

**SÉ REAL.**

**SÉ TU MISMO.**

**SÉ AUTÉNTICO.**

Seamos reales.

¡El consumo entre menores de edad realmente puede arruinar las cosas! Afecta tu memoria, tu concentración y tu aprendizaje. Elegir no beber alcohol es actuar sobre creencias saludables.

**¡ESO ES SIENDO REAL!**

- Beber alcohol puede hacer que hagas cosas que de otra manera no habrías hecho.
- Actuar de acuerdo con tus creencias sobre no beber alcohol es ser fiel a ti mismo.
- La verdad es que la mayoría de los estudiantes de tu edad sienten que está mal que alguien de su edad beba alcohol.

**CULTURAL GENERAL:**

1. ¿Qué 2 letras no aparecen en la marcación telefónica? (¡sin trampas!)
2. ¿Qué es la capital de Illinois?
3. ¿Cuál es el nombre del búho mascota de Harry Potter?

(1. Q & Z; 2. Springfield; 3. Hedwig)



# GENIAL

# /HEH-NY AHL/:

# TÚ

## ¿QUIÉN DEFINE GENIAL? ¡TÚ!

Tomando las decisiones cada día que te hacen...  
Bueno, tú.

¿Sabías que beber alcohol entre menores de edad puede alterar el cerebro? Esto se debe a que el cerebro todavía se está desarrollando y creciendo a través de alrededor de los 25 años. ¡¿Cambiando tu cerebro?! Eso cambia la actitud y los comportamientos... para nada genial.

**Mira, solo tu puedes definirte.  
No dejes que nada te haga daño,  
como beber alcohol.**

**¡EXTRAÑO... PERO CIERTO!**

- En 2015, se hizo una moneda de plata con Superman en el lado de las cabezas y es moneda legal en Canadá. Sólo se produjeron 350,000.
- Si ganas \$1 por segundo, te tomaría 2,921 años para tener más dinero que Bill Gates (más de \$92.1 mil millones de dólares).
- Una hormiga puede aguantar 50 veces su peso corporal. ¡Es como si aguantaras un auto!

# SIEMPRE

# AVANZANDO

**LA VERDAD ES QUE LA VIDA VA A SUCEDER,  
A VECES PARA BIEN Y A VECES NO.**

Una cosa verdadera es que siempre tienes control sobre tu respuesta.  
Tomar decisiones para avanzar te pone en control.

La cosa es que cuando una persona bebe alcohol tiene más dificultades para tomar buenas decisiones. Son menos conscientes de que su comportamiento puede ser inapropiado o riesgoso. Es aún menos probable que reconozcan el peligro potencial. **Decidir no beber alcohol te pone en control y te mantiene siempre avanzando.**

### ***PALABRAS INSPIRADORAS...***

"Sigue nadando. Sigue nadando. Sigue nadando, nadando, nadando. ¿Qué hacemos? Nadamos, nadamos."

– Dory, de Finding Nemo

"Sólo porque alguien tropieza y pierde su camino, no significa que se pierda para siempre."

–Profesor X, X-Men: Days of Future Past

# RESPÉTATE

**ESO ES ALGO IMPORTANTE QUE PUEDES HACER POR TI MISMO.**

¡Probablemente estás pensando oh, he oído esto cientos de veces...  
pero eso no significa que no lo harás!

Muchos niños se meten en grandes problemas cuando no actúan como ellos mismos.

A veces la gente piensa que puede fingir ser alguien que no es; la cosa es que si alguna vez has probado eso, sabrás que si alguien descubre que no eres quien dices ser, todo el mundo pronto lo sabe, y es muy embarazoso.

¡Tu tienes poder - úsalo!

Respetarte a ti mismo es tomar el conocimiento que tienes, tomar decisiones y actuar en ellas. Sabes que beber entre menores de edad es muy arriesgado, así que eliges mantenerte alejado de eso. Así es como puedes respetarte a ti mismo.

## **CULTURA GENERAL:**

¿Cuántas curvas hay en un clip de papel estándar?

¿Cuál es el nombre del juego de carreras de karts en Wreck-It Ralph?

¿Qué porcentaje de nuestro peso corporal es agua - 40%, 60% u 80%?

1. 3 2. Sugar Rush 3. 60%

# ERES ASÍ

# DE BUENO.

## **SABES LA VERDAD: BEBER ALCOHOL ES SERIO.**

No es gracioso ni inteligente. Beber alcohol cuando eres menor de edad pone en riesgo tu salud y seguridad.

Tu cerebro es quien eres. Es lo que te permite pensar, respirar, moverte, hablar y sentir.

Son sólo 3 libras de materia gris y blanca que descansa en tu cráneo, y es tu propio "control de misión" personal. Tu cerebro es particularmente vulnerable al daño causado por el alcohol mientras todavía se está desarrollando - hasta los finales de los años 20!

Saber que cuando el alcohol entra en el cerebro puede interferir con las tareas normales y conducir a cambios en lo bien que funciona hace que elegir no beber alcohol siendo menor de edad sea fácil.

¡Eres así de bueno!

## **¡EXTRAÑO... PERO CIERTO!**

- Si corres bajo la lluvia, te mojaras 50% más que si te quedas quieto.
- Las babosas tienen 3,000 dientes y 4 narices.
- Aproximadamente 1,000,000 perros en los EE.UU. son nombrados como los herederos de sus dueños.

**SIMPLEMENTE**

**DECLARADO...**

**¡ERES GENIAL!**

**NO IMPORTA DE QUÉ MANERA LO MIRES, ERES INCREÍBLE.  
¡DE VERDAD LO ERES!**

¡A tu edad hay todos estos cambios locos que conducen a algo increíble! Diviértete, sueña en grande y toma buenas decisiones.

Sabes lo que es importante para ti y no quieres arriesgarte con cosas que te hagan daño. Eso incluye beber alcohol. El alcohol puede alterar la visión, la audición y la coordinación. También puede afectar tu juicio, lo que puede conducir a accidentes y otras conductas riesgosas. Eso es demasiado para arriesgar.

**¡EXTRAÑO... PERO CIERTO!**

- Aunque los Froot Loops son de diferentes colores, todos tienen exactamente el mismo sabor.
- ¡La gente muerta puede tener piel de gallina!
- Nueva Zelanda tiene más ovejas que personas.