

Conocimiento en Acción

Cuando eras pequeño, los adultos estaban alrededor para enseñarte el bien del mal. ¡Ahora pones ese conocimiento en acción todos los días! ¿Qué has aprendido sobre el alcohol? ¿Sabes que beber alcohol a tu edad (consumo de alcohol entre menores) puede arruinar tus calificaciones en la escuela? Incluso puede arruinar valiosas amistades. ¡Decidir no beber alcohol es una forma de utilizar lo que has estado aprendiendo todo este tiempo!

- Utiliza tu conocimiento al tomar decisiones.
- Beber alcohol puede cambiar la forma en que funciona tu cerebro al interferir con tu aprendizaje y memoria.
- Hablar con un adulto de confianza puede ayudarte a seguir con tu decisión de no beber alcohol mientras sea menor de edad.

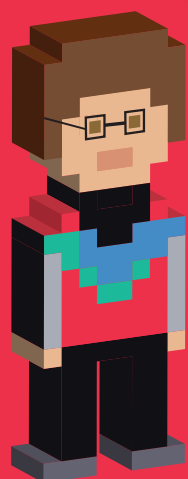
¿Quiere saber más sobre el consumo de alcohol por menores de edad? ¡Siempre puedes preguntarle a un maestro, un consejero escolar o incluso a los adultos de tu familia! Aquí hay tres buenos sitios web para obtener más información sobre el consumo de alcohol entre menores.

- Pregunte Escuche Aprenda: asklistenlearn.org
- Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas: teens.drugabuse.gov/drug-facts/alcoholtomar
- TeensHealth: kidshealth.org/en/teens/alcohol.html

Pasos útiles para Tomar Decisiones

1. Escribe el problema que enfrentas. Ahora tienes claro lo que estás tratando de resolver y por qué.
2. Pide consejo. Cuando escribas lo que necesitas aprender, sabrás mejor a quién acudir para pedir consejo. ¿Qué tienen que decir otras personas que han pasado por esto? Asegúrate de obtener información de fuentes válidas.
3. ¿Qué es importante para ti? Enumera tus valores y las condiciones que deseas que reflejan tu elección.
4. ¡Idea genial! Anota tus posibles opciones. Hay muchas ideas para elegir.
5. ¿Cuáles son las consecuencias (buenas y malas) de cada elección?
6. Decide cuál es la mejor opción para ti. Esto es más fácil si sigues los pasos anteriores.
7. Crea un plan y llévalo a cabo.
8. Mide los resultados. ¿Cómo calificaría su decisión? ¿Echas de menos cosas que son importantes para ti? ¿Qué lecciones aprendiste? ¡Puedes utilizar esta información para futuras decisiones!

Fuente: Noomi.com (8 Pasos Simples para una Buena Toma de Decisiones para Adolescentes)



My Life Is
NOT A GAME