

Să ștăm de vorbă

Ghid pentru a-i ține pe copii departe de droguri

DE CE CONTEAZĂ

Aproape **1 din 10** adolescenți din Statul Washington începe să consume alcool și marijuana cu regularitate până ajunge în clasa a X-a.

Cei care încep să bea înainte de vârsta de 15 ani au o probabilitate de cel puțin **5x** mai mare de a face o afecțiune legată de consumul de alcool.

95% din adolescenții din Statul Washington ai căror familii stau de vorbă cu ei despre evitarea consumului de alcool **nu beau**.

STABILIȚI CONEXIUNI

Dvs. reprezentați cea mai mare influență în viața copilului dvs. adolescent. Stați de vorbă cu el despre evitarea consumului de alcool, marijuana și alte droguri.



Găsiți ocazii firești.



Fiți calm și pozitiv.



Nu țineți prelegeri.

STABILIȚI LIMITE

Arătați-i copilului că vă pasă de el și de siguranța lui — stabiliți reguli și consecințe clare cu privire la consumul de droguri sau alcool.

MONITORIZAȚI

Este important să știți ce face copilul dvs. în timpul liber și să fiți atent la semnele care arată că s-ar putea să bea sau să consume droguri.

Fiți atent la modificări de:



Dispoziție



Igienă



Aspect



Sănătate

Dacă credeți că copilul dvs. consumă alcool sau droguri, acționați.

- Pregătiți ce urmează să spuneți.
- Creați un spațiu de discuție sigur și deschis.
- Concentrați-vă pe lucrurile corecte pe care le face.

NU VĂ OPRIȚI

Chiar dacă nu o arată, copilul dvs. adolescent ascultă. Continuați să vorbiți și să lucrați împreună pentru a evita consumul de alcool și droguri.

Repetăți pe roluri modalități de a spune nu.

Înțelegeți presiunea colegilor și modurile de a o contracara.

FOLOSIȚI-VĂ DE RESURSE:

Washington Recovery Help Line

Linie telefonică anonimă și confidențială, deschisă 24 de ore din 24, pentru tulburări legate de abuzul de substanțe și provocări legate de sănătatea mentală.

1.866.789.1511

WARecoveryHelpLine.org

Start Talking Now

O resursă care îi ajută pe părinți să poarte discuții eficiente cu copiii lor adolescenți despre evitarea consumului de alcool sau droguri.

StartTalkingNow.org