

10. EL ALCOHOL.....

¿Estás preparado para decir “no”?

Prepárate para las muchas situaciones en las que deberás decidir si consumir, o no, alcohol u otras drogas. Amigos y amigas te intentarán convencer para que pruebes el alcohol, el tabaco... Debes estar muy preparado para saber decir: **NO**

Recuerda que **la elección es tuya, TÚ ELIGES**. Toma siempre tus propias decisiones, que **NO** las tomen los demás por ti, no dejes que tu pandilla te presione.

En casa de algún amigo o amiga del cole o del barrio llegará el momento en que alguno te ofrezca ¿una cerveza? **Sé rápido en la respuesta**, tienes muchas alternativas: “No gracias, prefiero jugar a la videoconsola, ¿por qué no te apuntas tú también?” o esta otra: “No gracias, tengo que estar en forma, voy a jugar al baloncesto, ¿por qué no te vienes?” Existen **muchas opciones** entre las que deberás elegir, para ello debes valorar las **consecuencias** que tiene cada una. Juega al fútbol con tus amigos o pasa la tarde con tus amigas tomando un helado. ¿No te parece divertido?

La mayoría de los niños y las niñas conocéis los **riesgos del consumo de alcohol**, hace sentir mal (puede hacerte vomitar), puedes pelearte con alguien de tu pandilla sin tener motivo o acabar llorando. El alcohol te lleva a hacer cosas vergonzosas y puede convertirse en una **adicción**.

CONSEJOS:

- Desarrolla **estilos de vida positivos**, saludables y autónomos. Mantén una actitud contraria a la violencia, los estereotipos y prejuicios.
- Piensa en las muchas **bebidas sin alcohol** que existen.
- Si la **gente** con la que sales piensan que no sabes divertirte si no bebes o te hacen sentir un bicho raro, quizás necesites cambiar de pandilla.
- No te montes en **coche o moto** con alguien que haya bebido alcohol e intenta evitar que el que ha bebido conduzca.



VERDADERO O FALSO

- Las **chicas** beben alcohol más y antes que los chicos: **VERDADERO**
- El alcohol influye en el **comportamiento** 1 hora después de haber pasado a la sangre: **FALSO**
- **Todos los jóvenes** beben alcohol: **FALSO**
- Los adolescentes se vuelven más **dependientes** al alcohol que los adultos: **VERDADERO**
- El alcohol es una **droga**: **VERDADERO**
- La mitad de las **colisiones mortales en carretera** son causadas por el alcohol: **VERDADERO**
- Uno no se puede morir después de una gran **ingestión** de alcohol: **FALSO**
- Las personas que bailan **eliminan** antes el alcohol: **FALSO**

fundación

Pfizer

