

# 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.

## MAGPATULOY

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

[WARecoveryHelpLine.org](http://WARecoveryHelpLine.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](http://StartTalkingNow.org)