



# ES LA FORMA EN QUE HACES LAS COSAS QUE HACES.

## DA EL SIGUIENTE PASO.

Cuando eras pequeño, tus padres y cuidadores fueron quienes te enseñaron a distinguir entre el bien y el mal, pero ahora depende de ti decidir. ¿Qué has aprendido sobre el consumo de alcohol? ¿Has aprendido cómo puede arruinar tus calificaciones en la escuela e incluso arruinar amistades valiosas? Decidir no beber alcohol es el siguiente paso para usar lo que has estado aprendiendo desde el principio.

- Usa tu conocimiento para decidir.
- Beber alcohol puede arruinar tus calificaciones y amistades.
- Crecer puede cambiar tus pensamientos sobre las cosas, hablar con un adulto de confianza puede ayudarte a seguir con la decisión de no beber alcohol.

## CURIOSIDADES

- "Una actitud saludable es contagiosa, pero no esperes para atraparla de los demás. Sé un portador." - Tom Stoppard
- Si te preocupa un amigo que pueda necesitar ayuda para elegir no tomar alcohol, habla con un adulto en quien confías, como un padre, entrenador, maestro o consejero escolar.



# NADIE TE HACE A TI COMO TÚ.

## TOMAR UNA DECISIÓN PUEDE SER DIFÍCIL

La única decisión que puede ser fácil es elegir no beber alcohol. Muchos estudiantes sienten que está mal que alguien de su edad beba alcohol de todos modos. Tomar la decisión de no beber es defender lo que crees.

¡Lo que crees te hace a TI, bueno, TÚ!

- Muchos estudiantes sienten que es malo que alguien de su edad beba alcohol.
- Toma la decisión de no beber alcohol y defiende lo que crees.
- ¡Tus creencias acerca de no beber alcohol te hacen, TÚ!

## CURIOSIDADES

- ¿Tienes miedo al miedo? Entonces tienes fobofobia.
- "Los buenos hábitos formados en la juventud hacen toda la diferencia." - Aristóteles



# NADIE ES MÁS GENIAL QUE TÚ. SE FIEL A TI MISMO.

## IMPULSOS AUTOMÁTICOS.

Eres inteligente y sabes que beber alcohol es una opción arriesgada. El consumo de alcohol puede conducir a malas decisiones y dañar tu cuerpo. Tu cuerpo se ralentiza cuando tiene que procesar alcohol. El alcohol en tu sangre hace que tu tiempo de reacción disminuya y puede provocar lesiones.

- El alcohol reduce la velocidad de tu cuerpo y no tienes tiempo para eso.
- Sabes que beber alcohol es riesgoso y puede conducir a situaciones peligrosas.
- De la salud a lo social a lo legal - las consecuencias pueden acumularse cuando se trata de beber alcohol.

## CURIOSIDADES

- Hay palabras en español que no se pueden traducir en una palabra en inglés. Un ejemplo es el “empalagarse” (sentir náuseas debido a demasiada dulzura en los alimentos, pero también figurativamente, como en las situaciones románticas).
- Un rayo es 5 veces más caliente que la superficie del sol.



# SOLO TÚ PUEDES PONER LA TU' EN ÚNICO.

## MANTÉN LA CALMA.

La presión de grupo puede ser difícil de evitar, pero eso no siempre es malo. Cuando tus amigos deciden no beber alcohol, puede ser más fácil tomar la misma decisión saludable por ti mismo. Rodeándote de personas que toman decisiones similares cuando se trata de no consumir alcohol puede ser de gran ayuda para mantener la calma.

- Puede ser más fácil no beber alcohol si tus amigos tampoco lo hacen.
- Los amigos pueden ayudarte a mantener la calma con respecto al alcohol.

## CURIOSIDADES

- El 20% del oxígeno del mundo es creado en la Selva Amazónica.
- Costa Rica ha sido clasificado como el país más feliz del mundo.
- En Perú, es tradicional regalar calzoncillos amarillos a los amigos y familiares en la víspera del Año Nuevo



**NO TOMAS  
PRESTADO  
LO GENIAL.  
TU LO  
ERES.**

### **USA TU PODER PERSONAL.**

Los compañeros pueden usar su influencia para muchas cosas. Los compañeros pueden influirse mutuamente para jugar un videojuego en lugar de hacer la tarea o elegir un donut en lugar de una manzana en el almuerzo. Intenta usar tu influencia para alentar a tus compañeros y mostrarles la mejor persona posible – al no beber alcohol.

Usa tu poder personal y elige ser TÚ al presionar a tus compañeros para el bien. ¡Las cualidades como ser honesto y confiable, cariñoso y amable, un gran trabajador y un gran compañero de equipo son realmente importantes – al igual que elegir no beber alcohol!

- ¡Tienes poder personal!
- Alienta a tus compañeros y muéstrales la mejor persona posible.
- Se Busca Amigo: Debe ser amable, no beber alcohol y confiable.

### **DATOS CURIOSOS**

- La palabra "emoji" no se agregó al Diccionario de Oxford hasta el 2013.



# ERES UN POCO DULCE Y ALGO ESPECIAL.

## SE AMABLE. SE DULCE.

Beber alcohol daña más que tu cuerpo. También puede dañar tus relaciones. Beber alcohol puede hacer que tomes decisiones que normalmente no tomarías. Muchos estudiantes eligen no beber alcohol porque no quieren dañar la relación que tienen con sus padres u otros seres queridos.

¿Qué te dañaría el consumo de alcohol?

- Beber alcohol puede hacer que hagas cosas que de otro modo no harías.
- Escojo no beber porque no quiero dañar mis relaciones con amigos o familiares, son muy importantes para mí.

## CURIOSIDADES

- Los actos de bondad nos hacen más felices y más saludables.
- Muchas palabras en inglés se han adaptado al español en el siglo XX y se han convertido en vocabulario cotidiano. Por ejemplo, fútbol (football), suéter (sweater), pullover (pullover) y overol (overall).