HAZ LA PROMESA.
MANTÉN VIVA LA CONVERSACIÓN.

Hablar abiertamente sobre el alcohol puede ayudar a los adolescentes a sentirse más preparados para tomar decisiones seguras. Por eso, Talk it Out NC anima a los padres, entrenadores, otros adultos de confianza y adolescentes a hacer la promesa de prevenir el consumo de alcohol entre menores de edad.

Así puedes comenzar: Imprime las tarjetas de la promesa que aparecen a continuación, revísenlas juntos y hablen sobre lo que significa cada compromiso. Luego, completen y firmen sus tarjetas como muestra de su compromiso con la comunicación abierta, las decisiones saludables y la confianza mutua.

Recuerda que hacer la promesa es solo el comienzo. Lo más importante es poner esos compromisos en práctica.

COMO ATLETA, PROMETO...

- ☐ Dar el ejemplo y elegir mantenerme sobrio.
- ☐ Animar a mis compañeros de equipo a tomar decisiones saludables.
- ☐ Mantenerme conectado con Talk it Out NC.
- ☐ Mantener la conversación presente con mis compañeros de equipo.

FIRMA DEL ATLETO _____ FIRMA DEL ENTRENADOR _____

COMO ENTRENADOR, PROMETO...

- ☐ Crear una cultura de equipo que apoye los hábitos saludables.
- ☐ Ser un apoyo para mis atletas cuando necesiten ayuda.
- ☐ Mantenerme conectado con Talk it Out NC.
- ☐ Mantener la conversación presente con mi equipo.

FIRMA DEL ATLETO _____ FIRMA DEL ENTRENADOR _____