



No es un Juego Mi vida es real, al igual que las personas que me rodean.

Consumir alcohol puede ponerme a mi y a las personas que me importan en riesgo.

Consumir alcohol puede ponerme a mi y a las personas que me importan en riesgo. Es más probable que pelee, me lastime o me aleje de las personas que me importan si bebo alcohol. Eso puede dificultar la construcción de relaciones de confianza con mis padres, hermanos y amigos. Además, el consumo de alcohol por menores de edad puede dañar mi cerebro – precisamente lo que me permite pensar, respirar, mover, hablar y sentir. Son solo tres libras de materia gris y blanca que descansa en mi cráneo, y es mi propio "control de misión". Mi cerebro es especialmente vulnerable al daño causado por el alcohol porque todavía se está desarrollando hasta mis veinte.

Si alguna vez estoy preocupado por un amigo que podría necesitar ayuda para elegir no beber alcohol, sé que puedo hablar con un adulto en quien confíe, como un padre, un entrenador, un maestro o un consejero escolar.

Palabras de los sabios ...

- "Una de las lecciones con las que crecí fue la de ser siempre fiel a uno mismo y nunca dejar que lo que otra persona diga lo distraiga de sus metas. Entonces, cuando escucho sobre ataques negativos y falsos, realmente no invierto ninguna energía en ellos, porque sé quién soy." – Michelle Obama
- "Si tus acciones inspiran a otros a soñar más, aprender más, hacer más y ser más, eres un líder." – John Quincy Adams
- "El guerrero exitoso es el hombre promedio, con un enfoque similar al de un láser." – Bruce Lee



NO ES UN JUEGO

NO HAY
BOTON DE
PAUSA EN LA

Mi vida siempre avanza. ¡El consumo de alcohol por menores de edad puede arruinar las cosas! Afecta mi memoria, mi concentración y mi aprendizaje. No voy a dejar que el alcohol me desvíe de esa manera.

Si alguna vez siento la presión de beber alcohol, recuerdo estos consejos...

1. Mis verdaderos amigos comparten mis creencias sobre una vida saludable. Quiero personas en mi vida que sepan que soy más cool e inteligente sin alcohol.
2. ¡La mayoría de los adolescentes no beben! Aunque no siempre parezca que sea así, tengo que recordar el hecho de que la mayoría de los adolescentes en Illinois no beben alcohol.
3. Siempre puedo hacer una broma. Si alguna vez me encuentro en una situación incómoda, sé que puedo usar el humor para salir de ella.
4. Tengo adultos que se preocupan. Si alguna vez necesito apoyo o consejo adicional, sé que hay adultos con los que puedo contar: mis padres, maestros y entrenadores. Todos quieren lo mejor para mi vida tanto como yo.

¡NO TENÍA NI IDEA!

- ¿Tu corazón genera suficiente presión a medida que bombea sangre por todo tu cuerpo para arrojar sangre hasta 30 pies?
- Le tarda a un cuerpo humano por promedio unas doce horas en digerir completamente los alimentos.
- Un estornudo puede viajar a una velocidad de más de 100 millas por hora.



Solo tengo una vida. **NO** hay reapariciones.

Yo estoy haciendo que mi vida cuente al tomar decisiones que me muevan hacia adelante, más cerca de mis metas. El consumo de alcohol por menores hace que sea más difícil pensar con claridad y tomar decisiones por mí mismo. El alcohol puede hacer que haga cosas que normalmente no haría ... como pelear o alejarme de mis amigos. Incluso puede hacerme decir cosas que normalmente no diría. ¡Eso no es genial! Yo sé que soy genial tal como soy. Tengo grandes sueños por delante y una gran motivación para lograrlo.

¿Sabes que más es genial?

- Hay 12 veces más árboles en la Tierra que las estrellas en la Vía Láctea
- Las vacas y los caballos duermen de pie
- Mariposas prueban con sus pies
- If you feel like you can't get yourself out of a situation, turn to a trusted adult for help or advice.

NO ES UN JUEGO

No es un Juego

Mi estrategia ganadora es no consumir alcohol.



Sé que mi vida es real, y también son las consecuencias del consumo de alcohol por menores. Como otras drogas, el alcohol puede cambiar mi capacidad para pensar, hablar y ver las cosas como realmente son. El alcohol puede llevar a comportamientos riesgosos en los que normalmente no me involucraría, como usar otras drogas o pelear. También puede aumentar mis posibilidades de sufrir lesiones y accidentes, lo que podría llevarme a la sala de emergencias. Todos estos comportamientos me ponen en riesgo a mí y a mis relaciones.

Esos riesgos no valen la pena. Ganar en la vida real significa tomar decisiones que me preparen para el éxito. Por eso estoy decidiendo no beber alcohol. Es la elección segura y es mi elección.

No es un Juego

Estoy ganando en la vida real.

Sé que ganar en la vida real significa tomar decisiones que me preparen para el éxito ... cómo decidir no beber alcohol mientras sea menor de edad. El alcohol puede afectar mi memoria, coordinación y toma de decisiones. Necesito todas esas cosas para mantenerme alerta y alcanzar mis metas.

Al igual que ganar un juego requiere práctica, sé que ganar en la vida real requiere práctica y preparación.

- *Mi mamá se decepcionará de mí.*
- *Tengo planes temprano a la mañana siguiente.*
- *Me van a suspender del equipo.*
- *Tengo que estudiar para un examen.*
- *Me estoy divirtiendo lo suficiente sin alcohol.*
- *No me gusta beber.*

**Diversión en casa
y actividades
sin alcohol...**

- Haz una cápsula del tiempo
- Crea un desafío de repostería
- Ten una noche de juegos virtual
- Organiza una fiesta de tie-dye

Es por eso que ya he pensado en razones para decirle "no" al alcohol sin parecer de mala onda.



Eso significa que estoy cuidando mi cerebro y mi cuerpo. Sé que hay muchas opiniones y mensajes sobre el alcohol. La verdad es que mi cerebro aún se está desarrollando y continuará hasta mis veinte. También es cierto que el consumo de alcohol por menores de edad puede afectar la mente.

Mi estrategia ganadora es aferrarme a los hechos!

1. El alcohol puede afectar mi equilibrio, coordinación y toma de decisiones.
2. El alcohol puede hacer que sea más difícil formar recuerdos.
3. El alcohol puede provocar problemas de salud mental.

¡Con tantos riesgos, beber alcohol no vale la pena!

Palabras de los sabios...

- "Debes esperar grandes cosas de ti mismo antes de poder hacerlas." - Michael Jordan
- "Aprende del ayer, vive el hoy, espera el mañana. Lo importante es no dejar de cuestionar." - Albert Einstein
- "Cuanto más elogias y celebras tu vida, más hay en la vida para celebrar." - Oprah Winfrey