

SALIMOS



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

Un programa de:



Financiado por:



Con la participación de:



¿TE LO TRAGAS TODO?

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.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿TE LO TRAGAS TODO?

¡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.



¿TE LO TRAGAS TODO?

¡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.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

¿TE LO TRAGAS TODO?

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.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿TE LO TRAGAS TODO?

¡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.



Y después...



¿De quién es la responsabilidad?

- ¡Sorpresa! ¿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.



¿TE LO TRAGAS TODO?

¡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?

1

2

3

4

5

6

7

8

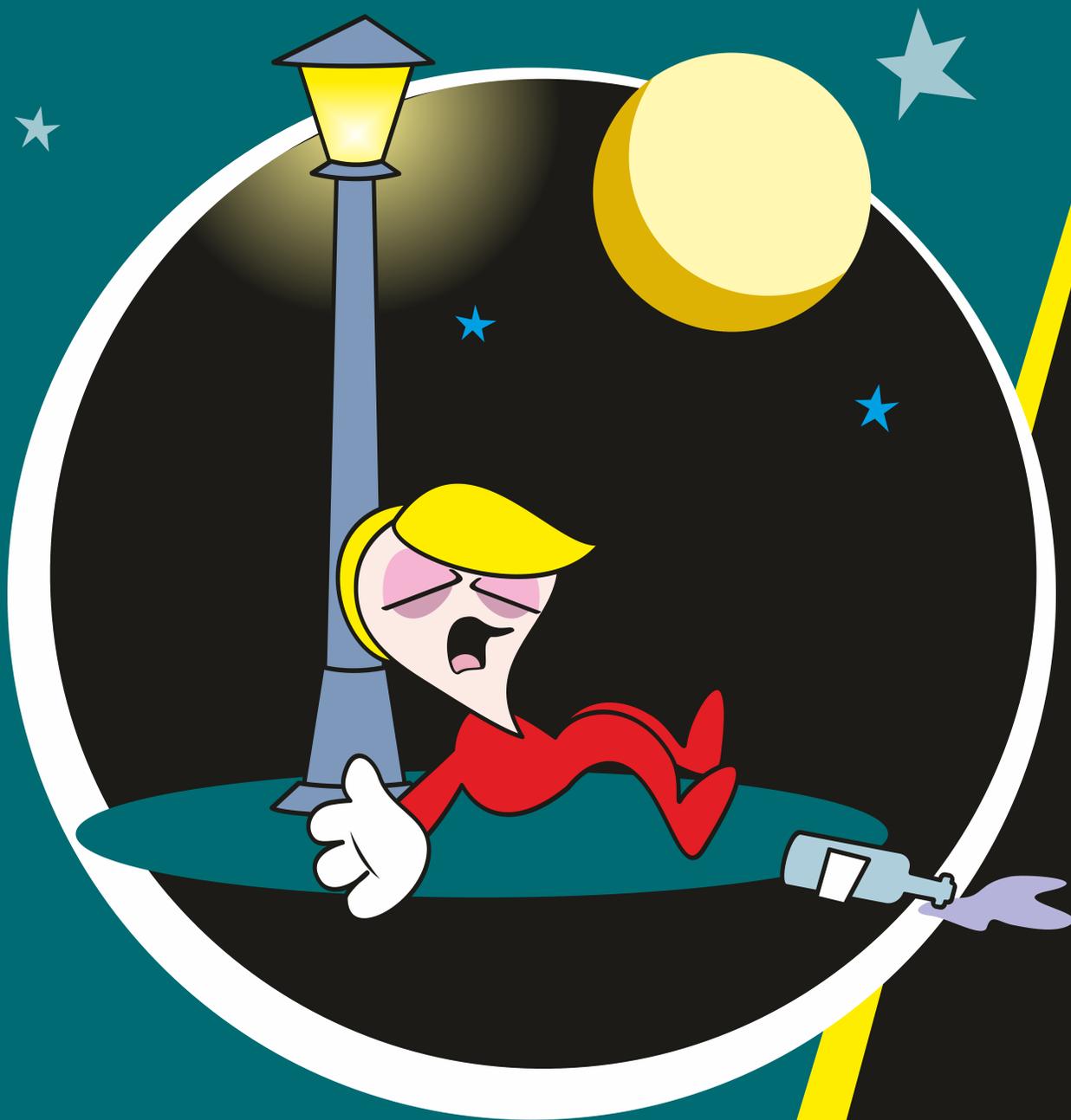
9

10

Esta exposición forma parte del programa

¿TE LO TRAGAS TODO?

¡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 y amigas.
- Cuidarnos es responsabilidad nuestra. ¡Habiendo bebido o sin beber!

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

¿TE LO TRAGAS TODO?

Y si queremos beber ¿qué hacemos?

Planificar antes cuándo y cuánto vamos a beber. Y empezar lo más tarde posible.



Comer algo antes de la fiesta.



Llevar preservativos, por si...



Ir a nuestro ritmo, sin competir.



Alternar bebidas con y sin alcohol.



No mezclar con otras drogas o bebidas energéticas.



Recordar siempre que ¡no es no!



Planificar cómo volver a casa. Y no conducir, aunque creamos que podemos.



Y si nos sentimos mal, pedir ayuda si es necesario.



¡Que tengáis una buena noche!



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

¿TE LO TRAGAS TODO?