

# DESCUBRIÉNDOTE

## atí *y a tu* Yo auténtico



**DESCUBRIÉNDOTE**

a **TÍ**

~~~~~  
y a tu  
~~~~~

**Yo  
auténtico**

# SER REAL EN UN MUNDO QUE CREEES QUE QUIERE QUE SEAS OTRA PERSONA ES SIMPLEMENTE... MUCHO.

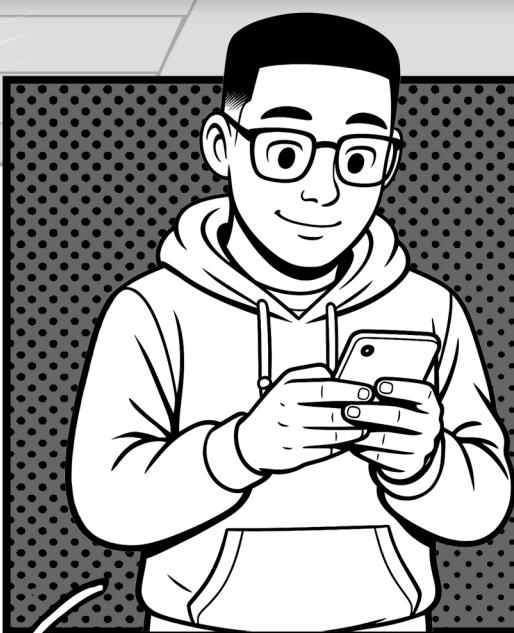
Puedes sentirte como si estuvieras usando una máscara.

Como si supuestamente tendrías que...

**Actuar** de cierta manera,

**Vestirte** de cierta manera, o

**Pensar** de cierta manera para adaptarte a los demás.



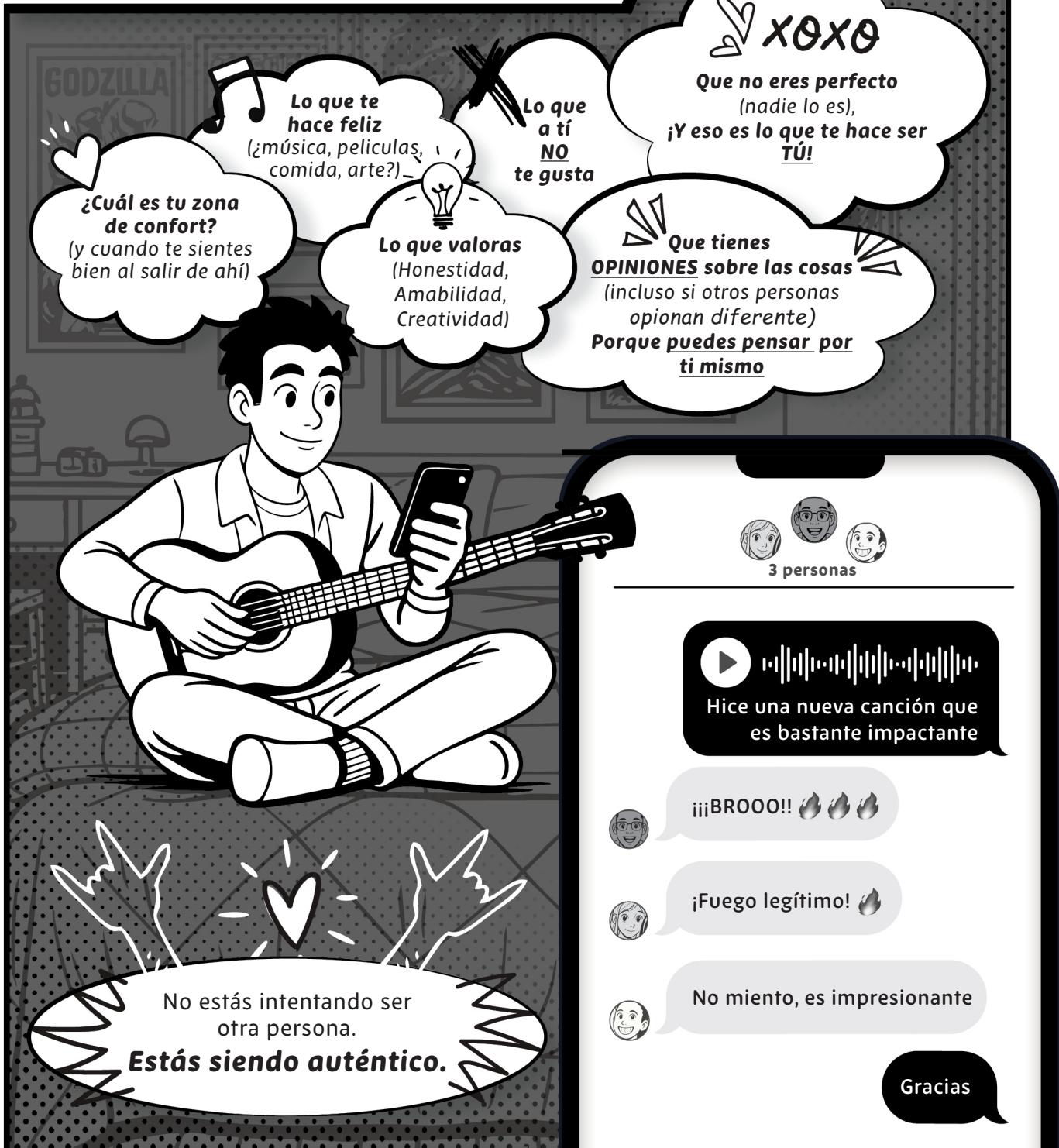
Pero, sabes, en realidad eres increíble tal como eres.

Y ahora mismo, estás en este viaje para descubrir **quién** es esa persona.



# ¿QUIÉN CREEES QUE ERES?

Tu "verdadero yo" es el **TÚ** real que sabe:



# POR QUÉ ES IMPORTANTE SER TÚ MISMO SER

Ser auténtico significa tomar decisiones que reflejen lo que realmente te importa, especialmente cuando se trata de elecciones que parecen difíciles, como decir no a las drogas y otras sustancias.



## **Eres más feliz**

Intentar ser otra persona es agotador. Cuando eres tú mismo, te sientes más relajado, más seguro y más contento.

## **Construyes conexiones reales**

A tus amigos les gustas por lo que eres, no por quien pretendes ser.

## **Éstas son las amistades que perduran.**



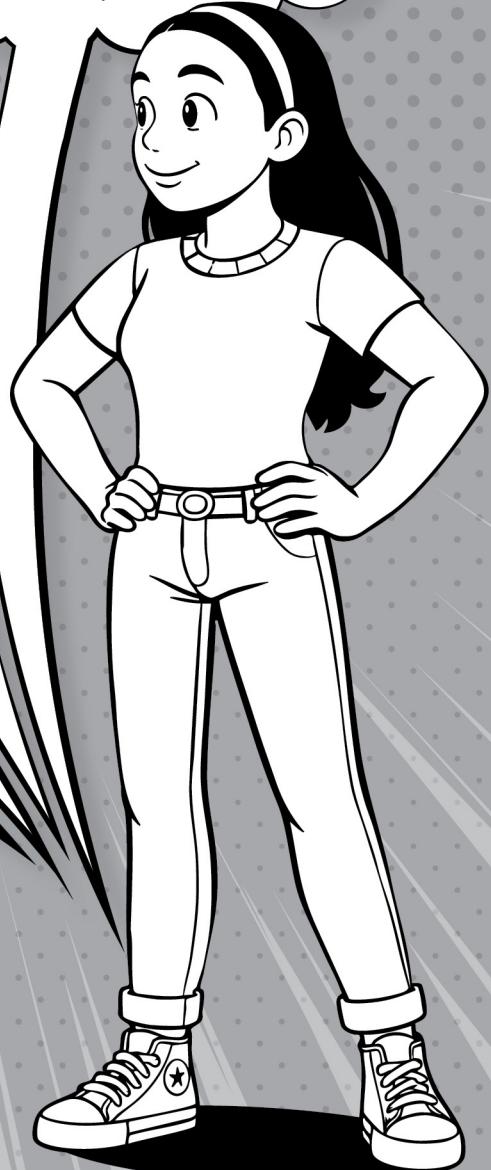
## **No estás tan preocupado por la presión social**

Cuando te concentras en lo que te importa, estás menos preocupado por lo que piensen los demás y tienes más confianza en tus decisiones.

## **Entonces es más fácil decir no.**

## **No estás haciendo algo sólo porque todos los demás parecen hacerlo.**

Tomas decisiones que parecen correctas para tu salud, tu felicidad y tu futuro.



# CÓMO ENCONTRAR TU YO AUTÉNTICO

Descubrir qué te hace “TÚ” es todo un viaje. Aquí tienes algunas ideas para guiarte en el proceso.



## Sé amable contigo mismo

Está bien cambiar de opinión y cometer errores.  
Está bien ser un proyecto en desarrollo.



## Explora tus intereses

Prueba cosas nuevas! Únete a un club, toma una clase, haz voluntariado, prueba diferentes libros y música.  
Nunca sabes lo que podrías amar.



## Diario

Escribe tus pensamientos, sentimientos y experiencias para ayudarte a comprenderte mejor.



## Habla con personas en las que confies

Comparte tus pensamientos y sentimientos con personas que te apoyan y te aceptan tal como eres.



## Desafía tus creencias

¿Te aferras a creencias que no son tuyas?  
¡Cuestiona esas creencias!



## Pasa tiempo con tus pensamientos

Tómate tiempo para reflexionar y conectarte contigo mismo sin distracciones ni influencias externas.



## Abraza a tu comunidad

Conéctate con tu herencia, tu cultura y tus tradiciones para desarrollar tu sentido de pertenencia e identidad.



# ¡ESTÁ BIEN SER TÚ!

Sé fiel a ti mismo y continuarás tomando las mejores decisiones para ti (y **no** quién crees tú que los demás quieren que seas).



Puede dar miedo  
quitarse la máscara,  
sentir que te destacas,  
ser diferente

Pero tú eliges a dónde  
ir en tu viaje. Y  
esas elecciones construyen  
tu identidad única y  
auténtica, lo que ayuda  
a mantener el mundo  
interesante.

**Y recuerda, no estás solo en este viaje.**  
Siempre puedes contactar a un adulto de confianza, un amigo o un proveedor  
de salud mental si alguna vez necesitas ayuda en el camino.



**En un mundo que intenta decirte quién debes ser, lo más poderoso que puedes hacer es ser tú mismo.**



## **Cómo ser tu Yo Auténtico**

**Descubriéndote a tí mismo: Ser real en un mundo que quiere que seas otra persona**

¿Alguna vez has sentido que tenías que ocultar tu verdadero yo solo para adaptarte a los demás? ¿Como si te presionaran a verte, actuar o pensar de cierta manera para que los demás te acepten? Esta novela gráfica te invita a quitarte la máscara y a emprender el viaje más importante de todos: descubrir quién eres realmente.

Creado por la Oficina del Superintendente de Instrucción Pública de Washington, "Cómo Ser Auténtico" es una guía dinámica y cercana para jóvenes que aprenden a ser fuertes en su identidad. A través de expresivas ilustraciones y una narrativa conmovedora, explora qué significa ser auténtico, por qué es importante y cómo esto está conectado con decisiones de la vida real, especialmente cuando se trata de resistir la presión social en torno a los opioides, el fentanilo y otras sustancias.

Ser auténtico significa saber qué te hace feliz, qué te importa y qué representas. Se trata de tomar decisiones que reflejen tus valores, conectar con tu cultura y comunidad, y tener la confianza suficiente para decir que no cuando algo no te parece correcto. **No se trata de ser perfecto, se trata de ser auténtico.**



Esta novela gráfica les recuerda a los jóvenes que está bien ser una persona que está creciendo y desarrollándose. Está bien cambiar de opinión, cometer errores y aprender a medida que crecen. Lo importante es mantenerte fiel a ti mismo y rodearte de personas que vean y celebren a su Yo auténtico.

<https://ospi.k12.wa.us>