

Mag-usap Tayo

Isang Patnubay sa Pagpapanatiling
Walang Droga ang mga Bata

BAKIT ITO MAHALAGA

Halos **1 sa bawat 10** teenager sa Washington ay nag-uumpisa ng regular na paggamit ng alak o kaya marijuana sa 10th grade.

Ang mga nagsimulang uminom bago sumapit ng 15 taong gulang ay **5x** na mas malamang na mag-develop ng alcohol use disorder.

95% ng mga teenager sa Washington na may mga pamilyang nakikipag-usap sa kanila tungkol sa hindi paggamit ng alak ay **hindi umiinom**.

MAGING MALAPLT SA ISA'T-ISA

Ikaw ang pinakamalaking impluwensya sa buhay ng iyong anak na teenager. Makipag-usap sa kanya tungkol sa hindi paggamit ng marijuana, alak, at iba pang mga droga.



Humanap ng mga tamang pagkakataon.



Maging mahinahon at positibo.



Huwag mangaral.

MAGTAKDA NG MGA LIMITASYON

Ipakita sa iyong anak na nagmamalasakit ka sa kanya at sa kanyang kaligtasan - magtakda ng mga malinaw na tuntunin at kahihinatnan hinggil sa paggamit ng mga droga o kaya alak.

SUBAYBAYAN

Mahalagang malaman mo kung ano ang ginagawa ng iyong anak na teenager sa kanyang free time at bantayan ang mga palatandaan na siya ay maaaring umiinom o kaya gumagamit ng mga droga.

Maghanap ng mga pagbabago sa:



Mood



Kalinisan



Itsura



Kalusugan

Kung sa palagay mo ay gumagamit ang iyong anak—kumilos.

Ihanda ang iyong sasabihin.

Lumikha ng isang ligtas at bukás na espasyo para mag-usap.

Ituon ang pansin sa mga ginagawa niyang tama.

MAGPATULUY

Kahit 'di niya ipinapakita, nakikinig ang iyong anak na teenager. Ipagpatuloy ang pag-uusap at pakikipagtulungan sa pag-iwas sa paggamit ng alak at droga.

Mag-role-play ng mga paraan sa pagsabi ng hindi.

Unawain ang peer pressure at kung paano ito malalagasan.

MAYROON KANG RESOURCES:

Washington Recovery Help Line

Anonymous at kumpidensiyal na 24-oras na help line na nag-aalok ng suporta para sa mga lulong sa paggamit ng droga o pag-inom ng alak at may mga problema sa kalusugan ng pag-iisip.

1.866.789.1511

WRecoveryHelpLine.org

Start Talking Now

Isang resource upang tulungan ang mga magulang na magkaroon ng mabibisang pakikipag-usap sa mga teenager tungkol sa hindi paggamit ng alak o kaya mga droga.

StartTalkingNow.org