

# ¡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. La ley del buen samaritano del estado de Nueva York lo protege cuando ayuda a otros.



*Está bien no estar bien. ¡Busca ayuda!*

### 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.

### ¿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?*



One  
Choice



[www.RyeACT.com](http://www.RyeACT.com)

[www.OneChoicePrevention.org](http://www.OneChoicePrevention.org)