

# ¡AYUDA A QUE TUS OBJETIVOS SE HAGAN REALIDAD!

Has puesto mucho tiempo y trabajo en la escuela. Piensa en cuántos años has pasado en un salón de clases y cuánto has aprendido desde tu primera clase.

El consumo de alcohol por menores de edad aumenta tus posibilidades de faltar a clases, abandonar los estudios o ser expulsado.

Ya sea que la escuela sea tu actividad favorita o no, graduarte es importante. Es probable que necesites tu diploma para tus próximos pasos después de la escuela secundaria.

Además de ser importante, la educación es útil. ¿Sabías que graduarte de la escuela secundaria aumenta tus oportunidades laborales y tus ingresos de por vida? También abre la puerta a mejores condiciones de vida, alimentos más saludables y servicios de atención médica.

TE MERECEES EL MEJOR  
CAMINO POSIBLE.  
LLEGA SIN ALCOHOL.



## MANTENTE EDUCADO:

- por cada año de escuela secundaria que completa un estudiante, su riqueza de por vida aumenta en un 15 por ciento.
- Hace treinta años, Estados Unidos tenía el porcentaje más alto de diplomas de escuela secundaria, pero ahora ocupamos el puesto 36 en el mundo.
- Los trabajos que requieren una maestría son los de más rápido crecimiento.

FUENTE:

[ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4669962/](https://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4669962/)

NO TE PIERDAS  
EL MOMENTO...



# TUS RECUERDOS IMPORTAN.

No puedes capturar cada momento con tu teléfono, pero afortunadamente tu cerebro ya está diseñado para ayudarte a recordar experiencias. Sin embargo, cuando bebes mientras eres menor de edad, interrumpes ese proceso de varias maneras.

Para empezar, el alcohol puede dañar el hipocampo. Piensa en el hipocampo como el almacenamiento de tu teléfono. Es la parte del cerebro donde se almacenan los recuerdos.

Como dejar caer tu teléfono en una piscina, cuando el alcohol inunda el hipocampo, daña y compromete el almacenamiento de memoria de tu cerebro. No solo eso, también daña tu memoria espacial.

Piensa en la memoria espacial como el rastreador de ubicación de tu teléfono. El alcohol puede interferir con la memoria espacial, lo que dificulta recordar dónde se encuentra un objeto o dónde ocurrió un evento.



## ¡MEMORIA ALUCINANTE!

- Una buena noche de sueño nos ayuda a almacenar mejor los recuerdos.
- Cerrar los ojos puede ayudarte a recordar mejor las cosas.
- Los recuerdos a corto plazo duran de segundos a minutos, mientras que los recuerdos a largo plazo pueden durar meses, años o décadas.

NO HAGAS QUE SEA MÁS DIFÍCIL RECORDAR MOMENTOS SIGNIFICATIVOS. ELIGE NO BEBER SI ERES MENOR DE EDAD.

FUENTE:

[ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4669962/](https://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4669962/)

NO TE PIERDAS  
EL MOMENTO...

# SÉ DUEÑO DE TU DECISIÓN DE NO BEBER ALCOHOL.

¿Sabías que la mayoría de los estudiantes de secundaria de Illinois no creen que el consumo de alcohol por menores de edad sea algo bueno? La mayoría de los adolescentes tampoco beben alcohol.

¡Decidir no beber es algo de lo que estar orgulloso! Es una elección de la que no te arrepentirás, y ayuda a mantener saludables tu cerebro y tu cuerpo en desarrollo.

Si ya has intentado beber, no es demasiado tarde para tomar decisiones diferentes que te preparen para el éxito. Si tu o alguien que conoces tiene problemas con el consumo de alcohol, busca un adulto de confianza con quien hablar, como un padre, un consejero o un entrenador.



## MOMENTOS INOLVIDABLES:

- **noviembre de 2009:** Obama ganó las elecciones y se convirtió en el primer presidente estadounidense afroamericano.
- **febrero de 2015:** Apple introdujo emojis racialmente diversos.
- **mayo de 2020:** SpaceX se convirtió en la primera compañía espacial privada en llevar astronautas de la NASA a la Estación Espacial Internacional (ISS).

FUENTE:

Encuesta Juvenil de Illinois de 2018

NO TE PIERDAS  
EL MOMENTO...