

COMO CONVERSAR COM OS ADOLESCENTES SOBRE A MACONHA.

Pode ser difícil de acreditar, mas pesquisas indicam que, quando o assunto é a maconha, pais e cuidadores são a fonte de informação mais confiável dos adolescentes.

Procure manter a simplicidade. Você pode ajudar seus filhos adolescentes a tomarem decisões saudáveis para evitar o uso da maconha, do álcool e de outras drogas quando você **cria laços**, **estabelece limites** e os **acompanha**.

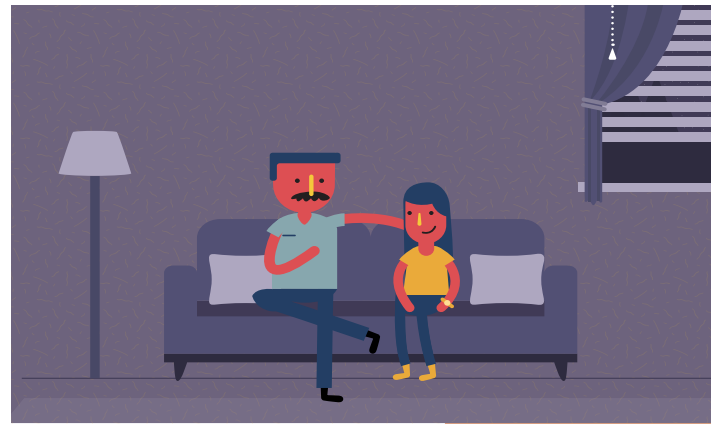


CONVERSE COM SEU FILHO ADOLESCENTE

Não estamos falando de conversas longas e constrangedoras. Estamos falando de conversas informais curtas. Mas o mais importante é conversar com frequência. O diálogo contínuo com os adolescentes sobre maconha e outras drogas oferece muitas oportunidades para compartilhar e aprender.

ESCUTE SEU FILHO ADOLESCENTE

Quanto mais você escutar, mais entenderá quem são seus filhos adolescentes e o que é importante para eles.



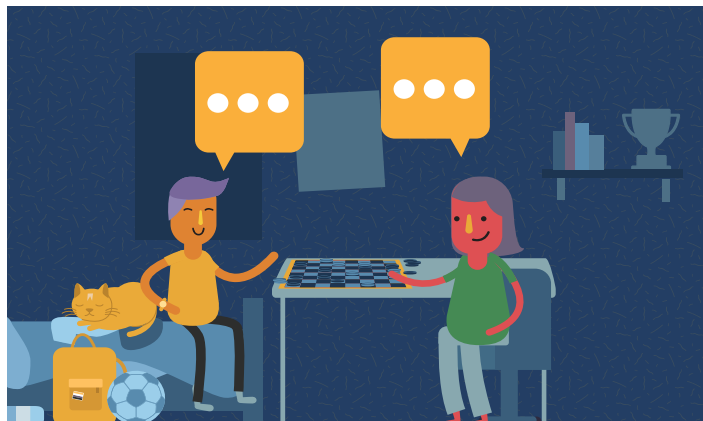
CONVIVA COM SEU FILHO ADOLESCENTE

Assista a um filme. Faça um passeio. Independentemente da atividade de seu interesse e de seus filhos adolescentes, quando os pais participam de suas vidas, os adolescentes têm menos chances de usar maconha, álcool e outras drogas.



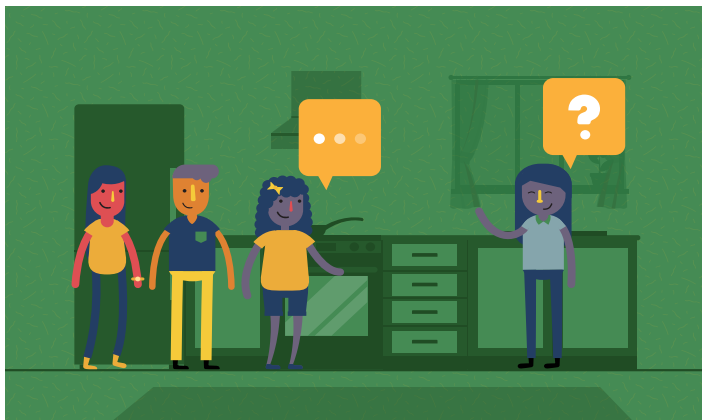
SEJA CLARO, ESPECÍFICO E COERENTE

Regras e valores familiares em torno do uso da maconha são importantes. Ao estabelecer regras claras e as consequências de seu descumprimento, você está preparando os adolescentes para que façam escolhas melhores.



5 PERGUNTE QUEM, O QUÊ, ONDE E QUANDO

Dedicar tempo para conhecer com quem seus filhos adolescentes estão andando, onde estão e o que estão fazendo é outra forma de indicar para seus filhos que você se importa com eles.



DÊ O EXEMPLO

Os filhos puxam aos pais, mesmo quando se trata do uso da maconha. Evite consumir maconha na frente de seus filhos adolescentes. Além disso, deixe claro para seus filhos adolescentes que você não aprova que eles usem.



SAIBA MAIS:

- 1 Estas são apenas algumas dicas para ajudar os pais e outros adultos de confiança a conversar com seus filhos adolescentes sobre o uso da maconha e ajudá-los a fazer escolhas saudáveis. Para obter mais informações, confira o site **StartTalkingNow.org**.
- 2 Se seu filho adolescente se sentir mais à vontade falando com outro adolescente, existe uma linha de apoio confidencial e gratuita, cujos atendentes são adolescentes treinados. Incentive seu filho adolescente a ligar, enviar mensagens de texto ou conversar via chat pelo número **1-866-TEENLINK (833-6546)**.
- 3 Se você acha que seu filho adolescente está tendo problemas com o uso de maconha ou outro tipo de droga, entre em contato com seu médico ou ligue para a **Washington Recovery Help Line pelo número 1-866-789-1511**.

Lembre-se: você é a maior influência de seu filho adolescente.