



Las situaciones
no pueden decidir
por vos. Las bebidas
alcohólicas son
drogas y su consumo
tiene riesgos.



¡VAMOS A CUIDARNOS!

PODEMOS DIVERTIRNOS, SER LIBRES, JUGAR, AMAR
SIN BEBIDAS ALCOHÓLICAS



Y LO MÁS IMPORTANTE...

¡Siempre se puede disfrutar sin consumir alcohol!

Realizá actividades físicas, conocé nuevas
personas, aprendé nuevas cosas y siempre...

¡VAMOS A CUIDARNOS!



Si vos o un amigo tienen una emergencia
o consultas por drogas, llamá al:

**105 U OTRA
EMERGENCIA MÓVIL**

 ***1020** GRATIS
DESDE TU CELULAR
LAS 24 HORAS

información, contención, apoyo, asesoramiento

Más información en: www.infodrogas.gub.uy



ante el problema de las drogas
un compromiso con la salud, la convivencia y el desarrollo



**Consumir bebidas
alcohólicas tiene riesgos**
CONOCERLOS NOS AYUDA
A TOMAR MEJORES DECISIONES

☆ CUIDATE y ☆
☆ CUIDAME ☆



La previa



Encare



Espacio público



Resaca



ELABORÁ TU PROPIA HISTORIA CON CADA CUADRO, RESPONDIENDO ESTAS PREGUNTAS:

¿Qué pasó antes?


?

¿Qué riesgos pueden darse en esa situación?

¿Qué pasará después?

?

?





¿QUÉ HACER SI UN AMIGO/A ABUSÓ DEL ALCOHOL?

LO PRIMERO ES QUE TE COMUNIQUES CON UN ADULTO RESPONSABLE Y LE INFORMES DE LA SITUACIÓN. MIENTRAS TANTO, ACOSTALO SOBRE SU LADO IZQUIERDO, ABRIGALO Y ACOMPAÑALO. SÓLO EL PASO DEL TIEMPO REDUCE EL NIVEL DE ALCOHOL EN SANGRE.

LA PUBLICIDAD SOBRE EL ALCOHOL TE INCITA A CONSUMIRLO ¿PENSASTE POR QUÉ LOS ANUNCIOS MUESTRAN PERSONAS JÓVENES, DIVERTIDAS; AMBIENTES AGRADABLES Y PLACENTEROS?

¿QUIÉN SACA PROVECHO DE ESTO?

CUANDO SE CONSUME ALCOHOL NO SE PIENSA CLARAMENTE Y SE PUEDEN HACER COSAS RIESGOSAS O METER LA PATA. LAS PERSONAS QUE BEBEN, EN OCASIONES SE PONEN AGRESIVAS Y VIOLENTAS. NUESTROS SERES QUERIDOS TAMBIÉN PUEDEN TENER PROBLEMAS CON EL ALCOHOL, Y EN OCASIONES ES DIFÍCIL MANEJARLO. COMPARTILO CON ALGUIEN QUE TE PUEDA APOYAR.