

el consumo de alcohol por menores de edad no es genial.

PORQUE ALGUIEN TE ADMIRA.



¿cuál es tu razón?

¡Oye allá arriba!

Aunque lo sepas o no, hay otros que te admiran y quieren ser como tú. Incluso podrían pensar que eres genial y tu decisión de no beber alcohol les importa aún más. Podría ser un compañero de clase o un hermano, un primo o un vecino.

Da un ejemplo del que estarías orgulloso que ellos sigan, como decidir no beber alcohol.

Establece un ejemplo que te haga sentir orgulloso a ti y a los demás.

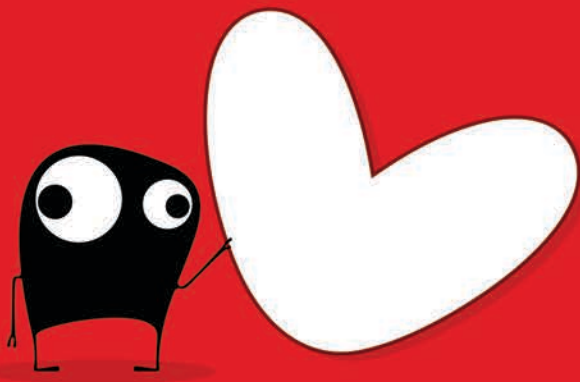
¿Quién te admira?

CURIOSIDADES

- ¿Cuál es tu plan? ¿Si terminas en una situación donde se usa alcohol, tienes una estrategia de salida? Antes de ir a una fiesta o salir con amigos, habla con un adulto para hacer un plan en el que estén de acuerdo. Úselos como excusa si quieres: "Mi madre me mataría si bebiera alcohol." No les importará ni un poco.
- "Una actitud saludable es contagiosa, pero no esperes para atraparla de los demás. Sé un portador." - Tom Stoppard
- Los actos de bondad nos hacen más felices y más saludables.

el consumo de alcohol por
menores de edad no es genial.

PORQUE ALGUIEN TE AMA.



¿cuál es tu razón?

Tu estás a cargo de ti mismo y eres dueño de tus decisiones.

Sabes que eres responsable de tus acciones, ya sean buenas o malas. Elegir no beber alcohol puede ser una opción fácil. Hazlo saber que eliges no beber alcohol.

Manteniéndote fiel a ti mismo y a lo que los adultos en tu vida te han enseñado no solo te hace sentir bien, sino que también te permite concentrarte en lo que importa.

Se dueño de sus decisiones.

Hazlo saber que eliges no beber alcohol.

Enfócate en lo que importa.

CURIOSIDADES

- "No hay secretos para el éxito. Es el resultado de la preparación, el trabajo duro y el aprendizaje del fracaso." - Colin Powell
- 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.
- El español es idioma oficial en países en 5 continentes.

el consumo de alcohol por menores de edad no es genial.

PORQUE ALGUIEN TE NECESITA.



¿cuál es tu razón?

La presión de grupo no es siempre mala.

A menudo se necesita un amigo para darnos un empujón a probar algo nuevo. Probar un nuevo deporte o una nueva actividad no ocurre sin una buena razón. A menudo, esas razones son nuestros compañeros. Nos guste o no, ellos influyen nuestras decisiones.

Permítete ser el compañero que usa su influencia para el bien. Ser visto como alguien genial es algo que muchos estudiantes quieren. Puedes ayudarlos a ver que ser genial no implica el uso de alcohol al no usarlo por ti mismo.

Tus compañeros influyen tus decisiones, aunque lo sepas o no.

¡Puedes usar tu influencia para el bien!

CURIOSIDADES

- Cada vez que el pico de un pájaro carpintero golpea un árbol, su cabeza está sujeta a 1,000 veces la fuerza de la gravedad.
- Apoya a otros en tu vida – alientalos cuando estén tomando la decisión de no beber alcohol.
- ¿Sabes con quién puedes hablar si quieres más información sobre no beber alcohol?

el consumo de alcohol por menores de edad no es genial.

PORQUE ALGUIEN CONFIA EN TI.



¿cuál es tu razón?

¿En quién confías?

Incluso cuando se siente incómodo, las conversaciones que tienen los adultos de confianza contigo acerca de no usar alcohol son importantes. A muchos adolescentes les importa lo que piensen sus padres.

La próxima vez que un adulto en tu vida quiera hablar, haz preguntas y participa en la conversación. También podría aumentar tu credibilidad con ellos. Hazles saber que has tomado la decisión de no beber alcohol por muchas razones, y una de esas son ellos.

Habla con un adulto de confianza acerca de tu decisión de no beber alcohol.

Muchos adolescentes se preocupan por lo que piensan los adultos de confianza cuando se trata del consumo de alcohol.

CURIOSIDADES

- "Una encuesta de 2013 realizada por la APA encontró que el estrés es extremadamente común entre los adolescentes."
- Apoya a otros en tu vida – alientalos cuando estén tomando la decisión de no beber alcohol.
- "Requiere coraje crecer y convertirse en lo que realmente eres." - e.e. cummings

el consumo de alcohol por
menores de edad no es genial.

PORQUE BAILAS AL RITMO DE TU PROPIO TAMBOR.



¿cuál es tu razón?

Esto suena arriesgado.

No es ningún secreto que beber alcohol daña tu cuerpo y cerebro que aun se desarrolla. Tu sabes que es una decisión arriesgada. ¿Sabías que los estudios muestran que tu cerebro no está completamente desarrollado hasta que tienes 25 años? Eso es increíble – y cierto. Y es una muy buena razón para no beber alcohol siendo menor de edad. Acomodar tu cerebro simplemente no vale la pena.

El 90% de los estadounidenses con un problema de abuso de sustancias comenzaron a fumar, beber o usar otras drogas antes de los 18 años.

¿Sabías que los estudios muestran que tu cerebro no está completamente desarrollado hasta que tienes unos 25 años? Eso es increíble – y cierto.

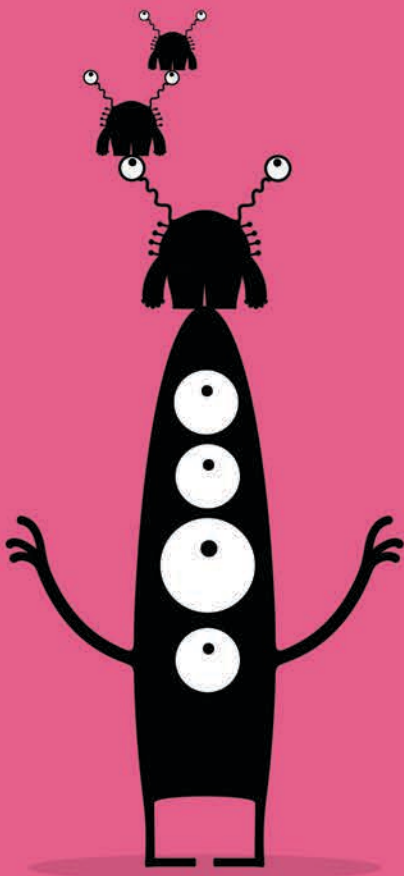
(<https://www.ojjdp.gov/pubs/237145.pdf>)

CURIOSIDADES

- “Lo que importa en la vida no es lo que te sucede sino lo que recuerdas y cómo lo recuerdas.”
– Gabriel García Márquez, autor
- Sé tú mismo y di lo que sientes, ya que aquellos a quienes les moleste, no importan, y a los que importan no les molestará. — Bernard M. Baruch

el consumo de alcohol por menores de edad no es genial.

PORQUE TIENES MUCHO EN TU MENTE.



¿cuál es tu razón?

¿Puedes oírme ahora o hay estática?

Beber alcohol interfiere con los mensajes transmitidos por neurotransmisores en tu cerebro. Toda esa interferencia confunde tus emociones y salud mental, coordinación y pensamientos. Cuando los mensajes se mezclan, las consecuencias pueden acumularse.

A nadie le gusta escuchar a través de la estática y eso incluye tu cerebro. (<https://www.ojjdp.gov/pubs/237145.pdf>)

El alcohol interfiere con los mensajes que tu cerebro está tratando de enviar.

Las consecuencias pueden acumularse cuando los mensajes de tu cerebro se mezclan.

CURIOSIDADES

- "Esfenopalatino ganglioneuralgia" es el término científico para la congelación cerebral.
- Emoji Tracker rastrea todos los emojis usados en tiempo real en Twitter.
- Si te preocupa un amigo que pueda necesitar ayuda para elegir no tomar alcohol, habla con un adulto en quien confías, como un padre, entrenador, maestro o consejero escolar.