

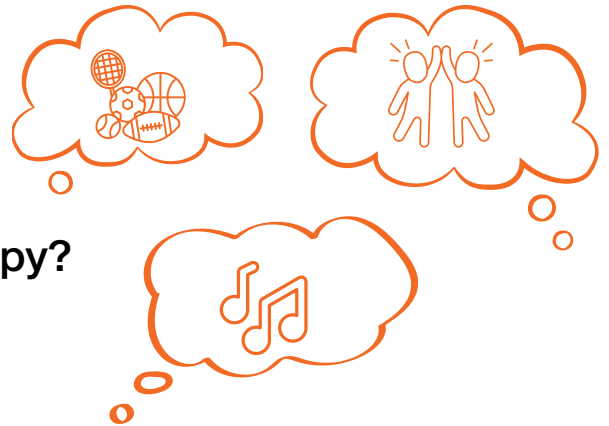
# What does it mean to have a

## Natural High?



### Think

What activities make you feel happy?  
What are you passionate about?  
What makes you feel inspired?



### Go Deeper

Why do you feel happy when you enjoy those activities?  
Why do you feel inspired when you enjoy those activities?  
Why do you choose those activities over others?



### Do it!

Now that you've identified what you enjoy, go do it!

A **Natural High** is any substance free activity that makes you feel **good**. Find your natural high and live a **drug free life**.

For more resources go to [naturalhigh.org](http://naturalhigh.org)



# Protecting Youth Conversations on Substance Use

Tips for Parents and Educators



Prevention

## Start the Conversation Early

The average age kids first try an illegal substance is 13. Delaying first-time use can significantly reduce the risk of addiction.

## Find their Natural High

Teens who are supported in setting goals and pursuing their passions are much more likely to avoid drugs. [naturalhigh.org](https://naturalhigh.org).

## Begin with Care

Remind them of their value. Unconditional support eases peer pressure and fosters a productive conversation.

Intervention

## Be Direct and Discuss the Evidence

Share what you found and express your goal to find a solution. Listen without interrupting and stay focused on a goal for the conversation.

## Set Clear Boundaries and Consequences

Clearly state your expectations and consequences. They don't have to agree to them, but they must be clear and consistent.

## Know the Signs of Substance Use

- Mood, anxiety, or conduct issues that have progressed quickly.
- Secretive with the use of their phone.
- Avoids eye contact.
- Inability to cope with minor frustrations.
- Avoiding family or previous peer group and/or a change in peer group.
- Unexplained school absences or tardiness.
- A notable decline in school performance.
- Decline in hygiene or appearance.
- Your teen appears apathetic, sad or withdrawn.

If you, or someone you know needs help:

Care Solace is available 24/7/365 to connect you to a substance use treatment provider, Call (888) 515-0595.

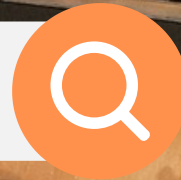
Learn More: [naturalhigh.org](https://naturalhigh.org)

[drugfree.org/article/having-tough-conversations/](https://drugfree.org/article/having-tough-conversations/)



Scan for more  
resources on  
substance abuse  
prevention for  
parents and teens

Skateboarding



is my

Natural High

*Tony Hawk, Natural High*

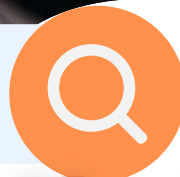
What's yours?



NATURAL HIGH



Music is my



# Natural High

*Echosmith, Natural High*

What's Yours?

Scan for more  
resources on  
substance abuse  
prevention for  
parents and teens



**NH** NATURAL HIGH

# ¿Qué significa tener un

# Natural High?



## Piense

- ¿Qué actividades le hacen sentirse feliz?
- ¿Qué le apasiona?
- ¿Qué le hace sentirse inspirado?



## Profundice

- ¿Por qué se siente feliz cuando disfruta de esas actividades?
- ¿Por qué se siente inspirado cuando disfruta de esas actividades?
- ¿Por qué elige esas actividades en lugar de otras?



## ¡Hágalo!

Ahora que ha identificado lo que le gusta, ¡hágalo!

Un **Natural High** es cualquier actividad libre de sustancias que le haga sentirse **bien**.

Encuentre su Natural High y viva una

**vida sin drogas.**

Para más recursos visite [naturalhigh.org](http://naturalhigh.org)

# Proteger a la juventud

## Conversaciones sobre Consumo de sustancias

consejos para padres y educadores

### Inicie la conversación pronto

La edad media a la que los niños prueban por primera vez una sustancia ilegal es a los 13 años. Retrasar el primer consumo puede reducir significativamente el riesgo de adicción.

### Encuentre su subidón natural

Los adolescentes que reciben apoyo para fijar objetivos y perseguir sus pasiones tienen muchas más probabilidades de evitar las drogas.  
[naturalhigh.org](http://naturalhigh.org)

### Empiece con cuidado

Recuérdelos su valor. El apoyo incondicional alivia la presión de grupo y fomenta una conversación productiva.

### Sea directo y hable de las pruebas

Comparta lo que ha encontrado y exprese su objetivo de encontrar una solución. Escuche sin interrumpir y manténgase centrado en un objetivo para la conversación.

### Establezca límites y consecuencias claras

Exponga claramente sus expectativas y consecuencias. No tienen por qué estar de acuerdo con ellas, pero deben ser claras y coherentes.

care/solace

## Conozca los signos del consumo de sustancias

- Problemas de humor, ansiedad o conducta que han progresado rápidamente.
- Reservado con el uso de su teléfono.
- Evita el contacto visual.
- Incapacidad para hacer frente a frustraciones menores.
- Evitación de la familia o del grupo de iguales anterior y/o cambio de grupo de iguales.
- Ausencias o retrasos escolares inexplicables.
- Disminución notable del rendimiento escolar.
- Disminución de la higiene o de la apariencia.
- Su hijo adolescente parece apático, triste o retraído.

¿Busca ayuda? Llame (888) 515-0595

Care Solace está disponible 24/7/365 para ponerle en contacto con un proveedor de tratamiento por uso de sustancias, Llame al (888) 515-0595.

Más información: [naturalhigh.org](http://naturalhigh.org)  
[drugfree.org/article/having-tough-conversations/](http://drugfree.org/article/having-tough-conversations/)

Prevención

Intervención



Escaner para  
recursos de  
prevención de  
drogas para padres y  
adolescentes.

**Monopatín**



es mi

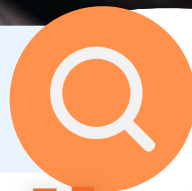
**Natural High**

*Tony Hawk, Natural High*

**¿Cuál es el suyo?**



La música es mi



# Natural High

*Echosmith, Natural High*

¿Cuál es el suyo?

Escaner para  
recursos de  
prevención de  
drogas para padres y  
adolescentes.



NATURAL HIGH