

## Feriados Felizes e Saudáveis!

Tenha estes pontos em mente para ajudar a manter uma feliz e saudável temporada de férias:

### 1. Inicie a conversa sobre prevenção de bebidas alcoólicas menores de idade.

Independentemente da idade dos seus filhos, comece a conversa com eles **agora** sobre prevenção de bebidas menores. Eles podem ter mais exposição ao álcool durante a época festiva - estabeleça limites e alinhe-se com as suas expectativas. [Aqui ficam algumas dicas para ter conversas apropriadas à idade sobre álcool.](#)

### 2. Seja coerente com a comunicação.

Uma comunicação forte e consistente com os seus filhos é fundamental. Certifique-se de que você e o seu cônjuge ou parceiro estão na mesma página ao comunicar expectativas. Como parte de uma discussão regular, faça-lhes perguntas abertas para ajudar a prepará-las para situações em que o álcool está presente.

### 3. Não crie uma oportunidade para menores beberem.

Para adultos, as festas de férias podem incluir álcool. Se você está dando uma festa de férias para adultos onde o álcool está presente, certifique-se de ter outros planos para seus filhos. Se for um evento onde todas as idades estão incluídas, lembre-se que os seus filhos estão sempre a observar e a modelar comportamentos responsáveis.



esta

## A Conversa(s): O que esperar

As férias proporcionam muito tempo de intervalo para se conectarem. Os adolescentes muitas vezes resistem aos seus esforços para discutir o tema do álcool ou da marijuana, mas, a pesquisa indica que os adolescentes listam os seus pais como o seu recurso mais confiável quando são confrontados com decisões difíceis. Use este tempo para ter algumas conversas em torno do uso da substância:



- Transmita que se preocupa e ama a sua adolescência

- Esteja disposto a recuar se o seu filho resistir e tentar outra vez. A tua vontade de desistir mostra que respeitas a tua adolescência e a privacidade deles.

O seu adolescente reagirá a discutir álcool ou marijuana de várias maneiras; aqui estão algumas reações possíveis:

- Suspeita sobre o seu súbito interesse no tema
- Dúvidas de que irá compreendê-las/respeitá-las
- Medo de ouvir uma palestra
- Indiferença ou falta de preocupação
- Raiva pela invasão da sua privacidade

Uma conversa com a sua adolescente sobre o uso de substâncias pode ser sempre difícil – mas quanto mais falar com eles, mais fácil se tornará.

### **O que dizer Informá-los**

. Falar sobre o [risco de uso de marijuana para adolescentes](#) e [riscos associados ao consumo de menores](#), tais como:

- Acidentes ou ferimentos
- Maior probabilidade de agressão sexual
- Realização académica reduzida
- Problemas de relacionamento
- Impacto negativo no corpo (por exemplo, ganho de peso, apagões, ressacas, inibições mais baixas)

**Fortaleça a sua adolescência.** Fale com a sua adolescente sobre como defender as suas crenças e decisões, capacitando-os a tomar uma posição quando alguém está a pressioná-los a fazer escolhas de alto risco. Discutir o que fariam se tal situação se apresentasse e onde procurar ajuda. Seja aberto e firme sobre:

- Consequências familiares se forem apanhados a usar. Seja claro sobre as consequências que a sua adolescente irá enfrentar e pense em criar um "contrato de comportamento".
- Consequências escolares
- Consequências legais e custos

- Transmita a sua vontade de ajudar. Este é um ótimo momento para expressar o seu amor e preocupação pelo seu filho. Expresse o seu desejo de ajudar se estiver em dificuldades ou se encontrar numa situação difícil.

#### **A Conversa: Contínua e Consistente**

- Tente fazer perguntas em vez de sermão.
- Desemagure as expectativas claras para o seu adolescente em relação ao consumo de álcool e responsabilizá-los perante essas expectativas.
- Continuar a ter a conversa, tudo não tem de ser discutido num único cenário.
- Seja um modelo – desateia um exemplo de comportamento adequado para beber na sua própria vida. Partilhar histórias sobre a sua própria bebida pode enviar uma mensagem mista para a sua adolescência.

## **Hora da diversão!**

Use o tempo durante as férias para se divertir em família. Confira alguns destes [jogos temáticos](#) de férias ou [jogos de adolescentes](#) se você tiver uma reunião dos seus amigos adolescentes. Aqui estão algumas

[atividades locais](#), incluindo uma nova [exposição de luz](#) no Zoológico Roger Williams. Crie novas memórias com a sua adolescência! Entre no carro e confira estes [expositores locais gratuitos!](#)



**O Conselheiro de Assistência estudantil está aqui para ajudá-lo e ao seu aluno.**

[Clique aqui para o nosso e-mail!](#)

***"Quando eu tinha 14 anos, o meu pai era tão ignorante que mal aguentava ter o velho por perto. Mas quando cheguei aos 21 anos, fiquei espantado com o quanto o velho aprendeu em sete anos." –***

*Mark Twain*

---