

8 Konsèy Prevansyon pou Paran/Gadyen

Paran yo se premye responsab nan desizyon timoun yo pou yo itilize alkòl ak lòt dwòg.

1 Pale ak timoun ou pi bonè epi pi souvan

Pi plis ak pi bonè w pale ak timoun ou yo sou kesyon alkòl ak lòt dwòg, se pi plis chans ou genyen pou w enfluyanse desizyon yo.

3 Ou sipoze yon bon modèl

Pa fè elòj alkòl ak dwòg, ni tou pa rann li kòm yon bagay ki nòmal. Pa dakò minè bwè lakay ou. Rechèch yo montre ke pwovizyon alkòl paran yo fè nan kay la sa lakoz adolesan yo konsome plis ak twòp alkòl.

6 Aprann Konnen Zanmi Timoun ou yo ak Paran yo

Pataje avè yo règleman ke w pa otorize alkòl ak lòt dwòg.

7 Ofri Timoun ou an Pou w Mennen l lakay San Danje:

Asire w ke timoun ou an konnen li ka kontakte w, nan nenpòt sityasyon li ta trouve l.

2 Di timoun nan klèman sa w ap atann de li ak konsekans sa yo ka

Rechèch yo montre ke jèn ki konnen ke paran yo konplètman pa dakò pou yo itilize dwòg ak alkòl gen mwens chans pou yo itilize yo. Pa bliye tou pou w rekonpanse bon desizyon timoun ou an.

4 Siveye Alkòl ak Lòt Dwòg ou yo

Sa ka mande pou w mete sou kle nenpòt alkòl, preskripsyon, pwodui ki gen tabak, ak marigwana ou gen lakay ou.

5 Enplike w Nan Lavi Timoun ou yo epi Ede yo Jwenn Fason pou yo Pran Plezi San Alkòl

Planifye aktivite an fanmi. Ankouraje timoun ou an pou li patisipe nan aktivite apre lekòl tankou klèb, volontarya, oswa espò. Gen ti bagay ki senp tankou manje leswa an fanmi, sa kapab yon gwo faktè pou evite itilizasyon alkòl ak dwòg

8 Pran Angajman Paran an

Fè pati yon gwo kominote paran ki vle yon anviwònman san danje, san alkòl pou timoun yo. Pran angajman an sou sit entènèt sa: www.rethinkthedrinks.com/pledge

Kèk Konsèy Rapid pou Pale ak Timoun ou yo

Chwazi pi bon moman an pou ou pale: Aktivite chak jou, tankou lè n ap manje leswa oswa lè ou nan machin ak pitit ou a, se meye moman pou nou pale.

Konn sa w ap di: Bat pou w yon bon sous enfòmasyon ak konsèy pou timoun ou yo.

Pale ak timoun ou an alavans sou sityasyon ki ka rive akòz alkòl: Diskite sou manyè pou evite sityasyon ki enkonfòtab ak presyon zanmi nan antouraj li.

Tande, evite kritik, epi ankouraje dyalòg sou tout sijè: Timoun yo pi fasil pou yo tandè lè yo santi w konprann yo epi w nan menm bò ak yo.

Pou plis enfòmasyon, vizite www.rethinkthedrinks.com

Se Substance Abuse Prevention Collaborative ki devlope pwogram sila a – yon gwoup kominote lokal, ki gen ladan l Braintree, Milton, Quincy, & Weymouth.