

PAKIKIPAG-USAP SA MGA TEENAGER TUNGKOL SA MARIJUANA.

Maaaring mahirap paniwalaan, pero ayon sa pananaliksik, pagdating sa marijuana, ang mga magulang at caregivers ay ang pinaka-pinagkakatiwalaan ng mga teenager para sa impormasyon.

Subukan itong panatiliing simple. Matutulungan mo ang iyong mga anak na teenager na gumawa ng mga desisyong mainam para sa kalusugan tungkol sa hindi paggamit ng marijuana, alak, o iba pang droga kapag kayo'y **malapit sa isa't-isa, kapag nagtakda ka ng mga limitasyon, at kapag sinusubaybayan mo siya.**

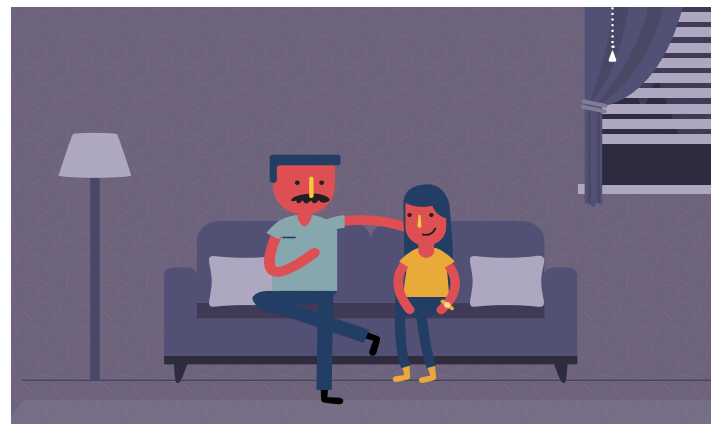


KAUSAPIN ANG IYONG ANAK NA TEENAGER

Hindi namin sinasabing makipag-usap ka nang matagal at sa paraang nakakaasiwa. Ang ibig naming sabihin ay maiikli at casual lang na pakikipag-usap. Pero ang pinaka-importante, ang gusto naming ipayo ay ang makipag-usap ka sa kanya nang madalas. Ang paghikayat sa mga teenager na makisali sa pag-uusap tungkol sa marijuana at iba pang droga ay nagbibigay ng mga karaniwang oportunidad upang makapagbahagi ng impormasyon at matuto.

MAKINIG SA IYONG ANAK NA TEENAGER

Kapag mas madalas kang makikinig sa iyong anak na teenager, mas mabuti mong mauunawaan kung sino siya at kung ano ang mahalaga para sa kanya.



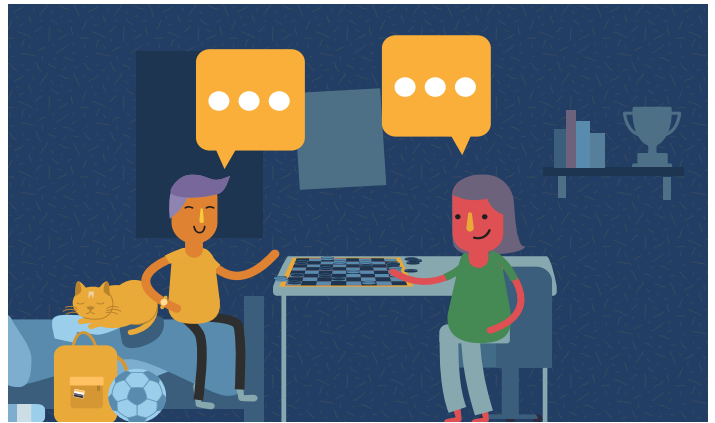
MAGLAAN NG PANAHOON PARA SA IYONG ANAK NA TEENAGER

Manood kayo ng sine. Maglakad-lakad kayo. Kahit na ano pang aktibidad ang makahiligan mo at ng iyong anak na teenager, kapag ang mga magulang ay nakikibahagi sa buhay ng mga anak na teenager, mas mababa ang posibilidad na uminom, gumamit ng marijuana o ng iba pang droga ang mga teenager.



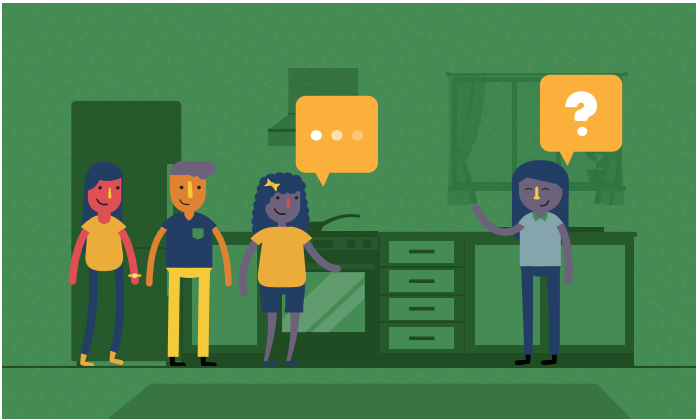
MAGING MALINAW AT PARTIKULAR, AT HUWAG MAGING PABAGO-BAGO

Mahalaga na may mga panuntunan at mga kaugaliang pinapahalagahan ang isang pamilya hinggil sa paggamit ng marijuana. Inihahanda mo ang mga teenager na makagawa ng mas mabubuting desisyon kapag nagtakda ka ng malilinaw na patakaran at ng mga konsekwensiya kung susuwayin man ang mga ito.



TANUNGIN KUNG SINO, ANO, SAAN, AT KAILAN

Ang paglalaan ng panahon upang alamin kung sino ang nakakasama ng iyong anak na teenager, kung saan siya pumupunta, at kung ano ang ginagawa niya ay iba pang paraan upang maipalam sa iyong anak na teenager na nagmamalasakit ka sa kanya.



MAGSILBI BILANG HALIMBAWA

Ang mga bata ay gumagaya lamang sa kanilang mga magulang, kahit pagdating sa paggamit ng marijuana. Iwasan ang mag-marijuana sa harap ng iyong anak na teenager. Linawin din sa iyong anak na teenager na hindi ka sumasang-ayon sa paggamit niya nito.



PARA SA KARAGDAGANG IMPORMASYON:

- 1 Ito ang iilan lamang sa mga tip upang tulungan ang mga magulang at iba pang mga mapapagkatiwalaang adults sa pakikipag-usap sa kanilang mga anak na teenager tungkol sa paggamit ng marijuana at tulungan silang gumawa ng mga desisyong mainam para sa kalusugan. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang **StartTalkingNow.org**.
- 2 Kung mas komportable ang iyong anak na teenager na makipag-usap sa isang táong kasing-edad niya, may kompidensyal at libreng helpline na tinatauhan ng mga teenager na binigyan ng training. Hikayatin ang iyong anak na teenager na tumawag, mag-text, o mag-chat sa **1-866-TEENLINK (833-6546)**.
- 3 Kung sa palagay mo'y may problema ang iyong anak na teenager sa paggamit ng marijuana o iba pang droga, kontakin ang kanyang doktor o tumawag sa **Washington Recovery Help Line sa 1-866-789-1511**.

Tandaan na ikaw ang may pinakamalaking impluwensiya sa iyong anak na teenager.