



¿Por qué no es recomendable que bebas alcohol antes de los dieciocho años?

El consumo de alcohol es un tema importante para la salud y el bienestar de los adolescentes y jóvenes. A continuación, te presentamos algunos motivos por los que no es recomendable que bebas alcohol antes de los dieciocho años:

Riesgos para la salud

1. Daño cerebral: El consumo de alcohol puede dañar tu cerebro en desarrollo, lo que puede afectar la memoria, la atención y la toma de decisiones.
2. Problemas de salud mental: El consumo de alcohol puede aumentar el riesgo de desarrollar problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad.
3. Riesgo de adicción: El consumo de alcohol puede generar adicción, lo que tendría graves consecuencias para tu salud y bienestar.

Riesgos para la seguridad

1. Accidentes y lesiones: El consumo de alcohol puede aumentar el riesgo de accidentes y lesiones, especialmente si se conduce bajo la influencia del alcohol.
2. Violencia y agresividad: El consumo de alcohol puede aumentar la agresividad y el riesgo de violencia.
3. Problemas legales: El consumo de alcohol por menores de edad puede llevar a problemas legales y consecuencias graves.

Impacto en la vida diaria

1. Problemas académicos: El consumo de alcohol puede afectar el rendimiento académico y las oportunidades futuras.



2. Relaciones dañadas: El consumo de alcohol puede dañar las relaciones con amigos y familiares.
3. Pérdida de oportunidades: El consumo de alcohol puede llevar a la pérdida de oportunidades y experiencias importantes.

¿Qué puedes hacer en su lugar?

1. Actividades saludables: Participa en actividades saludables como deportes, arte o música.
2. Relaciones positivas: Rodéate de amigos y familiares que te apoyen y te animen a tomar decisiones saludables.
3. Busca ayuda: Si necesitas ayuda o apoyo, no dudes en buscarla en un profesional de la salud, en tus profesores o profesionales del colegio.

Recuerda que tu salud y bienestar son importantes. Tomar decisiones saludables impacta positivamente en tu vida y en las vidas de quienes te aman y rodean.

¡Tú tienes el poder de elegir!