

Underage?

DRINKING ALCOHOL BEFORE YOU ARE 21 CAN HAVE LEGAL, HEALTH, SOCIAL AND OTHER CONSEQUENCES. THINK BEFORE YOU DRINK.

ALCOHOL AFFECTS YOUR BODY

Whatever you call it—alcohol, booze, juice, sauce, brews, shots, cocktails—from your first sip, your body is affected. As you drink, it irritates the stomach lining, which can make you feel sick. If you continue drinking, you may throw up.

Alcohol passes through the lining of your stomach into the bloodstream moving to every organ in your body, including the brain. Once alcohol enters your brain, it changes the way you behave. Alcohol can make you do things you normally would not do or some things you do not want to do. As you drink, your ability to make decisions is affected. You may lose your balance and not be able to see or speak clearly. The more alcohol you drink, the worse the effects can be. Alcohol can have lasting effects on your brain, impairing how you learn, think and remember.

And alcohol can kill. When you or someone you know drink too much alcohol in a very short period, alcohol poisoning can occur. Breathing gets difficult. A person can vomit, pass out or even die.

Some people get addicted to alcohol. They drink more and more as they get used to the alcohol and become dependent upon alcohol. But they can stop and recover.

YOUR FRIENDS

Even if you are not the one drinking, alcohol can hurt you. If you are around people who are drinking, you have a greater chance of being seriously injured or affected by violence. At the very least, you may have to deal with someone who is sick, out of control, or unable to take care of himself or herself. If you choose not to drink, don't worry—you are not alone. Sometimes it seems that everyone your age is drinking alcohol regularly, but most are not.

For more information call 303.369.0039 x245
www.ImprovingHealthColorado.org
www.LinkinCare.org



A DRINK IS A DRINK?

Just how much alcohol is in a drink? Beer and wine are not 'safer' than hard liquor. Compare drinks and find out exactly how much alcohol equals a single drink. A 12-ounce can of beer, a 5-ounce glass of wine and 1.5 ounces of hard liquor all have the same amount of alcohol and have the same effects on the body and mind.

THE LAW

It is illegal for you to buy or possess alcohol until you are 21 years of age. Even one drink can cause you to fail a breath test. Colorado has a zero-tolerance law that makes it illegal for you to drive after *any* drinking if you are under 21. You can have your driver's license suspended, be subject to a heavy fine or have your car permanently taken away.

THE RIGHT TO SAY 'NO THANKS'

If someone is pressuring you to do something that's not right—or good—for you, you can say no, you don't have to give a reason why and you have the right to walk away from any situation.

Resisting pressure can be difficult. Perhaps you're afraid of being rejected or just want to be liked. Or you don't want to be made fun of or don't know how to get out of the situation you are in. Maybe you don't want to hurt someone's feelings, or maybe you are not sure of what you want. Whatever the reason, saying 'No thanks' is not always easy, but with practice and a little skill you can do it. Keep it up, you may not get it right at first, but keep at it. Here are a few tips to make saying, No thanks, a little easier and to help others understand that you mean what you say.

- Stand up straight
- Say how you feel
- Stick up for yourself
- Make eye contact
- Do not make excuses

If you see a friend that is being pressured to drink, try saying this:

- We don't want to drink.
- We don't need to drink to have fun.
- Let's go and do something else.
- Leave her alone. She said she did not want any.

FOR HELP

Some of your friends—or family members—may drink, and may get into trouble from drinking too much. There is help for people who have alcohol problems. Do you think someone close to you has a problem? Do you have a problem with drinking? Either way, there's no need to go it alone. It's OK to get help. You need support now and the organizations listed can lend a hand. They are there to help you—you will not get in trouble or be blamed for anything.

INFORMATION AND RESOURCES

- **THE COOL SPOT** • thecoolspot.gov • For more info on drinking and how it affects you
- **ALATEEN** • al-anon.alateen.org • 1.888.425.2666
Support for teens whose lives are affected by someone's drinking
- **FREE VIBE** • freevibe.com • A resource for substance use info
- **NATIONAL ASSOCIATION FOR CHILDREN OF ALCOHOLICS** • nacoa.org/kidspage.htm
1.888.554.2627 • Help if you or a friend is hurt by a parent's alcohol use
- **ALCOHOLICS ANONYMOUS** • aa.org • Support for anyone who wants to stop drinking • check out the page 'AA's message to teens'
- **COLORADO ACCESS TO RECOVERY** • atrcolorado.org
303.953.4053 or toll-free, 1.888.227.3616 • No-cost assessment for youth under the age of 25

¿Menor

TOMAR ALCOHOL ANTES DE LOS 21 NIÑOS PUEDE TENER CONSECUENCIAS LEGALES, DE SALUD, SOCIALES Y OTRAS. PIENSA ANTES DE TOMAR.

ALCOHOL AFECTA TU CUERPO

No importa como lo llares— alcohol, trago, jugo, infusión, cocktail. Desde el primer sorbo tu cuerpo es afectado. Cada vez que tomas la capa de tu estomago se irrita, lo que te hace sentir enfermo. Si continuas tomando puede ser que vomites.

El alcohol pasa a través de la capa de tu estomago a la corriente sanguínea la cual lo lleva a cada uno de los órganos de tu cuerpo, incluyendo el cerebro. Tan pronto el alcohol entra al cerebro, cambia la manera en que te comportas. El alcohol te hace que hagas cosas que normalmente no harías, o cosas que no deseas hacer. Cada vez que tomas tu habilidad para tomar decisiones es afectada. Puede que pierdas tu balance y no puedas ver o hablar claramente. Entre mas alcohol tomes los efectos se hacen peor. Alcohol puede tener efectos duraderos en tu cerebro, alterando la manera que aprendes, piensas y recuerdas.

El alcohol puede causar la muerte. Cuando tú o alguien que conoces beben una gran cantidad en muy corto tiempo, envenenamiento por alcohol puede ocurrir. La respiración se hace difícil. La persona puede vomitar, desmayarse, o morir.

Algunas personas se vuelven adictas al alcohol. Ellas toman más y más hasta que se acostumbran al alcohol y se vuelven dependientes del mismo. Pero se puede parar y recuperarse.

TUS AMIGOS

Aun si tú no eres la persona que esta tomando, el alcohol te puede hacer daño. Si estas alrededor de personas que están tomando, tienes mas posibilidades de ser lesionado gravemente o afectado por violencia. Lo mínimo, vas a tener que lidiar con alguien enfermo, fuera de control, o incapaz de cuidar de si mismo o misma. Si escoges no tomar no te

preocupes que no estas solo/a- a veces pareciera que las personas de tu edad están bebiendo alcohol regularmente, pero la mayoría no lo están.

¿UNA BEBIDA ES UNA BEBIDA?

¿Cuanto alcohol hay en una bebida? La cerveza y el vino no son más seguros que el licor. Compara bebidas y aprende exactamente cuanto alcohol equivale una bebida. Una cerveza de 12 onzas, un vaso de vino de 5 onzas y 1.5 onzas de licor todas tienen la misma cantidad de alcohol y los mismos efectos en el cuerpo y en la mente.

LA LEY

Es ilegal que compres o poseas alcohol hasta que tengas 21 años de edad. Aun una sola bebida puede causar que no pases la prueba del aliento. Colorado tiene la ley de cero tolerancia lo que hace ilegal que manejes después de haber tomado lo que sea si tienes menos de 21 años. Puede que te suspendan la licencia, estés sujeto a un recibir una costosa multa, o hacer que se lleven tu carro permanentemente.

EL DERECHO DE DECIR 'NO GRACIAS'

Si alguien te presiona a que hagas algo que no esta bien— que no es bueno— para ti, tu puedes decir no, no tienes que decir el por que y tienes el derecho de alejarte de cualquier situación.

Resistir la presión puede ser difícil. Quizás tienes miedo de ser rechazado o tal vez solo deseas que te acepten. O no quieres que se burlen de ti o no sabes como salirte de la situación en que estas. Tal vez no deseas hacerle daño a otras personas o quizás no este seguro de lo que deseas. Cualquiera que sea la razón, decir 'no gracias' no siempre es fácil, pero con práctica y un poco de entrenamiento lo puedes hacer. Síguelo intentando, puede ser que no lo hagas bien al comienzo, pero síguelo intentándolo. Las siguientes son algunas ideas para ayudarte a decir 'no gracias' más fácilmente y para ayudarle a los demás a entender que es en serio lo que dices.

- Párate muy derecho/a
- Di como te sientes
- Defiende tu punto
- Mira a los ojos
- No hagas excusas

Si ves a un amigo que esta siendo presionad a que tome, trata de decir lo siguiente:

- No deseamos beber
- No tenemos que beber para divertirnos
- Vamos hacer algo mas
- Déjale en paz. dijo que no quiere beber.

POR AYUDA

Alguno de tus amigos – o miembros de la familia- pueden que beben, y puede que busquen problemas cuando beben. Hay ayuda para las personas que tienen problemas de alcohol. ¿Crees que alguien cercano a ti tiene problemas de alcohol? ¿Tienes tú un problema con beber? De cualquier manera, no hay razón por que no buscar ayuda. Esta bien buscarla. Necesitas apoyo ahora y las organizaciones listadas te pueden dar una mano. Ellos están ahí para ayudar—no están para culparte o crearte problemas.

INFORMACIÓN Y RECURSOS

- **THE COOL SPOT** • thecoolspot.gov • Para mas información en beber y como te afecta
- **ALATEEN** • al-anon.alateen.org • 1.888.425.2666 apoyo para adolescentes a quienes sus vidas son afectadas por el beber de alguien cercano.
- **NATIONAL ASSOCIATION FOR CHILDREN OF ALCOHOLICS** • nacoa.org/kidspage.htm • 1.888.554.2627 Ayuda si tu o un amigo esta siendo afectado por el uso de alcohol de uno de sus padres.
- **ALCOHOLICS ANONYMOUS** • apoyo para cualquiera que desea parar de tomar • Mira la pagina ‘AA’s message to teens