

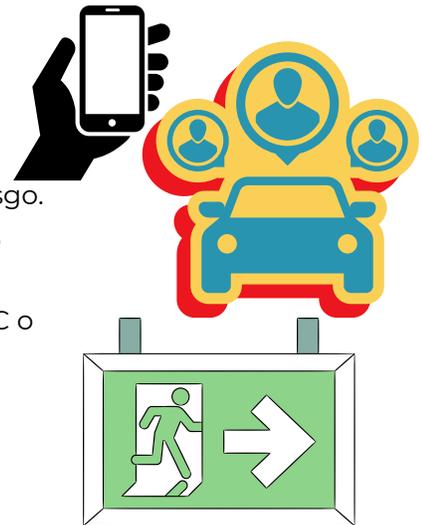
¡EL VERANO YA CASI ESTÁ AQUÍ!

Aprovechen al máximo y prioricen su salud

Los meses de verano pueden ser un momento para nuevas oportunidades, adquirir experiencia laboral, forjar amistades y encontrar tiempo para descansar y relajarse. Este verano, prioricen su salud mental y practiquen el cuidado personal.

Mantente seguro/a

- Comunícate con los adultos que te rodean y en quienes confías
- Hazles saber a dónde vas y con quién estás.
- Crea un plan de "escape" en caso de que te encuentres en una situación de riesgo.
- Evita situaciones en las que sepas que se consumirán sustancias. Habla con tus amigos y proponles actividades alternativas que sean divertidas.
- No subas a un vehículo con alguien que haya estado consumiendo alcohol, THC o marihuana u otras sustancias.
- Si tú o un amigo/a se encuentran en una situación de riesgo y alguien necesita ayuda, no dudes en llamar al 911. Muchos estados tienen leyes que lo protegen cuando ayuda a otros.



Toma decisiones inteligentes

- Sepan que la mayoría de los adolescentes NO consumen sustancias.
- #HazloXti - Del mismo modo que se usa el cinturón de seguridad o un casco, se puede elegir no usar ninguna sustancia para la salud.
- #HazloXTusAmigos - Parte de ser un amigo consiste en ayudarse unos a otros a ser lo mejor de sí mismos, lo que incluye tomar decisiones saludables.
- Encuentra formas saludables de sobrellevar el estrés diario: mantenerse activo, salir, hable con un amigo, escuchar música, etc.



Está bien no estar bien. ¡Busca ayuda!

¿Sabían que?

- Los jóvenes corren un mayor riesgo de tener problemas relacionados con el consumo de sustancias porque el cerebro continúa desarrollándose hasta mediados de los 20 años.
- El alcohol, la nicotina y el THC/marihuana ahora se encuentran en alimentos y bebidas que parecen productos normales, como caramelos, cereales, helados, refrescos, té helado, limonada y más. No te dejes engañar para que los uses.
- No recibas ninguna píldora de nadie – si no te la ha recetado un médico profesional y no ha sido comprada en una farmacia, puede hacerte daño. Ninguno de estos productos es seguro para los jóvenes.

Las sustancias no siempre son lo que parecen.

¿Puedes distinguir qué píldoras son reales y cuáles contienen fentanilo ilícito?



www.OneChoicePrevention.org