

LO QUE PODEMOS HACER

Padres haciendo todo lo posible para evitar que nuestros hijos desarrollen trastornos por uso de sustancias.

Consejo #1

Habla temprano y con frecuencia

starttalkingnow.org/get-facts

Consejo #3

Apoye actividades saludables

<https://forms.gle/hn40R2EWb2U2QAoy9>

Consejo #5

Practica habilidades de rechazo

- No, gracias
- Excusas
- Cambia de tema
- Usa el humor
- Evitar la situación
- Fortaleza en números

Consejo #7

Intervenir temprano

<https://drugfree.org/article/signs-of-drug-use-in-teens/>

Crea momentos para construir RESILIENCIA

Consejo #2

Establecer expectativas claras

starttalkingnow.org/parents

Consejo #4

Presta atención y mantente involucrado

Dónde, Qué, Quién, ¿Cuándo?
¿Habrá alcohol y drogas?

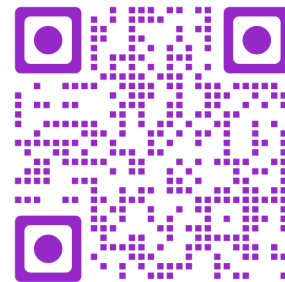
Consejo #6

Crear un plan de escape

Crea una palabra clave
Sea un conductor de escapada



<https://drugfree.org/substance-use-risk-assessment/>



RECURSOS

- Renew: 509-765-9239
- Teen Link: 866-833-6546
- Crisis: 988
- Recovery Navigator Program: 800-810-4138
- StartTalkingNow.org
- Drugfree.org
- School Counselors
- Private Counselors
- Drugabuse.gov
- YouCanWA.org
- MLCommunityCoalition.org

