún están creciendo. Concéntrense también en los riesgos que les importan a ellos. Por ejemplo, su hijo podría ser expulsado del equipo deportivo o adquirir mala reputación.



■ **Fiestas.** Si hay una fiesta, infórmense por adelantado con los padres. Cerciérense de que los adolescentes estén constantemente vigilados y de que no se servirá alcohol. Si no están convencidos de que la fiesta será segura, nieguen el permiso y ofrezcan una alternativa como permitir que su hijo invite a sus amigos.

■ **Decir que no.** Repasen formas de declinar el alcohol o las drogas. Su hijo podría simplemente decir “No, gracias”, emplear el humor (“No me sientan bien las esposas”) o usarles a ustedes o al colegio como excusa (“Mis padres me castigarán sin salir hasta la eternidad” o “Tengo que escribir un trabajo”).

Infórmense sobre las drogas

Ciertas drogas son más populares en unos lugares que en otros. Para enterarse de qué es común donde viven ustedes pregunten a la policía local o a la directiva del colegio qué ven ellos. Presten atención a sustancias como las siguientes.

■ **Alcohol.** La gente que empieza a beber en su juventud tiene mayor riesgo de convertirse en adicto. Vigilen el alcohol que tengan en casa (por ejemplo, controlen los niveles en las botellas de licor). Mejor todavía, enciérrenlo con llave.

■ **Nicotina.** Aunque fumar ha disminuido entre la gente joven, los cigarrillos electrónicos están ganando popularidad. Y usar cigarrillos electrónicos para inhalar vapor de nicotina puede enganchar a los jóvenes. Expliquen a su hijo que ustedes no permiten estos artefactos.

■ **Marihuana.** Las encuestas muestran que los adolescentes no creen que el uso de “hierba” presente riesgos tanto como se pensaba antes. Expliquen a su hijo que la marihuana es especialmente peligrosa para los cerebros adolescentes. Por ejemplo, está demostrado que daña la atención y la memoria y que por lo tanto dificulta el aprendizaje.

■ **Medicamentos con receta.** Los adolescentes podrían usar medicinas como los analgésicos, los tranquilizantes, los antidepresivos, los somníferos, o los estimulantes (como las medicinas para ADHD) pensando que no son tan peligrosas como las drogas “normales”. Expliquen a sus hijos que usar las medicinas de otra persona es ilegal y que hacerlo puede ser adictivo y mortal. Desháganse de los medicamentos que no usen o enciérrenlos en un armario.



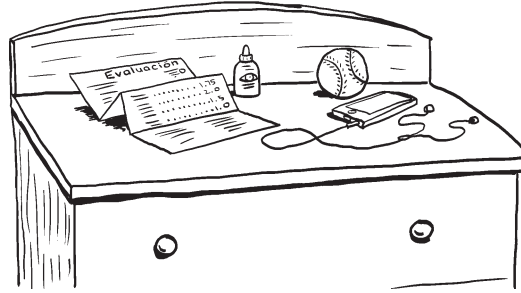
■ **Heroína.** Los adolescentes que se convierten en adictos a los medicamentos con receta pueden pasarse a la heroína porque es más barata y se consigue con más facilidad. Expliquen a sus hijos que el uso de heroína es extremadamente peligroso y que se convierte en un círculo vicioso. El síndrome de abstinencia es severo y hace que el adicto busque más heroína para sentirse mejor.

Nota: Familiarícese con la jerga relativa a las drogas en inglés consultando noslang.com/drugs. Estén atentos a la terminología relativa a la droga en los mensajes de texto de sus hijos y lo que escriben en los medios sociales.

Drogas: Señales de aviso

Los síntomas cambian de droga a droga, pero a continuación se mencionan los más comunes. Como algunos son también comportamientos típicos de la adolescencia, tendrán que decidir si están durando más de lo normal o si dos o más se están produciendo juntos. Presten atención a:

- Alejarse de la familia, los amigos y las actividades
- Bajada significativa de notas
- Cansancio o energía atípicos
- Náusea o vómitos sin explicación
- Rostro enrojecido o muy encendido
- Irritaciones de piel o moratones
- Hemorragias nasales frecuentes o moqueo nasal
- Sed excesiva
- Aumento en el uso de gotas para los ojos (a fin de reducir la rojez)



- Uso repentino de ambientadores, velas perfumadas o incienso (para cubrir el olor a drogas, cigarrillos o alcohol)
- Actividad inusual con el dinero (pedir dinero con frecuencia, vender objetos personales, robar)

Si sospechan que su hija está usando drogas, pregunte a sus profesores si han observado algo fuera de lo normal. Pregúntele directamente a su hija, explíquele que le preocupa su seguridad y que quiere ayudarla. Si niega que esté usando drogas pero los síntomas continúan, llévela al médico para pedir una opinión profesional. También puede llamar a la línea de ayuda Partnership for Drug-Free Kids (855-378-4373).

Fomenten la conducción prudente

Los conductores adolescentes suelen tener más accidentes que gente de otras edades. Su hijo estará más seguro al volante si practica con él en distintas condiciones y a horas distintas (con lluvia, nieve, al amanecer, al anochecer) y en distintos lugares (calles secundarias, autopistas, parqueaderos). Enséñele estrategias para cada situación. Por ejemplo, el sol brillante puede cegar temporalmente así que conviene usar gafas de sol y bajar el visor. Con lluvia o nieve, hay que manejar más despacio y dejar espacio adicional entre vehículos.

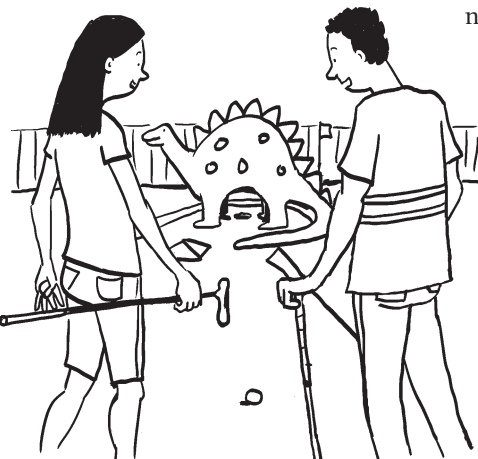
Empiece poco a poco con su hijo cuando consiga su licencia. Al principio podría permitirle que maneje sólo al colegio y al trabajo. Con el paso del tiempo quizá podría manejar un poco más lejos. Además, aunque la ley de su estado no limite el número de pasajeros que pueden llevar los conductores adolescentes, considere la

posibilidad de no permitir que vayan amigos en el auto: pueden ocasionar distracciones y animar los alardes.

Deje claro a su hijo que manejar el auto da libertad, pero también responsabilidad. Esto implica que hay que obedecer normas básicas como el uso del cinturón de seguridad en cada viaje (aunque sea corto), no escribir jamás mensajes de texto mientras maneja y respetar el límite de velocidad y otras leyes. Procure reforzar esas responsabilidades. Podría exigir que su hijo pague las multas que reciba, los daños que cause en los accidentes y los costos adicionales del seguro.



Apoyen las relaciones sanas



Puede que sus hijos no estén saliendo con nadie todavía: aunque así sea, hablen con ellos de cómo tener una relación sana. Comenten cómo cada persona debería ser tratada y cómo tratar a la pareja. Por ejemplo, la pareja debería respetar al otro

y darse tiempo para estar con la familia y los amigos. También deberían compartir la toma de decisiones o estar dispuestos a ceder. Si uno de los dos intenta cambiar al otro, limita el tiempo que cada uno pasa con cosas ajenas a la pareja o insiste en tomar todas las decisiones, es que la relación es desequilibrada.

Por desgracia, la violencia en las relaciones adolescentes es demasiado frecuente. Explique a sus hijos que en ningún caso pueden ellos o su pareja hacerse daño físico, insultarse o forzar la relación sexual. Deje claro a sus hijos que pueden acudir a usted o a otro adulto en quien confíen si creen que su pareja se comporta de forma abusiva.

Hablar con sus hijos adolescentes sobre el sexo ayudará también a protegerlos. Explíqueles su punto de vista y tenga en cuenta el de sus hijos. Dígalos que está dispuesto a contestar sus preguntas y que piensa plantear el tema otra vez.

High School Years