

# Hola mamá...

Comienza una relación fuerte con comunicación, aquí tienes ideas a la hora de comunicarte con tus hijos...

**Escúchame:** anímate a expresar mis sentimientos. Asegúrate de que sepa que ningún tema está prohibido.

**Ayúdame a ganar perspectiva:** Los compañeros, las redes sociales y la música pueden dar la idea de que la mayoría de los adultos consumen alcohol, drogas e incluso vapean. Que no es el caso.

**Ayúdame a aprender formas de decir no:** juega conmigo y ayúdame a aprender formas creativas y efectivas de decir no. Prueba "Juguemos un juego. Imagina que estás en la casa de Sara con amigos. Alguien encuentra cerveza y te ofrece una. Qué dirías.?"

**Busca momentos de enseñanza.** Cuando vean televisión juntos y se mencione el cannabis, pregúntame si sé qué es y si alguno de mis amigos ha hablado alguna vez sobre ello. Si estoy comiendo un refrigerio, utilzalo como inicio de una conversación sobre las formas en que mantenemos nuestros cuerpos y mentes saludables. **HELP**

**Mantenme ocupado.** Ayúdame a descubrir cosas en las que soy bueno. Asegúrate de seguir involucrado en esas actividades. Sé un buen ejemplo. Entiende que observo y aprendo de tu comportamiento.

**Desarrolla mi autoestima.** Cuanta más confianza tenga en mí mismo, mejor podré evitar comportamientos peligrosos. Así que "atrápame" haciendo cosas buenas, felícítame y dime que estás orgullosa de mí.

**Si sospechas que hay un problema, consígueme ayuda.** Conoce los signos del uso de sustancias, la depresión y la ansiedad y cómo obtener ayuda. Llama a la Línea de Compás de la Junta ADAMHS del Condado de Lake al 440-350-2000 o [www.HelpThatWorks.us](http://www.HelpThatWorks.us).

Servicios de Salud Mental, Adicción a las Drogas y Alcohol del Condado de Lake



# Hola mamá...

Comienza una relación fuerte con comunicación, aquí tienes ideas a la hora de comunicarte con tus hijos...

**Escúchame:** anímate a expresar mis sentimientos. Asegúrate de que sepa que ningún tema está prohibido.

**Ayúdame a ganar perspectiva:** Los compañeros, las redes sociales y la música pueden dar la idea de que la mayoría de los adultos consumen alcohol, drogas e incluso vapean. Que no es el caso.

**Ayúdame a aprender formas de decir no:** juega conmigo y ayúdame a aprender formas creativas y efectivas de decir no. Prueba "Juguemos un juego. Imagina que estás en la casa de Sara con amigos. Alguien encuentra cerveza y te ofrece una. Qué dirías.?"

**Busca momentos de enseñanza.** Cuando vean televisión juntos y se mencione el cannabis, pregúntame si sé qué es y si alguno de mis amigos ha hablado alguna vez sobre ello. Si estoy comiendo un refrigerio, utilzalo como inicio de una conversación sobre las formas en que mantenemos nuestros cuerpos y mentes saludables. **HELP**

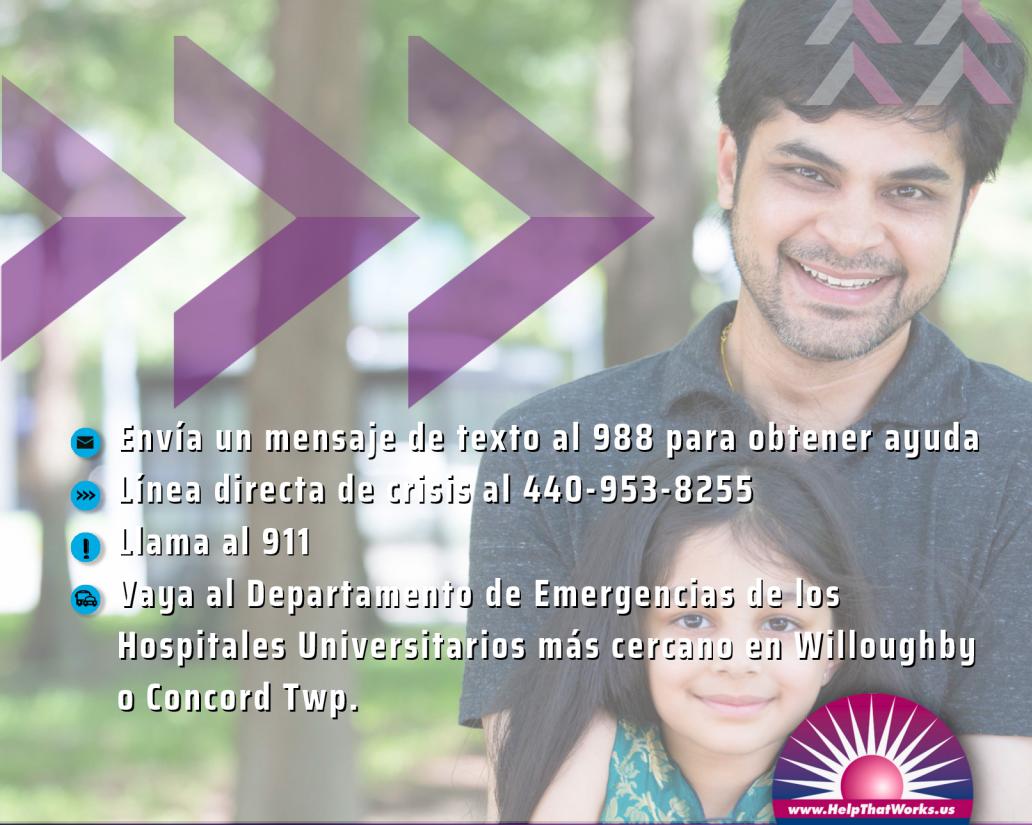
**Mantenme ocupado.** Ayúdame a descubrir cosas en las que soy bueno. Asegúrate de seguir involucrado en esas actividades. Sé un buen ejemplo. Entiende que observo y aprendo de tu comportamiento.

**Desarrolla mi autoestima.** Cuanta más confianza tenga en mí mismo, mejor podré evitar comportamientos peligrosos. Así que "atrápame" haciendo cosas buenas, felícítame y dime que estás orgullosa de mí.

**Si sospechas que hay un problema, consígueme ayuda.** Conoce los signos del uso de sustancias, la depresión y la ansiedad y cómo obtener ayuda. Llama a la Línea de Compás de la Junta ADAMHS del Condado de Lake al 440-350-2000 o [www.HelpThatWorks.us](http://www.HelpThatWorks.us).

Servicios de Salud Mental, Adicción a las Drogas y Alcohol del Condado de Lake





- Envía un mensaje de texto al 988 para obtener ayuda
- » Línea directa de crisis al 440-953-8255
- ! Llama al 911
- » Vaya al Departamento de Emergencias de los Hospitales Universitarios más cercano en Willoughby o Concord Twp.



## LINEA DE COMPÁS

HELP



# Linea De Compás

Línea de recursos que no son de emergencia para familias e individuos

Linea De Compás es un punto de entrada central y fácil de usar. Linea De Compás tiene acceso a información, referencias y tiempos de espera para los proveedores de la Junta ADAMHS del condado de Lake y puede vincular directamente a las personas con los servicios necesarios. Compass Line está disponible de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 4:00 p. m., o envíe un correo electrónico a [CompassLine@LakeADAMHS.org](mailto:CompassLine@LakeADAMHS.org).



[www.HelpThatWorks.us](http://www.HelpThatWorks.us)



- Envía un mensaje de texto al 988 para obtener ayuda
- » Línea directa de crisis al 440-953-8255
- ! Llama al 911
- » Vaya al Departamento de Emergencias de los Hospitales Universitarios más cercano en Willoughby o Concord Twp.



## LINEA DE COMPÁS

HELP



# Linea De Compás

Línea de recursos que no son de emergencia para familias e individuos

Linea De Compás es un punto de entrada central y fácil de usar. Linea De Compás tiene acceso a información, referencias y tiempos de espera para los proveedores de la Junta ADAMHS del condado de Lake y puede vincular directamente a las personas con los servicios necesarios. Compass Line está disponible de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 4:00 p. m., o envíe un correo electrónico a [CompassLine@LakeADAMHS.org](mailto:CompassLine@LakeADAMHS.org).



[www.HelpThatWorks.us](http://www.HelpThatWorks.us)