

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



Not a Game

My life is real, and so are the people in it.

Underage drinking can put me and the people I care about at risk.

I'm more likely to fight, get injured, or withdraw from people I care about if I drink alcohol. That can make it difficult to build trustworthy relationships with my parents, siblings, and friends. Plus, underage drinking can do damage to my brain- the very thing that allows me to think, breathe, move, speak and feel. It's just 3 pounds of gray-and-white matter that rests in my skull, and it is my own personal "mission control." My brain is especially vulnerable to damage from alcohol because it's still developing well into my 20s.

If I'm ever concerned about a friend who might need help choosing not to drink alcohol, I know I can talk to an adult you trust – like a parent, coach, teacher, or school counselor.

Words from the wise...

- "One of the lessons that I grew up with was to always stay true to yourself and never let what somebody else says distract you from your goals. And so when I hear about negative and false attacks, I really don't invest any energy in them, because I know who I am." – Michelle Obama
- "If your actions inspire others to dream more, learn more, do more, and become more, you are a leader." – John Quincy Adams
- "The successful warrior is the average man, with laser-like focus." – Bruce Lee