

# రండి, మనం మాట్లాడుకుందాం

పిల్లల్ని మాదక పదార్థాలకు దూరంగా ఉంచడానికి ఒక మార్గదర్శకం

## అది ఎందుకు ప్రధానమైనది

వాషింగ్టన్ టీన్స్ లో **10లో సుమారు 1** ఆల్కహాల్ లేదా గంజాయి వంటి వాటిని 10వ గ్రేడ్ నాటికి వచ్చేసరికి క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగించడం ఆరంభిస్తారు.

15 ఏళ్ల వయస్సుకు ముందు త్రాగటం ఆరంభించిన వారిలో మద్యం తాగడం వలన వచ్చే వ్యాధులు అభివృద్ధి చెందే అవకాశం కనీసం **5X** రెట్లు ఎక్కువగా ఉంది.

వాషింగ్టన్ లో మద్యం ఉపయోగించవద్దని మాట్లాడే కుటుంబాల్లోని

**95%** మంది టీన్స్ **మద్యం తాగరు.**

## అనుబంధాన్ని ఏర్పరచుకోండి

మీ టీన్స్ జీవితాన్ని మీరే అత్యంత ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తారు. గంజాయి, మద్యం మరియు ఇతర మాదక ద్రవ్యాలు ఉపయోగించవద్దని వారితో మాట్లాడండి.



సహజమైన అవకాశాలు అన్వేషించండి.



ప్రశాంతంగా సానుకూలంగా ఉండండి.



ప్రసంగాలు ఇవ్వవద్దు.

## హద్దులు పెట్టండి

మీరు మీ పిల్లలు గురించి మరియు వారి భద్రత గురించి ఎంత శ్రద్ధవహిస్తున్నారో మీ పిల్లలకు చూపించండి—మాదక పదార్థాలు లేదా మద్యం ఉపయోగించడం గురించి స్పష్టమైన నియమాలను రూపొందించండి, వాటి వలన కలిగే పరిణామాలు గురించి చెప్పండి.

## పర్యవేక్షణ చేయండి

మీ టీనేజర్ తమ ఖాళీ సమయంలో ఏమిటి చేస్తున్నారో తెలుసుకోవడం ప్రధానం మరియు, వారు మద్యం త్రాగడం లేదా మాదక ద్రవ్యాలు ఉపయోగించడం గురించి సూచనలను అప్రమత్తంగా గమనిస్తూ ఉండండి.

వీటిలో మార్పులు గురించి శ్రద్ధగా గమనించండి:



మనోస్థితి



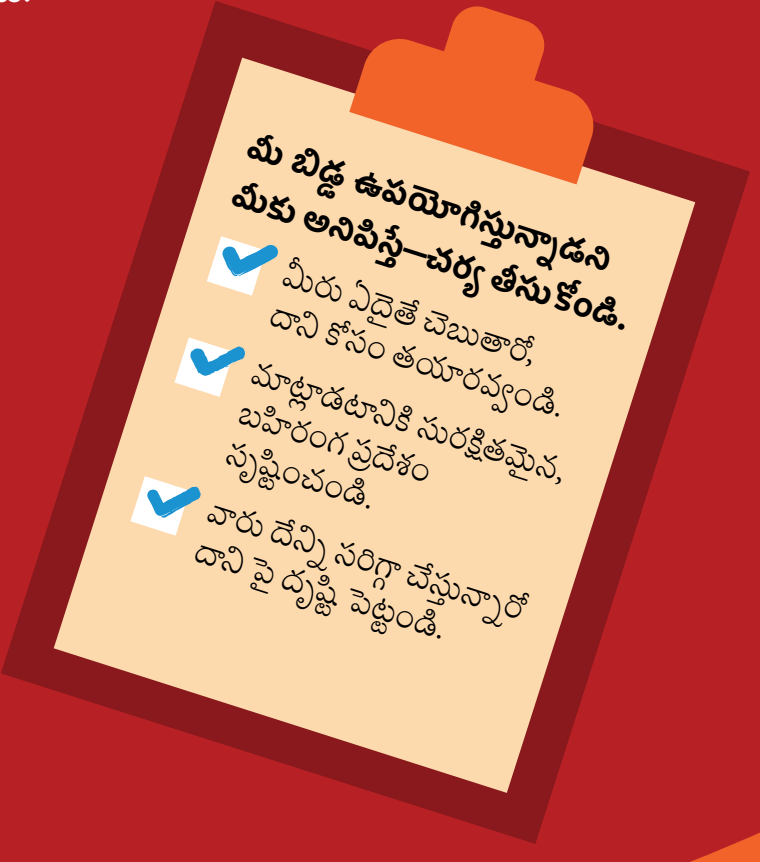
పరిశుభ్రత



రూపం



ఆరోగ్యం



## ప్రయత్నం చేస్తూనే ఉండండి

వారు ఇది చూపించనప్పటికీ, మీ టీన్ వింటున్నారు. మద్యం మరియు మాదక పదార్థాలు వాడకం నివారించడం గురించి పరస్పరం మాట్లాడుతూనే ఉండండి మరియు, కలిసి పని చేస్తూనే ఉండండి.

వద్దు అని చెప్పే విధానాలకు ఉదాహరణలు సెట్ చేయండి.

తోటివారి ఒత్తిడి గురించి మరియు దానిని ఏ విధంగా అధిగమించాలి అర్థం చేసుకోండి.

## మీకు వనరులు ఉన్నాయి:

### Washington Recovery Help Line

మాదక ద్రవ్యాల వాడకం వలన కలిగే వ్యాధులు మరియు, మానసిక ఆరోగ్యం సవాళ్లు కోసం అనామకమైన, గోప్యత గల 24 గంటల హెల్ప్ లైన్.

1.866.789.1511

WARecoveryHelpLine.org

### Start Talking Now

మద్యం లేదా మాదక ద్రవ్యాలను ఉపయోగించరాదని విషయం గురించి టీన్స్ తో ప్రభావవంతంగా సంభాషణలు చేయడానికి తల్లితండ్రులకు సహాయపడే ఒక వనరు.

StartTalkingNow.org