TALK EARLY & OFTEN... TO YOUR CHILDREN

LOWCOUNTRY ALLIANCE FOR HEALTHY YOUTH

Uniting the Community to Promote Positive Choices

About Their Health & Wellness

THE IMPORTANCE OF TALKING TO YOUR CHILDREN ABOUT THEIR HEALTH & WELLNESS

- Parents have more influence on their children and the decisions that they make than they realize.
- Talking often with your child can create a stronger relationship, along with a sense of trust.

SOURCE: SAMHSA

TALKING ABOUT MENTAL HEALTH:

- HALF OF ALL LIFETIME CASES OF MENTAL & SUBSTANCE USE DISORDERS BEGIN BY AGE 14 (SAMHSA)
- STRESS, ANXIETY, & DEPRESSION ARE AMONG THE LEADING CAUSES OF ILLNESS AND DISABILITY FOR YOUTH (WHO)

KNOW YOUTH STRESSORS:

- SOCIAL MEDIA
- SCHOOL DEMANDS
- PEER PRESSURE
- BULLYING
- FAMILY CHALLENGES
- RELATIONSHIP PROBLEMS
- BALANCING RESPONSIBILITIES
- NOT UNDERSTANDING THEIR OWN FEELINGS

SOCIAL MEDIA & YOUTH MENTAL HEALTH:

- TEENS CAN BE EXPOSED TO CONTENT THAT IS DANGEROUS, VIOLENT, AND/OR INACCURATE
- STUDIES SHOW THAT YOUNG PEOPLE WHO USED MORE SOCIAL MEDIA WERE MORE LIKELY TO REPORT DEPRESSION & ANXIETY

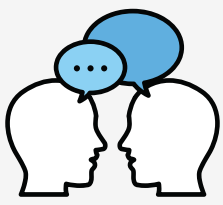
MENTAL HEALTH PROBLEMS CAN LEAD TO SUBSTANCE USE AS A FORM OF SELF-MEDICATION:

IT IS IMPORTANT TO START TALKING TO YOUR CHILDREN ABOUT ALCOHOL & OTHER DRUGS BEFORE THEY ARE EXPOSED TO THEM - AS EARLY AS 9 YEARS OLD. (SAMHSA)

talk they hear you®

TALKING TIPS:

HOW TO TALK TO YOUR CHILD:



- PROVIDE OPPORTUNITIES FOR YOUR CHILD TO DISCUSS DIFFICULT ISSUES WITH YOU
- AVOID DOING/SAYING THINGS THAT MAY MAKE YOUR CHILD DEFENSIVE
- SHOW AND TELL THEM THAT YOU CARE ABOUT THEM & THEIR OVERALL WELL-BEING
- ENGAGE IN SHORT & FREQUENT DISCUSSIONS; MULTIPLE TALKS ARE MORE EFFECTIVE
- BE PREPARED TO LISTEN & UNDERSTAND THEIR FEELINGS, CONCERNS, & EXPERIENCES

PROVIDE YOUR CHILDREN WITH THE ASSESTS: THAT THEY NEED TO SUCCEED:

SUPPORT:

- LET THEM KNOW THAT YOU ARE THERE FOR THEM & THAT YOU CARE ABOUT THEM

INFORMATION:

- PROVIDE INFORMATION ABOUT FACTORS THAT AFFECT THEIR HEALTH & WELL-BEING

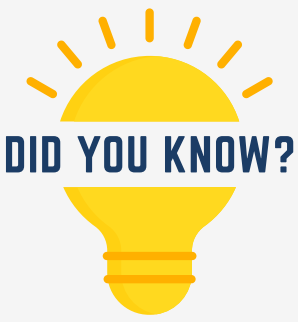
BOUNDARIES:

- DISCUSS BOUNDARIES WITH YOUR CHILD
- LEARN THE BEST WAY TO COMMUNICATE WITH EACH OTHER

EXPECTATIONS:

- SET CLEAR RULES & EXPECTATIONS
- EXPLAIN WHY THEY ARE IN PLACE

MORE INFORMATION:



AAP HEALTHYCHILDREN WEBSITE

AAP SOCIAL MEDIA & MENTAL HEALTH

CYBERBULLYING FACTCARD

STOPBULLYING.GOV

LCAHY E-NEWS ANXIETY IN TEENS

LCAHY MENTAL HEALTH RESOURCES

LCAHY RESOURCES FOR PARENTS

TEEN STRESSORS FACT CARD

LOWCOUNTRY ALLIANCE FOR HEALTHY YOUTH IS A RECIPIENT OF A DRUG-FREE COMMUNITIES (DFC) SUPPORT PROGRAM GRANT.

LOWCOUNTRY ALLIANCE FOR HEALTHY YOUTH
Uniting the Community to Promote Positive Choices

Teens for Healthy Youth
"Promoting Positive Teen Health"

HABLA TEMPRANO Y CON FRECUENCIA A TUS HIJOS

LOWCOUNTRY ALLIANCE FOR HEALTHY YOUTH

Uniting the Community to Promote Positive Choices

Acerca de Su Salud y Bienestar

LA IMPORTANCIA DE HABLAR CON TUS HIJOS SOBRE SU SALUD Y BIENESTAR

- **Los padres tienen más influencia sobre sus hijos y las decisiones que toman de lo que creen.**
- **Hablar frecuentemente con su hijo puede crear una relación más sólida, junto con un sentido de confianza.**

SOURCE: SAMHSA

HABLANDO DE SALUD MENTAL:

- LA MITAD DE TODOS LOS CASOS DE TRASTORNOS MENTALES Y POR USO DE SUSTANCIAS A LO LARGO DE LA VIDA COMIENZAN A LOS 14 AÑOS (SAMHSA)
- EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN SE ENCUENTRAN ENTRE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE ENFERMEDAD Y DISCAPACIDAD ENTRE LOS JÓVENES (WHO)

CONOZCA LOS FACTORES ESTRESANTES DE LOS JÓVENES:

- MEDIOS DE COMUNICACIÓN SOCIAL
- DEMANDAS ESCOLARES
- PRESIÓN DE GRUPO
- ACOSO
- DESAFÍOS FAMILIARES
- PROBLEMAS DE PAREJA
- EQUILIBRIO DE RESPONSABILIDADES
- NO ENTENDER SUS PROPIOS SENTIMIENTOS

REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL JUVENIL:

- LOS ADOLESCENTES PUEDEN ESTAR EXPUESTOS A CONTENIDO PELIGROSO, VIOLENTO Y/O INEXACTO
- LOS ESTUDIOS MUESTRAN QUE LOS JÓVENES QUE USABAN MÁS LAS REDES SOCIALES TENÍAN MÁS PROBABILIDADES DE SUFRIR DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.

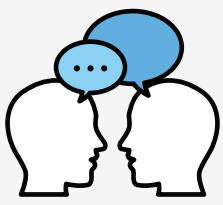
LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL PUEDEN LLEVAR AL CONSUMO DE SUSTANCIAS COMO FORMA DE AUTOMEDICACIÓN:

ES IMPORTANTE EMPEZAR A HABLAR CON SUS HIJOS SOBRE EL ALCOHOL Y OTRAS DROGAS ANTES DE QUE ESTÉN EXPUESTOS A ELLAS, DESDE LOS 9 AÑOS. (SAMHSA)

talk they hear you®

DANDO CONSEJOS:

CÓMO HABLAR CON SU HIJO:



- BRINDE OPORTUNIDADES PARA QUE SU HIJO HABLE CON USTED SOBRE TEMAS DIFÍCILES.
- EVITE HACER O DECIR COSAS QUE PUEDAN PONER A SU HIJO A LA DEFENSIVA.
- MUÉSTRELES Y DÍGALES QUE SE PREOCUPA POR ELLOS Y POR SU BIENESTAR GENERAL.
- PARTICIPAR EN DEBATES BREVES Y FRECUENTES; VARIAS CHARLAS SON MÁS EFECTIVAS
- ESTÉ PREPARADO PARA ESCUCHAR Y COMPRENDER SUS SENTIMIENTOS, PREOCUPACIONES Y EXPERIENCIAS.

PROPORCIONE A SUS HIJOS LAS VENTAJAS: QUE ELLOS NECESITAN TENER ÉXITO:

APOYO:

- HACERLES SABER QUE TU ESTAS AHI POR ELLOS Y QUE TE PREOCUPAS POR ELLOS

INFORMACIÓN:

- PROPORCIONAR INFORMACIÓN SOBRE FACTORES QUE AFECTAN SU SALUD Y BIENESTAR

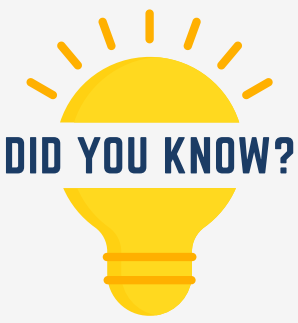
LÍMITES:

- DISCUTIR LÍMITESCON TU HIJO
- APRENDE LA MEJOR MANERA PARA COMUNICARSE CON ENTRE SÍ

EXPECTATIVAS:

- ESTABLECER REGLAS CLARAS & EXPECTATIVAS
- EXPLICA POR QUÉ ESTÁN EN SU LUGAR

MÁS INFORMACIÓN:



SITIO WEB DE AAP NIÑOS SALUDABLES

AAP REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL

TARJETA INFORMATIVA DE CIBERBULLYING

STOPBULLYING.GOV

LCAHY ANSIEDAD POR LAS NOTICIAS ELECTRÓNICAS EN LOS ADOLESCENTES

RECURSOS DE SALUD MENTAL DE LCAHY

RECURSOS LCAHY PARA PADRES

TARJETA INFORMATIVA SOBRE LOS FACTORES ESTRESANTES EN LOS ADOLESCENTES

LOWCOUNTRY ALLIANCE FOR HEALTHY YOUTH RECIBIÓ UNA SUBVENCIÓN DEL PROGRAMA DE APOYO A COMUNIDADES LIBRES DE DROGAS (DFC).

LOWCOUNTRY ALLIANCE FOR HEALTHY YOUTH
Uniting the Community to Promote Positive Choices

Teens for Healthy Youth
"Promoting Positive Teen Health"