

Extienda la Mano y Hablar Con Su Hijo Hoy

Es espantoso leer acerca de la epidemia local de la heroína, y muy fácil de decir “No puede ser mi hijo”. Los más afectados por la heroína son los jóvenes de 18-25 años de edad. Eran los chiquitos de alguien solo hace unos pocos años.

Entonces, ¿Qué puede hacer usted como padre para ayudar a mantener seguro a su hijo?

- Comer juntos como una familia por lo menos una comida cada día
- Hable con su hijo sobre los peligros del consumo en menores de edad de bebidas con contenido alcohólico, marihuana y medicamentos recetados
- Sea buen modelo de cómo enfrentar a los sentimientos fuertes y el estrés de manera saludable.
- Anime a su hijo a hablar con alguien si se siente deprimido o ansioso para evitar la automedicación
- Mete su hijo en actividades voluntarias

Manténgase informado con estos websites!

www.madd.org/underage-drinking/the-power-of-parents

www.search-institute.org/what-we-study/developmental-assets

www.drugfree.org

www.drugfreenj.org

www.parentchecknj.com/

www.medicineabuseproject.org

Para más información o ayuda para un ser querido con un problema de drogas o alcohol por favor visite www.capeassist.org o llame Cape Assist al 609-522-5960, Cape Counseling al 609-465-4100, Families Matter al 609-886-8666, o Nancy Crafts at 609-465-7788

Patrocinado por el Cape May County PRIDE Committee