



CURTSINGER ELEMENTARY

Making Choices to Prevent Substance Abuse

★ Choosing friends who make good choices, being able to deal with peer pressure, and being able to problem-solve can help you make choices now that prevent substance abuse in the future.

To deal with peer pressure, use the Cool Rules, "Work it Out," and "Be Confident."



cool-RULE
Work It Out

- 1 Think about the problem
- 2 Brainstorm solutions
- 3 Choose the best solution

1 THINK ABOUT THE PROBLEM

Think about what others are trying to get you to do. Think about whether or not it is wrong and why. Think about what would happen if you made the bad choice.

2 BRAINSTORM SOLUTIONS

Think about ways to get out of the situation. You might choose to:
Say, "No."
Walk away.
Change the subject.
Tell an adult.
Suggest doing something else.

3 CHOOSE THE BEST SOLUTION

Choose the solution with the best consequence.

cool-RULE
BE CONFIDENT

- 1 Think positively
- 2 Be myself
- 3 Do my best

1 THINK POSITIVELY

Think, "I do not have to make bad choices just so people will like me."

2 BE MYSELF

Think, "I will do what I think is right no matter what others are doing."

3 DO MY BEST

Think, "I will make good choices."



Spotlight on

**C
H
A
R
A
C
T
E
R**

Responsibility helps us make choices that obey the law and keep us safe. Integrity helps us make good choices even when others do not and even when others are not around to stop us from making the bad choice. When we make good choices, we show we are trustworthy.

FAMILY GAB!

Questions for drive-time, mealtime, or bedtime.

How does being confident help us make good choices?

Name a time when you had to deal with peer pressure.

What problems do abusing alcohol and drugs cause?

To receive tips for parents and teachers on preventing substance abuse, go to:

WWW.COOLKIDSCHANNEL.COM





----INSERT SCHOOL NAME HERE----

Haciendo Elecciones para Prevenir Abuso de Sustancias

★ Escogiendo amigos que hacen buenas elecciones, capaces de tratar con la presión de semejantes, y capaces de resolver problemas pueden ayudarle a hacer elecciones hoy que prohíban abuso de sustancias en el futuro.



cool-RULE
Work It Out

1
Piensa en el problema

2
Piensa en varias soluciones

3
Escoge la mejor solución

1 PIENSA EN EL PROBLEMA

Piense de lo que están tratando de hacerlo que haga. Piense acerca de que si es o no es erróneo y porqué es erróneo. Piense acerca de lo que sucederá si hace la mala elección.

2 PIENSA EN VARIAS SOLUCIONES

Piense de maneras de salir de la situación. Puede escoger:
Decir, "no".
Retirarse.
Cambiar el tópico.
Decirle a algún adulto.
Sugerir hacer algo más.

3 ESCOGE LA MEJOR SOLUCIÓN

Escoja la solución con la mejor consecuencia.

cool-RULE
BE CONFIDENT

1
Piense positivamente

2
Seré mi propia persona

3
Haré lo mejor

1 PIENSE POSITIVAMENTE

Piense, "No tengo que hacer malas elecciones sólo para que la gente me quiera."

2 SERÉ MI PROPIA PERSONA

Piense, "Haré lo que pienso es correcto no importa lo que otros están haciendo."

3 HARÉ LO MEJOR

Piense, "Haré buenas elecciones."



Spotlight on

**C
H
A
R
A
C
T
E
R**

Responsabilidad nos ayuda a hacer elecciones que obedezcan la ley y nos mantengan a salvo. Integridad nos ayuda a hacer buenas elecciones aún cuando otros no las hacen y aún cuando otros no están a nuestro alrededor para detenernos a no hacer malas elecciones. Cuando hacemos buenas elecciones demostramos que somos confiables.



Preguntas de tiempo de comer, manejar, dormir.

¿Cómo nos ayuda el ser confiables para hacer buenas elecciones?



To receive tips for parents and teachers on preventing substance abuse, go to:

WWW.COOLKIDSCHANNEL.COM

--Insert sponsor or organization info here--