

# EL VERDADERO TRATO

¿Sabías que la mayoría de los estudiantes de octavo grado de Illinois no creen que fueran genial si bebieran alcohol? Eso podría deberse a que saben que la mayoría de los jóvenes no beben y que el alcohol puede causar un daño físico y mental real.

Si tú o alguien que conoces está considerando beber o tiene problemas con ello, siempre puedes hablar con un adulto de confianza: un entrenador, un maestro o un padre. Si te sientes presionado a beber, considera estas respuestas:

- "Tengo deberes escolares y el alcohol hace que sea más difícil concentrarme".
- "No puedo arriesgarme a tener problemas con la ley o con mis padres".
- "Beber puede causar problemas con los amigos, y me importan demasiado".
- "No gracias, estoy bien".

## ¿REAL O FALSO?

1. El cerebro es el único músculo que no se cansa.  
\_\_\_\_\_
2. Tu sentido del olfato es 10,000 veces más sensible que tu sentido del gusto.  
\_\_\_\_\_
3. El cerebro usa más de una cuarta parte del oxígeno utilizado por el cuerpo humano  
\_\_\_\_\_

RESPUESTA EN LA PARTE INFERIOR:  
1. Falso - ¡Ese es tu corazón! El cerebro no es un músculo.  
2. Real!!  
3. Real!!

NO  
ES UN  
JUEGO

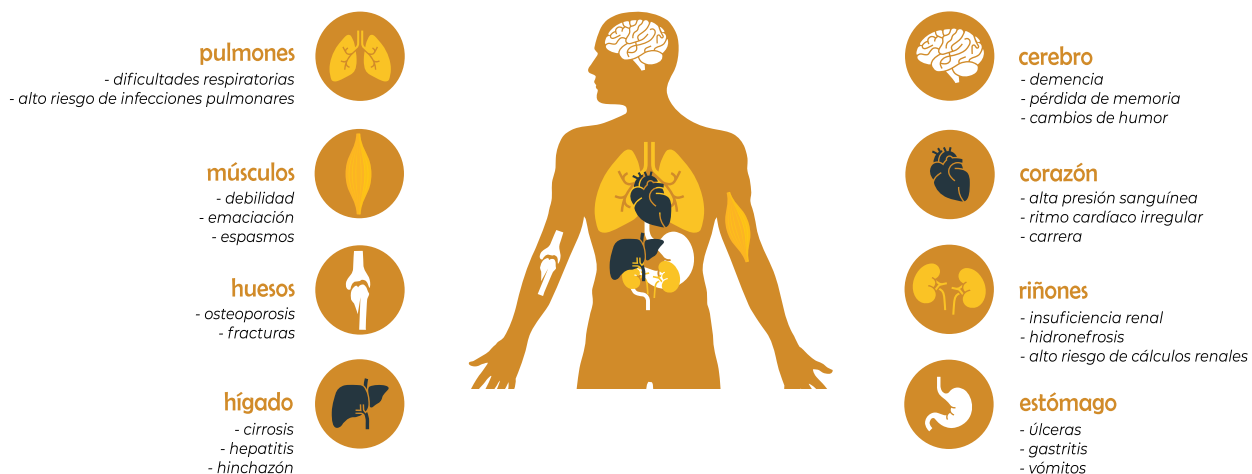
Fuente: <https://bit.ly/3LSt119>  
<https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/underage-drinking.htm>

Financiado en su totalidad o en parte por el Departamento de Servicios Humanos de Illinois, División de Prevención y Recuperación del Uso de Sustancias a través de una subvención de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias.

# DUPLICA EL DAÑO

Tu cerebro es el centro de control del cuerpo. Controla la respiración y los latidos del corazón y te ayuda a pensar y aprender. Todos los sistemas de tu cuerpo dependen del cerebro para funcionar correctamente.

El consumo de alcohol por menores de edad interfiere con la capacidad de tu cerebro para hacer su trabajo. Pone en riesgo tanto tu cerebro como tu cuerpo. Echale un vistazo a las partes del cuerpo a las que el alcohol puede causar un daño real (e irreversible):



## ¡EL VERDADERO TRATO!

- La información del cerebro viaja hasta 268 millas por hora.
- Tu corazón late unas 100,000 veces al día y bombea 2,000 galones de sangre.
- Tus ojos son tu músculo más rápido.

NO  
ES UN  
JUEGO

Fuente: <https://bit.ly/3wsyfXI>  
<https://bit.ly/3MVjy4m>

Financiado en su totalidad o en parte por el Departamento de Servicios Humanos de Illinois, División de Prevención y Recuperación del Uso de Sustancias a través de una subvención de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias.

# VE TU ÉXITO

**¡Eres el verdadero trato!** Cada día estás creciendo física y mentalmente. Elegir beber alcohol puede obstaculizar el aprendizaje que necesitas para alcanzar tus metas.

El alcohol daña la memoria y dificulta la comprensión y la habilidad para recordar las cosas que te enseñan. Además, tiene un mayor impacto cuando tienes menos de 25 años y tu cerebro aún se está desarrollando.  
¡Ten éxito sin alcohol!

## ¿REAL O FALSO?

1. El cerebro humano pesa alrededor de tres libras.  
\_\_\_\_\_
2. Tu cerebro está compuesto principalmente de grasa.  
\_\_\_\_\_
3. Hay 22 órganos principales en el cuerpo humano.  
\_\_\_\_\_

RESPUESTA AL REVÉS EN LA PARTE INFERIOR:  
1. Real!  
2. Real!  
3. Falso - Hay 78 órganos principales



Fuente: <https://bit.ly/3G1m7zB>

Financiado en su totalidad o en parte por el Departamento de Servicios Humanos de Illinois, División de Prevención y Recuperación del Uso de Sustancias a través de una subvención de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias.

# PROTEGE LAS RELACIONES REALES

Tus amigos y familiares importan. No está bien lastimar a las personas que te importan al elegir beber alcohol. El consumo de alcohol por menores de edad puede generar problemas que perjudiquen tus amistades o las relaciones con tu familia. Los estudios muestran que aumenta las peleas (incluso las que son violentas) y puede aumentar la probabilidad de que te retires. ¡Ese no es la mejor movida!

Protege a tus amigos y familiares diciendo no al consumo de alcohol entre menores de edad.

## ¡EL VERDADERO TRATO!

- Escuchar música puede ser bueno para la salud de tu corazón.
- La piel es el órgano más grande del cuerpo.
- Una pestaña permanece en el ojo durante un promedio de 150 días.

