



**ERES BRILLANTE.**

**ERES VALIENTE.**

**ERES FUERTE.**



Sabes lo que es bueno para ti y lo que no. Honestamente, sin embargo, sentirse presionado por los demás puede ser difícil y estresante. Estos son algunos consejos que pueden ayudar.

1. **Pasa el rato con personas que comparten tus creencias sobre una vida saludable.** Los verdaderos amigos respetarían cómo te sientes y no intentarían presionarte para que te metieras en algo que no te sintiera bien.
2. **¡Si te encuentras en una situación pegajosa, sal de ahí!** Si tu estas pasando el rato después de la escuela o en una fiesta el fin de semana y alguien te ofrece alcohol, haz una excusa para irte y alejarte.
3. **Si te encuentras acorralado, bromea.** Los chicos que te estén presionando no sabrán qué hacer con alguien que no los tome en serio.
4. **Mantente en contacto con un adulto.** Si sientes que no puedes salir de una situación, recurre a un adulto de confianza para obtener ayuda o consejo.

¡Probablemente hayas oído todo esto antes, pero eso es porque estas cosas realmente funcionan! Decir no a la presión de los compañeros una vez hace que sea más fácil la próxima vez y permite a la gente saber más acerca de quién eres. Esos que presionan llegarán a entender

**Eres Brillante. Eres valiente. Eres Fuerte.**

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



**SER GENIAL**

**ES TU**

**REGLA DE VIDA**



## SER GENIAL ES TU REGLA DE VIDA

¡Beber alcohol entre menores de edad simplemente no es genial! Hace que sea difícil concentrarte, construir relaciones confiables con tus padres y estar saludable.

Beber alcohol puede dañar más que tu cuerpo.

Puede afectar las amistades y las relaciones familiares. Beber alcohol puede llevarte a tomar decisiones y hacer cosas que normalmente no harías. ¡Esa es razón suficiente para no beber alcohol – te pone en riesgo de no ser genial!

Si estas preocupado por un amigo que podría necesitar ayuda para elegir no beber alcohol, habla con un adulto en quien confíes, como un padre, un entrenador, un maestro o un consejero escolar.

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