

우리의 미션

KFAM의 사명은 문화적으로 적합한 프로그램을 통해 소외된 한인 및 아시아 태평양계 가정을 지원합니다.



핫라인:

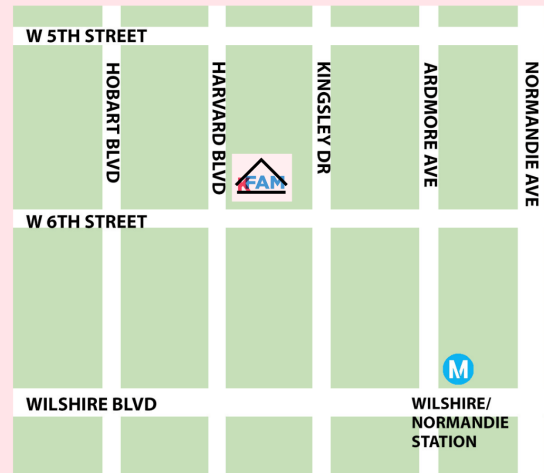
SAMHSA's National Helpline
(800) 662-4357
Drug-Free Kids Parent Helpline
(855) 378-4373
California Youth Crisis Line
(800) 843-5200

저희 서비스에 관심이 있으신가요?

문의하기:
(213) 389-6755
sapc@kfamla.org

운영 시간:
월요일 ~ 금요일
오전 9시 ~ 오후 5시 30분

KFAM
3727 W 6th Street, Suite 320
Los Angeles CA 90020



자세한 정보는
www.kfamla.org 를 방문하세요.

이 프로그램은 로스앤젤레스 카운티 공중보건국
약물 남용 및 통제 부서의 지원을 받습니다.



어린이 및 성인 웰니스 프로그램

약물 남용 및
예방 통제 프로그램
(SAPC)

건강한 삶, 행복한 가정
WWW.KFAMLA.ORG



About SAPC

로스앤젤레스 카운티에서 증가하는 약물 사용률에 대응하여, SAPC 프로그램은 청소년들에게 약물 남용을 예방하기 위한 중요한 발달 기술을 교육합니다.

SAPC는 코리아타운 커뮤니티에서 청소년의 알코올 및 마리화나 사용에 대한 인식을 높이고 이를 감소시키는 것을 목표로 하고 있습니다.



부모 가이드

자녀와 강한 유대감을 형성하고 소통하는 것은 자녀가 더 건강한 선택을 하도록 긍정적인 영향을 줄 수 있습니다.

청소년 가이드

가족이나 친구가 술을 마시거나 약물을 사용하도록 강요할 때, “아니요”라고 말하는 방법을 아는 것이 중요합니다.

대화를 시작하는 방법



징후를 찾아보세요

- 기분 변화나 혼란
- 집에서의 변화, 눈을 피함
- 성적 저하, 학교에 대한 관심 상실
- 외모의 변화



사실을 알아두세요

- 술에 취하면 음주 운전과 같은 위험한 행동이 증가합니다.
- 마리화나는 아이의 학교 생활에 부정적인 영향을 미칩니다.
- 미성년자의 약물 남용은 뇌 발달에 부정적인 영향을 미칩니다.



자녀를 지지해주세요

- 대화할 수 있는 기회를 마련해 주세요.
- 위기 상황에서는 개방적이고 쉽게 다가갈 수 있는 태도를 유지하세요.
- 자녀가 우울함이나 슬픔에 대해서 이야기할 수 있도록 도와주세요.
- 청소년의 자존감을 높여 주세요.

“아니요” 라고 말하는 5가지 방법

1 “아니요” 라고 말하고 지키기

기억하세요, 단지 어울리기 위해 약물이나 술을 사용할 필요는 없습니다. 누구도 당신에게 강요할 수 없습니다.

2 간단하게 말하기

“아니요”라고 단호하게 말하고 자리를 떠나세요. 친구들은 당신의 결정을 존중해야 합니다.

3 농담하기

유머는 종종 긴장을 완화시킬 수 있습니다.

4 주제 바꾸기

관심이 없다면, 대화의 주제를 바꿔보세요.

5 대안 제시하기

약물이나 알코올 없이도 즐길 수 있는 재미있는 일들이 많이 있습니다.



Our Services

SAPC 팀은 지역 K-12 학교와 긴밀히 협력하여 약물 남용과 생활 기술에 대한 문화적으로 적절하고 실질적인 워크숍을 제공합니다. 이 워크숍에서는 건강한 의사 결정, 스트레스 관리, 갈등 해결 등 기본적인 생활 기술을 다룹니다.

