

¡ERES UNA PERSONA EXTRAORDINARIA! SIENTE ★ **ORGULLO** POR TU DECISIÓN DE NO BEBER.

Consumir alcohol siendo menor de edad es ilegal y dañino para la salud.

SIN EMBARGO, TIENES OPCIONES.

Puedes elegir ser alguien fabuloso y alejarte del alcohol. Hay muchas actividades para estudiantes como tú; escoge una y ¡haz la prueba! Uno nunca sabe qué actividad puede convertirse en tu pasatiempo favorito.

¿No sabes por dónde empezar? Aquí tienes algunas ideas increíbles que no requieren alcohol:

- ★ Equipos deportivos
- ★ Clases de programación
- ★ Clases de baile
- ★ Trabajo voluntario en un refugio de animales
- ★ Tocar un instrumento musical en una banda u orquesta
- ★ Cantar en un coro
- ★ Grupos de teatro
- ★ Senderismo o ciclismo
- ★ Clubes de idiomas extranjeros
- ★ Cursos en línea sobre temas como robótica

**TU VIDA
CUENTA**

SÓLO TIENES UNA VIDA POR VIVIR, ASÍ QUE APROVECHA AL MÁXIMO.

Tienes que estar saludable para poder realizar todas tus actividades favoritas. Consumir alcohol siendo menor de edad está relacionado con problemas de salud como la depresión y la ansiedad. Cuando sufres depresión o ansiedad, no te apetece hacer las cosas que suelen darte alegría.

Esto te hace sentir solo incluso cuando estás rodeado de personas que te quieren. La depresión y la ansiedad son problemas que afectan mucho a la salud mental.

Si estás sufriendo una crisis de salud mental, llama o envía un mensaje de texto a la Línea de Ayuda contra el Suicidio y las Crisis al 988.

Aquí tienes más **CONSEJOS** para tu cuidado personal:

1. Habla con un adulto de confianza. Saber expresar tus sentimientos en voz alta es una gran ayuda.
2. Escribe en tu diario. Expresar tus pensamientos mediante palabras escritas puede ser terapéutico.
3. Trata de no aislarte. Es mejor que pases más tiempo con aquellas personas que te hacen feliz y te hacen sentir bien.
4. Participa como voluntario. Apoya a tu comunidad haciendo algo que te guste y que también ayude a los demás. ¡Así salimos todos ganando!

**ESTA ES TU VIDA. ¡UNA VIDA SANA,
ES UNA VIDA EXTRAORDINARIA!**

**TU VIDA
CUENTA**

★ ¡USA TU CABEZA PARA TOMAR DECISIONES *IMPORTANTES!*

¿Sabías que beber alcohol siendo menor de edad puede dañar permanentemente tu cerebro en desarrollo?

NO LE HAGAS DAÑO A TU CEREBRO—es el único que tienes. Ese cerebro es el que te ayuda a tomar decisiones importantes DÍA TRAS DÍA.

¡PROTÉGELO, NO LE HAGAS DAÑO!

Piensa en lo que haces cada día. ¿Cuántas decisiones tomas?
(Pista: SON MUCHÍSIMAS)

Para empezar:

- ★ Al levantarte (¿Cómo me siento hoy?)
- ★ Al cepillarte los dientes (¿Dónde dejé mi cepillo de dientes?)
- ★ Al vestirme para ir a la escuela (¿Qué me voy a poner hoy?)
- ★ Al desayunar (¿Quién se terminó las Zucaritas®? ¿Y ahora que voy a comer?)
- ★ Al escoger música (¿Tengo ganas de escuchar tecno o metal?)

¡Fíjate en todas las decisiones que has tomado antes de salir de tu casa! Cuida tu cerebro para mantenerlo en óptimas condiciones.
No bebas alcohol. Tu cerebro te lo agradecerá.

**TU VIDA
CUENTA**



LA MAYORÍA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA MEDIA SABEN LO QUE *ES MEJOR*:

EL GRUPO MUSICAL DEL MOMENTO, EL VIDEOJUEGO MÁS NUEVO, LAS APLICACIONES MÁS DIVERTIDAS Y EL MEJOR FILTRO PARA SELFIES.



Según la Encuesta Juvenil de Illinois más reciente, LA MAYORÍA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA MEDIA CREEN QUE BEBER ALCOHOL NO ES “COOL.”

Y esto tiene mucho sentido. Después de todo, el alcohol puede dañar tu cerebro, meterte en problemas con la ley y puede hacer que empeoren tus calificaciones en la escuela. Ninguna de esas cosas valen la pena.

¿SABES QUÉ VALE LA PENA? TÚ.

Eres una persona maravillosa tal como eres. No necesitas alcohol para cambiar tu personalidad. Tus amigos y tu familia te aprecian como ERES realmente, original y sin filtros. No permitas que el alcohol cambie tu forma de ser.

Aquí tienes ideas sobre cómo puedes aprender más cosas increíbles sobre ti:

- 👑 **SÉ UNA PERSONA COMPETITIVA—CONTIGO MISMO.** Practica un nuevo deporte, únete a un nuevo club o aprende algo nuevo. Salir de tu zona de confort te enseña cosas nuevas sobre quien eres
- 👑 **NO TE TOMES DEMASIADO EN SERIO.** Es normal confesar tus miedos, admitir cuando te equivocas e incluso reírte de ti mismo. Nadie espera que seas perfecto.
- 👑 **TRANSMITE ENERGÍAS POSITIVAS DONDEQUIERA QUE VAYAS.** Intenta ser esa persona que sonríe primero cuando pasa junto a alguien en el pasillo. Ofrece tu ayuda cuando veas que alguien tiene dificultades. Cuando veas que alguien hace algo increíble, ¡dale ánimos chocando las manos!

**TU VIDA
CUENTA**