

El “Compromiso con la prevención” (versión para imprimir)

Comparta el “Compromiso con la prevención” con los centros comunitarios, organizaciones religiosas, escuelas y otros grupos que puedan estar interesados en la **Semana Nacional de Prevención 2012**. Cuando firma este compromiso no sólo está apoyando la Semana Nacional de Prevención. También está apoyando la Estrategia Nacional de Prevención, la cual enfatiza que la prevención debe ser parte de nuestras vidas y, más importante, todos deben participar para crear una nación más saludable. Anime a los líderes y miembros de su comunidad a firmar el compromiso y a compartirlo con amigos, familiares y seres queridos.



semana
nacional
de prevención **2012**
DEL 20 AL 26 DE MAYO

COMPROMISO CON
LA PREVENCIÓN



Todos podemos desempeñar una función en la prevención del abuso de sustancias en nuestras comunidades. Comprométase con una o más de las siguientes acciones para prevenir el abuso de sustancias y promover la salud mental en su propia vida y en la de los miembros de su comunidad.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Hablar con otros acerca de la prevención del abuso de sustancias y la promoción del bienestar mental, emocional y conductual. | <input type="checkbox"/> Ser un modelo a seguir en mi comunidad al abstenerme del abuso de alcohol y del consumo de drogas ilícitas. |
| <input type="checkbox"/> Asistir a un evento de la Semana Nacional de Prevención 2012 . | <input type="checkbox"/> Servir de voluntario en un programa comunitario o una organización que brinda apoyo a poblaciones vulnerables como la juventud, comunidades tribales y familias de militares. |
| <input type="checkbox"/> Ser anfitrión de una fiesta o un evento libre de drogas y alcohol. | <input type="checkbox"/> Trabajar con el distrito escolar local para que implemente un programa de prevención del consumo de alcohol y sustancias, y programas para promover la salud mental de los estudiantes. |
| <input type="checkbox"/> Apoyar programas de prevención de suicidios, como la Línea Nacional de Prevención de Suicidios (1-888-628-9454) y el Proyecto Trevor . | <input type="checkbox"/> Promover el mensaje de prevención y la Semana Nacional de Prevención 2012 en mis páginas de Facebook y Twitter, y/o en mi blog o sitio web. |
| <input type="checkbox"/> Alentar a mis hijos, amigos o familiares a mejorar su salud mental, emocional y conductual a través del descanso, una dieta saludable, ejercicios físicos y actividades al aire libre. | <input type="checkbox"/> Animar a amigos, familiares, vecinos y seres queridos a que firmen el Compromiso con la prevención. |
| <input type="checkbox"/> Mostrar a seres queridos los recursos que pueden ayudarlos a mejorar su salud mental, emocional y conductual. | |
| <input type="checkbox"/> Hablar con un amigo o un ser querido que ha pasado por un momento difícil. | |

¡Sé que la prevención es importante! Me comprometo a tomar medidas para prevenir el abuso de sustancias y promover la salud mental, emocional y conductual. Reconozco que tengo la capacidad para hacer una diferencia en mi vida, en la de mis amigos y familiares, y en mi comunidad. Me comprometo a responsabilizarme de mis decisiones y a concentrarme en tener un estilo de vida saludable.

Firma

Fecha