

#HazloXti #HazloXTusAmigos

#HAZLOXLAPREVENCIÓN

TOMANDO DECISIONES SALUDABLES

COMPROMÉTETE CON TU PROPIA SALUD

- Cultiva amistades y relaciones saludables.
 - Rodéate de personas que aprecien el que seas auténtico y te apoyen para tomar decisiones que protejan la salud y la seguridad.
 - Se ese amigo que se preocupa por los demás.
- Prioriza tu salud mental: practica el autocuidado y busca ayuda cuando la necesites.
 - Encuentra formas saludables de lidiar con el estrés cotidiano: sal a caminar, escribe en un diario, llama a un amigo, escucha música, etc.
 - Que sepas que hay recursos disponibles para ayudar cuando más lo necesites.
- Haz One Choice por tu salud. Mantente alejado del alcohol, la marihuana, la nicotina y otras sustancias.



IDENTIFICA A UN ADULTO DE CONFIANZA

- ¿A quién puedes llamar o enviar mensajes de texto cuando necesites salir de una situación de riesgo?
- Puede ser un padre, entrenador, maestro, vecino, líder religioso, el padre de un amigo.



LOS AMIGOS ESTÁN PARA LOS AMIGOS

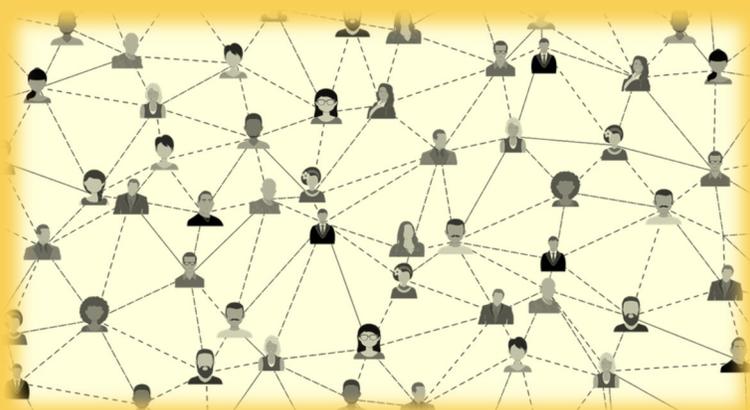
PREVENIR UNA SITUACIÓN DE RIESGO

- Se honesto con tus amigos sobre tus razones para no consumir alcohol, marihuana, nicotina u otras drogas.
- Evita situaciones en las que sepas que habrá consumo de sustancias. Trabaja con amigos para planear actividades alternativas que sean divertidas (videojuegos, caminatas, compras, películas, etc.).
- Haz un plan de salida con un adulto de confianza y dile dónde estarás cuando salgas con amigos.



SABER QUÉ HACER EN UNA SITUACIÓN DE RIESGO

- Pon tu plan en acción: usa tu palabra clave para salir de la situación si es necesario.
- No te subas a un vehículo con alguien que haya estado usando sustancias.
- Consigue ayuda si alguien está en problemas. Llama al 911. La mayoría de los estados tienen Leyes del Buen Samaritano que te protegen cuando estás protegiendo a otra persona. *"Prefiero que mi amigo se enoje conmigo, a perder a mi amigo para siempre."*



EMPODÉRATE

DEBES SABER LO QUE PUEDES HACER

- Si estás preocupado por un amigo (salud mental, uso de sustancias, suicidio, violencia y/u otros comportamientos riesgosos), hazle saber a esa persona que te importa.
- Conecta a ese amigo con un adulto de confianza.
- Tú no estás solo; Pide ayuda cuando la necesites.
- Conoce los recursos que están a tu alrededor – en la escuela y en tu comunidad (consejeros, trabajadores sociales, psicólogos, entrenadores, maestros, líderes religiosos).

#HazloXti #HazloXTusAmigos

#HAZLOXLAPREVENCIÓN

CONOCE A ADULTOS QUE SE PREOCUPEN

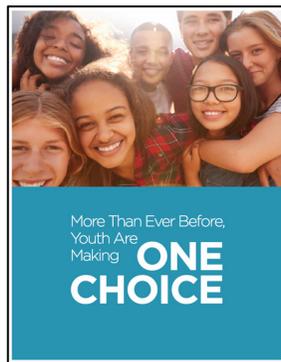
LO QUE NECESITAN SABER DE TI

- Diles a los padres/cuidadores que lo que hacen y dicen es importante. *"No solo me digas que no use alcohol o drogas, dime por qué."*
 - Manténgase informado sobre los riesgos.
 - Modele comportamientos saludables (p. ej., use un cinturón de seguridad, use un casco de bicicleta, coma alimentos saludables, controle los medicamentos recetados y el alcohol, reflexione sobre su propio uso de sustancias).



- Diles a tus padres/cuidadores que debes poder contar con ellos si te encuentras en una situación de riesgo. *"Dígame que puedo contar con usted aun si tomo una decisión con la que no está de acuerdo, aun si está enojado conmigo, necesito de su apoy."*
- Pídeles que te ayuden a hacer One Choice para no usar ninguna sustancia. ¿Cuáles son las expectativas de tu familia?
 - ¿Qué dirás si te ofrecen alcohol u otras drogas?
 - ¿De qué manera te mantendrás firme en tu decisión de modo que no te avergüences o que no avergüence a tus amigos?

HECHOS PARA PADRES



UNA OPCIÓN 5



SEPA DONDE OBTENER AYUDA CUANDO LA NECESITE

RECURSOS NACIONALES

- Línea de Prevención del Suicidio y Crisis
Inglés: 988 o 1-800-273-8255
Español: 988 o 1-888-628-9454
www.988lifeline.org
- Trevor Project (LGBTQ+ youth)
1-866-488-7386
Text START to 678-678
www.thetrevorproject.org
- SAMHSA (mental health and substance use)
1-800-662-4357 (HELP)
www.samhsa.gov/find-treatment
- National Eating Disorders Association
1-800-931-2237
www.nationaleatingdisorders.org
- National Domestic Violence Hotline
1-800-799-7233 (SAFE)
www.thehotline.org

RECURSOS ESCOLARES

- Profesionales de la Salud Mental: Consejeros Escolares, Trabajadores Sociales, Psicólogos
- Personal docente y de la escuela: administradores, maestros, entrenadores, asesores de clubes

RECURSOS PARA LOS PADRES Y CUIDADORES

- Partnership to End Addiction
www.drugfree.org



Mas Información sobre One Choice



One Choice