



ES LA FORMA EN QUE HACES LAS COSAS QUE HACES.

TOMANDO EL PROXIMO 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 uso de marihuana? ¿Has aprendido cómo puede arruinar tus calificaciones en la escuela e incluso arruinar amistades valiosas? Decidir no usar marihuana es el siguiente paso para usar lo que has estado aprendiendo desde el principio.

- Usar marihuana 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 usar marihuana.

¿Sabes con quién puedes hablar si quieres más información sobre cómo la marihuana afecta a una persona? Si te preocupa un amigo que pueda necesitar ayuda para elegir no usar marihuana, habla con un adulto en quien confías, como un padre, entrenador, maestro o consejero escolar.



**NADIE ES
MAS
GENIAL
QUE TÚ.
¡ESO ES
VERDAD!**

REFLEJOS DE RELAMPAGOS

Eres inteligente y sabes que usar marihuana es una opción arriesgada. ¡La marihuana puede dañar tu cerebro y tus pulmones – dos órganos principales en tu cuerpo! Usar marihuana hace que tu tiempo de reacción disminuya y puede provocar lesiones.

- La marihuana afecta el cerebelo – la parte del cerebro que controla el balance y la coordinación. Eso puede afectar el desempeño en los deportes y videojuegos. ¡Tu no tienes tiempo para eso!
- Sabes que usar marihuana es riesgoso y puede conducir a situaciones peligrosas.
- De la salud a lo social a lo legal - las consecuencias pueden acumularse cuando alguien usa marihuana.

CURIOSIDADES

- Un rayo es 5 veces más caliente que la superficie del sol.
- Los actos de bondad nos hacen más felices y más saludables.



SOLO TÚ PUEDES PONER LA 'U' 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.

CITA PENSATIVA

"La actitud es una decisión. La felicidad es una decisión. El optimismo es una decisión. La amabilidad es una decisión. Dar es una decisión. El respeto es una decisión. Cualquier decisión que hagas te hace. Elige sabiamente." — Roy T. Bennett, autor

CURIOSIDADES

- 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 usar marihuana.

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 usar marihuana!

- ¡Usa tu poder personal!
- ¡Tienes poder personal!
- Alienta a tus compañeros y muéstrales la mejor persona posible.

Hay personas con las que puedes hablar si tienes preguntas o si te preocupa el consumo de alcohol de otra persona. Actúa y habla con un consejero.