

8 Dicas de Prevenção para Pais/Responsáveis

Pais são a influência #1 nas decisões de seus filhos de usarem álcool e outras drogas.

1 Fale com Seus Filhos Desde Cedo e Frequentemente

Quanto mais cedo e mais frequentemente você falar com seus filhos sobre álcool e outras drogas, maior a chance de que você influencie suas decisões.

3 Seja um Modelo Positivo

Não normalize ou glamourize o uso de álcool ou drogas. Não permita que menores bebam na sua casa. As pesquisas mostram que o fornecimento de álcool por parte dos pais está ligado ao uso de álcool e à bebedeira por parte de adolescentes.

5 Conheça os Amigos de seus Filhos e os Pais dos Amigos deles

Compartilhe com eles suas regras sobre não permitir álcool e outras drogas.

7 Ofereça a seus Filhos Carona Segura para Casa se eles Telefonarem

Assegure-se de que seus filhos saibam que podem entrar em contato com você, independentemente da situação em que se encontrem.

2 Defina Expectativas e Consequências Claramente

As pesquisas mostram que jovens que acreditam que seus pais desaprovam fortemente o uso de drogas e álcool por parte deles têm menos probabilidade de usá-los. Lembre-se, também, de recompensar boas escolhas.

4 Monitore Seu Álcool e Outras Drogas

Isso pode incluir trancar qualquer álcool, remédios com receita, tabaco e maconha em sua casa.

6 Envolve-se na Vida de seus Filhos e os Ajude a Encontrar Maneiras de se Divertir Sem Álcool

Planeje atividades como uma família. Encoraje seus filhos a se envolverem em atividades após a aula, clubes, voluntariado ou esportes. Algo tão simples como jantares em família pode ser um grande fator na prevenção do alcoolismo e do uso de drogas.

8 Faça a Promessa dos Pais

Torne-se parte de uma ampla comunidade de pais que querem um ambiente seguro e livre de álcool para seus filhos. Faça a promessa em www.rethinkthedrinks.com/pledge

Dicas Rápidas para Conversar com Seus Filhos

Escolha o momento certo para conversar:

Atividades diárias, como a hora do jantar ou transporte no carro, são oportunidades perfeitas para conversar.

Saiba os Fatos: Seja uma fonte de informações e conselhos críveis para seus filhos.

Converse com seus filhos com antecedência sobre situações que podem surgir próximas ao álcool: Discuta meios de evitar situações desconfortáveis e a pressão dos amigos.

Escute, evite críticas e encoraje o diálogo aberto: É mais provável que seus filhos escutem se se sentirem ouvidos e souberem que você está do lado deles.

Para maiores informações, visite www.rethinkthedrinks.com

Desenvolvido pelo Colaborativo de Prevenção de Abuso de Substâncias – um grupo de comunidades locais que inclui Braintree, Milton, Quincy e Weymouth.