

## ¡HAZ ALGO!

### Cosas que puedes hacer en lugar de drogarte

La mayoría de los jóvenes terminan experimentando con drogas y alcohol porque sienten que no tienen nada mejor que hacer. Aquí tienes una lista de cosas seguras, divertidas y legales que puedes hacer en lugar de drogarte o emborracharte:

- Intenta entrar al equipo de baloncesto
- Toma clases de baile
- Ofrecete como voluntaria en una organización de la comunidad
- Audiciones para la obra de la escuela
- Aprende a tocar la guitarra
- Dibuja, pinta o bosqueja
- Juega videojuegos
- Lee un libro
- Escribe poesía
- Toca un instrumento
- Sal a caminar
- Consigue un trabajo a medio tiempo
- Ve una película



## HABLA CONMIGO

### Cómo los amigos y familiares pueden ayudar

Es una buena idea tener gente con la que hablar cuando te sientas presionado a probar drogas o alcohol. La próxima vez que necesites hablar, encuentra a alguien de confianza que sepa escuchar, como:

- Un padre u otro pariente de confianza
- Tu profesor
- El consejero de tu escuela
- Alguien de tu iglesia
- Un buen amigo

Todos necesitan amigos en los que confiar en tiempos difíciles. Prepara una lista de gente a la que puedes contactar en tiempos duros.

## ¡PONTE A PRUEBA!

¿Qué sabes acerca de decir "no"? ¡Toma este quiz para averiguarlo!

1. ¿Qué puede pasar cuando usas drogas y alcohol?  
a. Puedes ir a la cárcel    b. Puedes tomar decisiones estúpidas  
c. Puedes enfermarte    d. Todas las anteriores
2. El tabaco y el alcohol son drogas legales, así que no son dañinas.  
a. Verdadero    b. Falso
3. Si alguien te ofrece drogas o alcohol, deberías:  
a. Decir "no" y marcharte  
b. Sugerir otra actividad en su lugar  
c. Cambiar de tema  
d. Cualquiera de las anteriores
4. Los medicamentos con recetas pueden ser tan letales como otras drogas, como la cocaína o la heroína.  
a. Verdadero    b. Falso
5. Las drogas y el alcohol afectan tu cerebro, haciendo más difícil pensar con claridad.  
a. Verdadero    b. Falso

Answers: 1. d; 2. b; 3. d; 4. a; 5. a



Printed on 30% Post-Consumer Recycled Paper

**STAY SAFE SERIES**

© 2017 PRIMO PREVENTION, LLC • PO Box 371 • Reserve, LA 70084  
985-359-7848 • [www.primoprevention.com](http://www.primoprevention.com) • PSS-DA-07S

# MANTENTE EN CONTROL



**RECHAZANDO DROGAS,  
ALCOHOL Y TABACO**

## ¿POR QUÉ DECIR “NO”?

Tres maneras en que las drogas y el alcohol pueden arruinar tu vida

Todos saben que las drogas y el alcohol son peligrosos... pero eso no significa que los adolescentes siempre se les haga fácil rechazar cuando alguien les ofrece un porro o una birra. Algunos adolescentes sienten que tienen que beber o drogarse para encajar. Otros escuchan sobre los peligros de las drogas y el alcohol y piensan, “Eso nunca me pasará.”

Hay muchas razones válidas para rechazar las drogas y el alcohol. La próxima vez que alguien te ofrezca drogas y alcohol, piensa en algunas de las consecuencias a corto y a largo plazo:

1. **Podrías enfermarte... o peor.** Las drogas y el alcohol pueden causar daños severos a tu cerebro y a tu cuerpo. Los efectos a largo plazo de consumo incluyen daño a los órganos, como a tu hígado, pulmones y cerebro, y un riesgo incrementado de cáncer y problemas de salud mental. Incluso peor, las drogas y el alcohol pueden matarte.

2. **Podrías ir a la cárcel.** Si eres atrapado con drogas o alcohol, podrías ser arrestado. Un arresto por drogas se ve muy mal en tu expediente y puede perjudicar tus posibilidades de ir a una universidad o encontrar un trabajo. Lo mismo va para las drogas como el tabaco y alcohol. Incluso si algunas de estas drogas son legales para los adultos, no son legales para jóvenes. Si eres atrapado con cerveza, cigarrillos, o tabaco sin humo, aun puedes enfrentar sanciones severas. Podrías perder tu licencia de conducir o pagar multas.

3. **Podrías hacer algo estúpido.** Como tener relaciones sexuales sin protección. O conducir cuando estás borracho o drogado. Recuerda, las drogas y el alcohol perjudican tu habilidad de toma de decisiones, y eres más propenso a hacer algo de lo que te arrepentirás luego.



## DECIR “NO”

... Y mantener tu palabra

Posiblemente ya has estado en una situación donde alguien te haya ofrecido drogas o alcohol. Recuerda, no tienes que usar drogas o beber para encajar. Nadie puede forzarte a hacer algo que no quieres hacer, pero no siempre es fácil mantener el control ante la presión social.

## MANTENLO SIMPLE

Di “no” y márchate. No debes preocuparte por lo que tus amigos pensarán. Si son realmente tus amigos, respetarán tu decisión. Rechazar las drogas y el alcohol puede ser tan fácil como decirle a alguien:

- “Eso no me gusta.”
- “Estoy bien así. Gracias.”

## CUENTA UN CHISTE

El humor frecuentemente puede aliviar la tensión en una situación incómoda. ¿Necesitas una buena frase? Intenta usando una de estas:

- “Ya soy adicto a comprar zapatos. No necesito otro hábito costoso.”
- “Gracias, pero ya estoy loco sin siquiera drogarme.”
- “Eso mata células cerebrales y no tengo suficientes para desperdiciar.”

## CAMBIA EL TEMA

Estás en una fiesta, y este tipo sigue intentando darte un porro. No estás realmente interesado, así que dices algo como, “Hey, ¿te conté de aquella vez que...” o, “Viejo, no vas a creer lo que pasó durante el almuerzo ayer...”

## SUGIERE UNA ALTERNATIVA

Intenta sugiriendo algo más en lugar de drogas o alcohol. Pregúntale a tu amigo si quiere ir al cine, jugar videojuegos, o salir al centro comercial. Existen muchas cosas divertidas para hacer que no involucran drogas.

Por supuesto, a veces te encontrarás con una persona que no parará de presionarte sin importar cuantas veces digas que “no.” En situaciones como esas, lo mejor es marcharte. Es mejor que no sigas juntándote con esa persona de nuevo.



## DROGADO HASTA LA MUERTE

La historia de Heather

Heather estaba teniendo un año pesado. La alegre y energética adolescente se había vuelto deprimida y retraída después de que sus padres se separaran. Estaba cansada de estar en medio de las peleas de sus padres. Tenía problemas para dormir de noche. Estaba tan estresada que había reprobado su examen de biología – a pesar de que biología era su asignatura favorita. Su profesor le había gritado por dormirse en medio de la clase.

Heather no usaba drogas, pero cuando unos de sus amigos le ofrecieron unos medicamentos con receta, no dudó en aceptarlos. Una botella estaba repleta con pastillas contra la ansiedad. La otra estaba llena con pastillas para dormir. Sus amigos le prometieron que las pastillas le ayudarían a sentirse mejor. Heather pensó que, como fueron adquiridas en una farmacia, las pastillas no deberían presentar ningún peligro. Pero estaba equivocada.

El día después de que sus amigos le dieron las pastillas, Heather fue encontrada muerta en su cama. La causa de muerte fue una sobredosis accidental de medicamentos de prescripción.

Todo el que conocía a Heather sabía que nunca se habría suicidado. Heather había estado deprimida, pero no tenía tendencias suicidas. Su muerte fue un accidente. La gente muere todo el tiempo por sobredosis de drogas tanto legales como ilegales.

Heather jamás celebrará a su graduación de secundaria. Jamás realizará otra prueba de biología. Jamás saldrá de nuevo con sus amigos o verá a su familia. Y jamás obtendrá su licencia de conducir. Si Heather hubiera dicho “no” a las drogas, ella todavía estaría aquí con nosotros hoy en día.

Recuerda esto, la próxima vez que alguien te ofrezca drogas.