

Es su cuerpo...



Sepa qué pone dentro de él

1. **Solamente tiene un cuerpo, así que es su responsabilidad cuidarlo de la mejor forma posible.**
2. **Intentar decir “NO” a cosas como el tabaco y el alcohol a menudo es difícil,** especialmente en la adolescencia, cuando uno está bajo la presión de los compañeros de hacer lo que hacen los demás, de “estar en la onda”.
3. **Debe decidir lo más correcto para usted.** Debe asegurarse de tener TODA la información antes de apresurarse a tomar una decisión.
4. **Los medicamentos, el tabaco y el alcohol son todas sustancias químicas** que hacen que su cuerpo reaccione de diferentes formas.
5. **Pregunte a su farmacéutico** sobre los medicamentos que toma y qué sustancias podrían interferir con ellos y ponerle en riesgo de desarrollar efectos secundarios graves.
6. **Si no está seguro de probar algo nuevo, espere un poco** y tómese el tiempo para tomar la decisión más correcta para usted. Es posible que esto cambie su vida.

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dsc.c.uic.edu o “me gusta” en  facebook.com/dsc.c.uic.edu