

# ¡JUEGA SEGURO!

## LISTA DE VERIFICACIÓN PARA CELEBRACIONES SEGURAS Y UN REGRESO A CASA SEGURO

### ANTES DEL PARTIDO

- Decide dónde verás el partido.
- Planifica cómo regresarás a casa antes de que comience la celebración.
- Elige un conductor designado, servicio de transporte compartido, taxi, transporte público o un amigo sobrio.
- Guarda las aplicaciones de transporte y los números de teléfono importantes en tu teléfono.
- Asegúrate de que tu teléfono esté completamente cargado o lleva un cargador portátil.
- Establece un presupuesto para alimentos, bebidas y transporte.

### ANTES DE REGRESAR A CASA

- Confirma tu transporte a casa antes de salir del lugar o de la reunión.
- Si has bebido alcohol, no conduzcas.
- Viaja con amigos siempre que sea posible.
- Comparte los detalles de tu transporte o tu ubicación con alguien de confianza.
- Verifica que todas las personas en tu grupo tengan una forma segura de regresar a casa.

### DURANTE LA CELEBRACIÓN

- Mantente atento a tu entorno y protege tus pertenencias personales.
- Bebe agua regularmente, especialmente en climas cálidos.
- Come alimentos durante el evento si consumes alcohol.
- Celebra con respeto y cuida a tus amigos y familiares.
- Nunca presiones a otros para que beban o participen en comportamientos de riesgo.

### UNA VEZ QUE LLEGUES A CASA

- Informa a un amigo o familiar que llegaste a casa de manera segura.
- Bebe agua y descansa.
- Ayuda a asegurarte de que cualquier invitado o amigo también haya llegado a casa de manera segura.



# ¡JUEGA SEGURO!

## ACCIONES PRÁCTICAS PARA PADRES Y CUIDADORES

### 1 FOMENTE CONVERSACIONES ABIERTAS

sobre el tabaco, el alcohol y otras sustancias como parte de sus conversaciones habituales.



### 5 AYUDE A SU HIJO A DESARROLLAR UNA AUTOESTIMA SALUDABLE

y converse regularmente sobre valores positivos.



### 2 ANIME A LOS JÓVENES A PARTICIPAR EN ACTIVIDADES POSITIVAS

ya que pueden brindar un entorno positivo que ayuda a los jóvenes a tomar decisiones informadas.



### 6 ESTÉ PRESENTE EN LA VIDA DIARIA DE SU HIJO

dedique tiempo de calidad y muestre interés genuino en sus actividades.



### 3 RESALTE LOS BENEFICIOS DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

y enfatice la importancia de abstenerse del uso de sustancias.



### 7 APRENDA A IDENTIFICAR LAS SEÑALES

del uso indebido de sustancias.



### 4 RECONOZCA LAS CONDUCTAS SALUDABLES

y sea un ejemplo a seguir en su vida diaria.



### 8 BUSQUE RECURSOS Y APOYO PROFESIONAL CUANDO SEA NECESARIO



# ¡JUEGA SEGURO!

## ACCIONES PRÁCTICAS PARA JÓVENES

1

### EDÚCATE A TI MISMO

Adquiere habilidades que te ayudarán a alcanzar tus metas.



5

### ADOPTA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

dando prioridad a un buen descanso, una alimentación equilibrada y ejercicio regular para mantener tu bienestar y rendimiento.



2

### BUSCA CONSEJO

y acércate a adultos de confianza o profesionales para recibir orientación y apoyo.



6

### PRACTICA Y USA HABILIDADES PARA DECIR "NO" QUE TE AYUDEN A MANTENER UNA VIDA SALUDABLE



3

### HABLA ABIERTAMENTE

sobre estos temas con amigos, familia y adultos de confianza.



7

### RODÉATE DE PERSONAS QUE APOYEN TUS DECISIONES SALUDABLES



4

### MANTENTE ACTIVO

participando regularmente en deportes y actividades que disfrutes.



8

### BUSCA RECURSOS Y APOYO CUANDO SEA NECESARIO.

