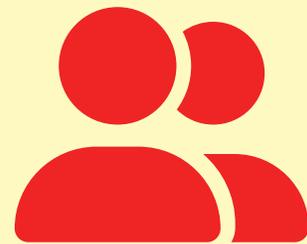


OPORTUNIDADES PARA VALORAR LA AMISTAD

No permitas que el alcohol te separe de tus amistades. Las investigaciones demuestran que el alcohol puede provocar peleas y problemas en las relaciones personales. Además, la mayoría de los adolescentes de Illinois afirman que sus amigos creen que beber está mal.

Para cuidar tus **amistades**, apoya a las personas que más quieres y no consumas alcohol. Recuérdales a tus amigos que no necesitan el alcohol para ser personas maravillosas. Si conoces a alguien que tenga problemas con el alcohol, habla con un adulto de confianza.

Source: <https://tinyurl.com/33vh5kwt> | <https://tinyurl.com/4ypu46xm>



Trucos para apoyar a tus amigos:

- 1 Demuestra gratitud por tus amigos.
- 2 Escucha a tus amigos con atención.
- 3 Planifica actividades que todos disfruten por igual

NO PIERDAS LA OPORTUNIDAD

OPORTUNIDADES PARA DAR LO MEJOR DE TI

Si intentas ganar un partido importante o perfeccionar tu último invento, tu máximo esfuerzo requiere concentración. No puedes dar lo mejor de ti si consumes alcohol cuando eres menor de edad.

¿Por qué?

Nuestro cerebro produce una sustancia química natural llamada norepinefrina que nos ayuda a concentrarnos. A los pocos minutos de consumirlo, el alcohol llega al cerebro e interfiere en este proceso, reduciendo la capacidad de atención y dificultando la concentración.

Concéntrate al máximo para alcanzar tus objetivos. Triunfa sin alcohol.

Source:<http://bit.ly/3lXr8MJ>



Otros consejos para tener éxito:

- 1 Escribe tus objetivos.
- 2 Busca inspiración en una persona ejemplar.
- 3 No te detengas, aunque te encuentres con dificultades.

NO PIERDAS LA OPORTUNIDAD

OPORTUNIDADES PARA TENER EL CONTROL

Mantén la calma y no bebas alcohol. El alcohol afecta la parte del cerebro responsable del autocontrol. Desactiva la señal cerebral que nos advierte de que estamos cometiendo un error. Las personas que beben pueden ser conscientes de que están tomando una mala decisión, pero el alcohol hace que no les importe tanto. Esto explica por qué el consumo de alcohol está relacionado con comportamientos de riesgo, como conducir en estado de embriaguez, pelear y faltar a clase.

Mantén el control alejándote del alcohol. Tienes lo que hace falta para tomar buenas decisiones.

Source:<https://tinyurl.com/59wrefav>

Jóvenes que nos inspiran:



Greta Thurnburg: nombrada Persona del Año por la revista Time por su activismo contra el cambio climático.



Jaylen Arnold: creó su propia organización sin fines de lucro para educar a niños de todos los EE.UU. en la prevención del acoso escolar.



Marley Dias: lanzó la campaña #1000BlackGirlsBooks en Twitter para recolectar y donar libros con el fin de que las niñas afroamericanas se sientan representadas en los libros infantiles

NO PIERDAS LA OPORTUNIDAD