

OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE



CMAPA

CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN
Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES

GUÍA DE LA EXPOSICIÓN

SALIMOS

Un programa de:



1

SALIMOS



Una invitación a la reflexión sobre las noches de fiesta sin alcohol, con alcohol o pasadas de alcohol



LEE & CONTESTA



Define fiesta con una palabra:

Nombra **tres** cosas imprescindibles en una fiesta:



QUE EL ALCOHOL NO SEA EL PROTAGONISTA DE LA FIESTA

2

Si no bebo, soy diferente ¿o no?



¿Debemos ser iguales? ¿Debemos hacer lo mismo?

- Cuando salgo con mis amigos y amigas, habrá quien beba y quien no. Podemos ser diferentes. ¡Nos gusta la diversidad!
- Tomar nuestras propias decisiones no nos convierte en bichos raros sino en personas que saben lo que quieren.

SÍ NO

¿Me siento influenciado/a para beber alcohol?

AHORA IMAGINA. Si salgo de fiesta con la decisión de **NO BEBER** alcohol... [elige **solo una** de las opciones siguientes]

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> A Me lo paso bien igualmente | <input type="checkbox"/> C Seguramente acabaría bebiendo, por no ser un bicho raro. |
| <input type="checkbox"/> B Difícil decisión, ya que siempre que se va de fiesta se bebe alcohol | <input type="checkbox"/> D Pues seguro que me aburriría y me iría pronto a casa. |

Piensa y escribe alguna razón que sí te puede influir para beber alcohol:

SABEMOS PENSAR POR NOSOTR@S MISM@S



3

¿Yo igual que tú!



¿El alcohol afecta siempre igual a todas las personas?

- La experiencia con el alcohol dependerá de por qué se beba y cuánto se beba.
- Si se elige beber alcohol es importante valorar y decidir por qué, con quién, qué, dónde, cuándo y cuánto beber.

SÍ NO

¿El alcohol en nuestro organismo tiene consecuencias?

¿El alcohol afecta siempre igual e igual a todas las personas?

¿Qué cantidad de alcohol crees que te perjudica?

Escribe **tres efectos físicos** como consecuencia de beber alcohol:



CORAZONES QUE NO PIERDEN EL RITMO

4



LEE & CONTESTA



¡Bebemos para pasarlo bien!



¿Beber asegura la diversión?

- Hay quien piensa que, bebiendo, la fiesta será más divertida. Pero no siempre es así... Discusiones, malentendidos, remordimientos, tristeza, accidentes, acoso, etc., son más frecuentes con alcohol.
- Beber no asegura una buena fiesta. Pasándose con el alcohol casi seguro que tendrá malos rollos.

¿Beber alcohol asegura la diversión? ¿Por qué?

¿Me puede cambiar el carácter si bebo alcohol? SÍ NO

Escribe **tres efectos psicológicos** como consecuencia de beber alcohol:

ESPÍRITU INAGOTABLE... A MENOS ALCOHOL MÁS FIESTA Y MEJOR



5

Puedo conocer a más gente



¿El alcohol ayuda a relacionarse y a conocer a más gente?

- Hay personas que beben para desinhibirse (perder la vergüenza, atreverse más) y conocer más gente.
- Pero las relaciones facilitadas por el alcohol suelen ser superficiales y de poca calidad y, a veces, directamente malas experiencias.

Para conocer a gente y hacer amistades ¿Es necesario beber alcohol? SÍ NO

¿De qué formas puedes hacer amistades sin que el alcohol este presente?

DEJEMOS QUE NOS CONOZCAN TAL Y COMO SOMOS. SIN ADITIVOS



6

¡Soy el rey de la fiesta!



¿Se liga más bebiendo?

- La noche, la música y el alcohol pueden crear un clima propicio para ligar con alguien. Pero... ¡Alerta con las actitudes sexistas!
- Que una persona esté bebida no autoriza a nada ni quiere decir que no se necesite su consentimiento para ligar con ella.

Laura esta en la discoteca y Noah, que ha bebido alcohol, está molestando todo el tiempo a Laura. Ella le deja claro que no está interesada en ligar con él y que lo único que quiere es bailar tranquila, pero Noah insiste e insiste. Finalmente Laura, agobiada, decide dejar de bailar y marcharse con sus amigas. En esta situación...

¿Identificas algún tipo de violencia?

¿Por qué actúa Noah de la manera que lo hace?

¿Cómo crees que se siente Laura ante esta situación?

Situaciones como éstas no deberían pasar. ¿Qué cambiarías ?

LIGO, LIGAS, LIGA... PERO BIEN: SOLO SÍ ES SÍ



Y después... **7**

¿De quién es la responsabilidad?

- ¡Sorpresal! ¿Nos protegimos?
- El alcohol puede afectar la toma de decisiones. Una "buena noche" lo es más con la cabeza clara. Así valoramos mejor nuestros verdaderos deseos y percibimos más y mejor nuestras vivencias.



LEE & CONTESTA

SÍ NO

¿ Puede afectar el consumo de alcohol en la relación de pareja?

¿ De qué manera?

¿De quién es la responsabilidad?

SENSACIONES A FLOR DE PIEL, A MENOS ALCOHOL...DISFRUTA MÁS Y MEJOR

¡Y decía que controlaba!

¿Qué significa controlar?

- El alcohol altera los reflejos, la visión, la coordinación, el tiempo de reacción, entre otras cosas.
- Entonces... ¿Por qué hay gente que deja conducir a sus colegas que han bebido o que deja que les lleve alguien que ha bebido?

¡No vale todo! Marca la respuesta que te parezca correcta

VERDADERO
FALSO

El alcohol no afecta a la conducción ya que no es una droga

Un policía puede hacer la prueba de alcoholemia a una persona que circula en patinete o en bicicleta

En Zaragoza se prohíbe la ingesta de bebidas alcohólicas en reuniones o concentraciones de tres o más personas en espacios públicos

La entrega por parte de mayores de edad de bebidas alcohólicas a menores puede acarrear una multa de 600 a 1.500 euros.

SE BUSCAN VALIENTES QUE RESPETEN LAS NORMAS

¡Que no pare la fiesta!

¿Dónde está el límite?

- En las películas, al final todo suele acabar bien. Pero la vida real no es una película. Beber alcohol implica riesgos. Y pasarse con la bebida aún más... Un coma etílico o un accidente son un marrón para mí, para mi familia y para mis amigos.
- Cuidarnos es responsabilidad nuestra. ¡Habiendo bebido o sin beber!

Describe una situación real, en la que el consumo de alcohol tuvo una consecuencia negativa.

Y ahora piensa qué hacer, qué medidas tomar, para que esa situación no se repita.
ESCRIBE UN FINAL FELIZ

EL PROTAGONISTA DE LA FIESTA ERES TÚ... NO DEJES QUE EL ALCOHOL TE quite EL PAPEL

CMAPA | Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59 • 976 724 916
prevencionadicciones@zaragoza.es
www.zaragoza.es/ciudad/adicciones

