

# Siempre creciendo. Siempre aprendiendo.

Todos los días evolucionó y descubro cosas nuevas. Sé que mi cerebro todavía se está desarrollando bien hasta los 20 años, y el alcohol puede afectar su desarrollo. El alcohol ralentiza el funcionamiento del cerebro. Puede hacer que sea más difícil aprender cosas nuevas, concentrarme o tomar decisiones que afecten mi vida diaria.

Con tanto por aprender, no puedo poner en peligro mi cerebro de esa manera. Elijo mantener la mente y la memoria agudas al no beber alcohol.

## ¡No tenía ni idea!

- Las uñas de un ser humano crecen entre 0.5 y 4 pulgadas por año por promedio.
- El noventa y nueve por ciento del ADN es el mismo en todos los seres humanos.
- Un estornudo puede viajar a una velocidad de más de 100 millas por hora.

MI  
VIDA  
POR  
DISEÑO

Recursos:

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EEUU. (2017). Enfrentando la adicción en Estados Unidos: informe del Cirujano General sobre alcohol, drogas y salud. Obtenido de <https://addiction.surgeongeneral.gov/surgeon-generals-report.pdf>

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.

# TRABAJANDO HACIA UNA MEJOR VERSIÓN DE MI MISMO.

Sé que soy un trabajo en progreso. Estoy tomando decisiones que sacan a relucir mi mejor yo-poderoso, bondadoso y confiado. El alcohol puede llevarme a tomar decisiones arriesgadas que podrían dañarme a mí o a mis relaciones ... cómo pelear, lastimarme o alejarme de mis amigos. También puede afectar negativamente mi salud mental y aumentar mi riesgo de depresión y ansiedad.

No quiero que el consumo de alcohol entre menores de edad se interponga en mi progreso. La mejor versión de mi mismo no incluye el consumo de alcohol por menores.

## PALABRAS DE SABIOS...

“No importa lo lento que vayas, siempre y cuando no te detengas.”-

- *Confucio*

“Solía querer las palabras ‘Ella intentó’ en mi lápida. Ahora quiero ‘Ella lo hizo.’”

- *Katherine Dunham*

“Nunca te dejes limitar por la imaginación limitada de otras personas.”

- *Dr. Mae Jemison*

# MI VIDA POR DISEÑO

# *Aferrándome a los hechos.*

**Hay mucha información por ahí. Es por eso que me aseguro de tener la correcta información cuando se trata del consumo de alcohol por menores de edad.**

El alcohol no solo pone en riesgo mi salud, sino que también puede obstaculizar mis relaciones, el rendimiento escolar y la salud mental. El alcohol aumenta el riesgo de enfermedades y puede ralentizar el funcionamiento de mi cerebro, provocando accidentes, lesiones o peleas. Los jóvenes que beben tienen más probabilidades de obtener malas calificaciones y tener problemas como depresión y trastornos de ansiedad.

***Con tanto en juego, estoy escuchando los hechos y estoy decidiendo no beber alcohol.***

## **¡No tenía ni idea!**

- Hay 12 veces más árboles en la Tierra que estrellas en la Vía Láctea.
- Las vacas y los caballos duermen de pie.
- Las mariposas saborean con sus pies.
- La mayoría de los estudiantes de secundaria en Illinois no beben.

# MI VIDA. POR DISEÑO.

#### Recursos

[https://www.samhsa.gov/sites/default/files/consequences-of\\_underage\\_0.pdf](https://www.samhsa.gov/sites/default/files/consequences-of_underage_0.pdf)

[https://iys.cprd.illinois.edu/UserFiles/Servers/Server\\_178052/File/state-reports/2018/Freq18\\_IYS\\_Statewide.pdf](https://iys.cprd.illinois.edu/UserFiles/Servers/Server_178052/File/state-reports/2018/Freq18_IYS_Statewide.pdf)

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.

# ME MANTENGO CONCENTRADO ME MANTENGO OCUPADO.

Me gusta mantenerme ocupado, pero tener un horario completo significa que tengo que mantenerme alerta y motivado. Beber alcohol puede interferir con mi memoria y dificultar la concentración. El alcohol es un depresor, lo que significa que es una droga que ralentiza o deprime el cerebro. Este efecto negativo dura mucho más en el cerebro de un adolescente que en el de un adulto, hasta dos semanas.

Lo último que necesito es algo que me frene. No estoy renunciando a las cosas buenas de mi vida por beber alcohol.

## CONSEJOS SOBRE CÓMO CONCENTRARSE

- *Calma tu cerebro antes de una tarea. Tómate un par de minutos para sentarte en una posición cómoda y respirar profundamente en tu estómago.*
- *Apaga tu teléfono por completo o bloquea las redes sociales mientras trabajas en algo importante.*
- *Ten un socio responsable. Encuentra a alguien que pueda controlarte y brindarte una motivación adicional.*



MI  
VIDA  
POR  
DICEÑO