

CHECKLIST DE PREVENÇÃO

Passos para Tomar uma Atitude

Os jovens são muito influenciados por seus pais e por outros adultos queridos em suas vidas. As ações dos adultos podem ajudar a adiar ou a prevenir o início do uso de drogas. A equipe da Natick 180 desenvolveu algumas dicas para que você possa praticar a prevenção em sua residência ou comunidade:

- Conversar com os jovens que fazem parte da sua vida.
- Usar as oportunidades do dia a dia - como em uma carona - para iniciar conversas abertas e sinceras sobre o uso de drogas.
- Comunicar claramente as regras e expectativas da família sobre o uso de drogas, e tornar esse tópico um assunto recorrente.
- Fazer um plano com os jovens que fazem parte da sua vida sobre como eles podem escapar de situações sociais desconfortáveis - e colocá-lo em prática.
- Identificar e monitorar as drogas presentes em sua casa, inclusive álcool, maconha (cannabis), produtos com nicotina e medicamentos com receita controlada.
- Manter-se informado(a) e aprender fatos sobre o desenvolvimento do cérebro e o uso de drogas. Você pode aprender mais sobre drogas específicas no site natick180.org.
- Se você ingere bebidas alcóolicas ou usa outras drogas como nicotina ou maconha, seja um modelo a ser seguido quando for consumi-las. Preste atenção em onde você está, quem está ao seu redor e o quanto você está usando.
- Sempre que possível, realize reuniões familiares ou sociais nas quais o álcool não faça parte das comemorações.
- NUNCA dirija sob a influência de álcool, maconha ou certos medicamentos com receita controlada.
- Preste atenção em itens comuns da sua casa que podem ser usados como inaladores. Por exemplo: sifão de chantilly, lata de tinta spray ou alguns produtos de limpeza.
- Saiba onde seus filhos estão e conheça as casas que estão frequentando.
- Se houver histórico de vício em sua família, pense em falar sobre isso com o seu filho/a sua filha jovem ou adolescente de maneira adequada para a idade.
- Converse intencionalmente sobre prevenção com pessoas em quem você confia, como outros pais, funcionários da escola, líderes religiosos e profissionais de saúde.
- Não se preocupe se não tiver todas as respostas! Não tem problema se precisar interromper uma conversa com um(a) jovem para obter mais informações.

Para saber mais sobre cada passo para tomar uma atitude, confira o site: