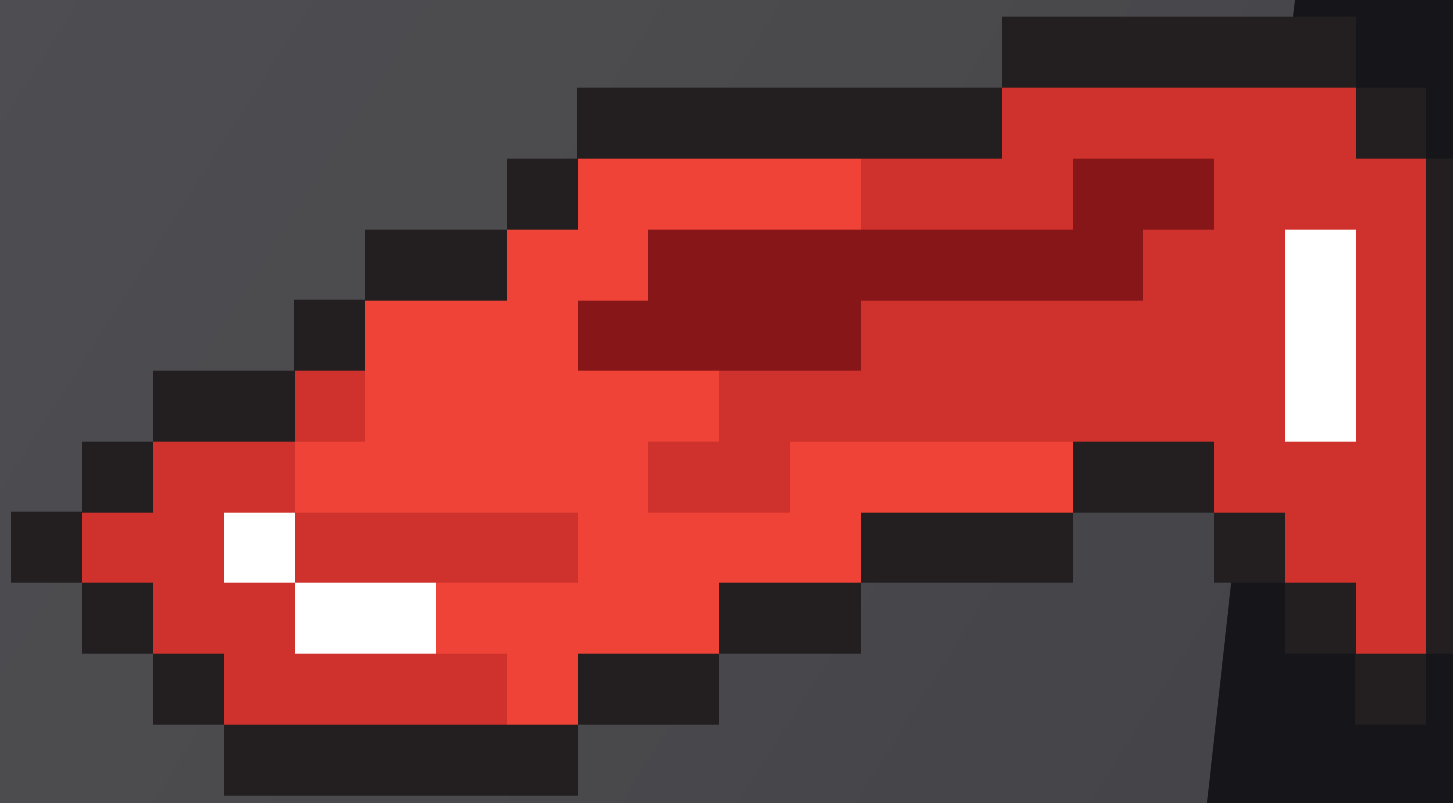
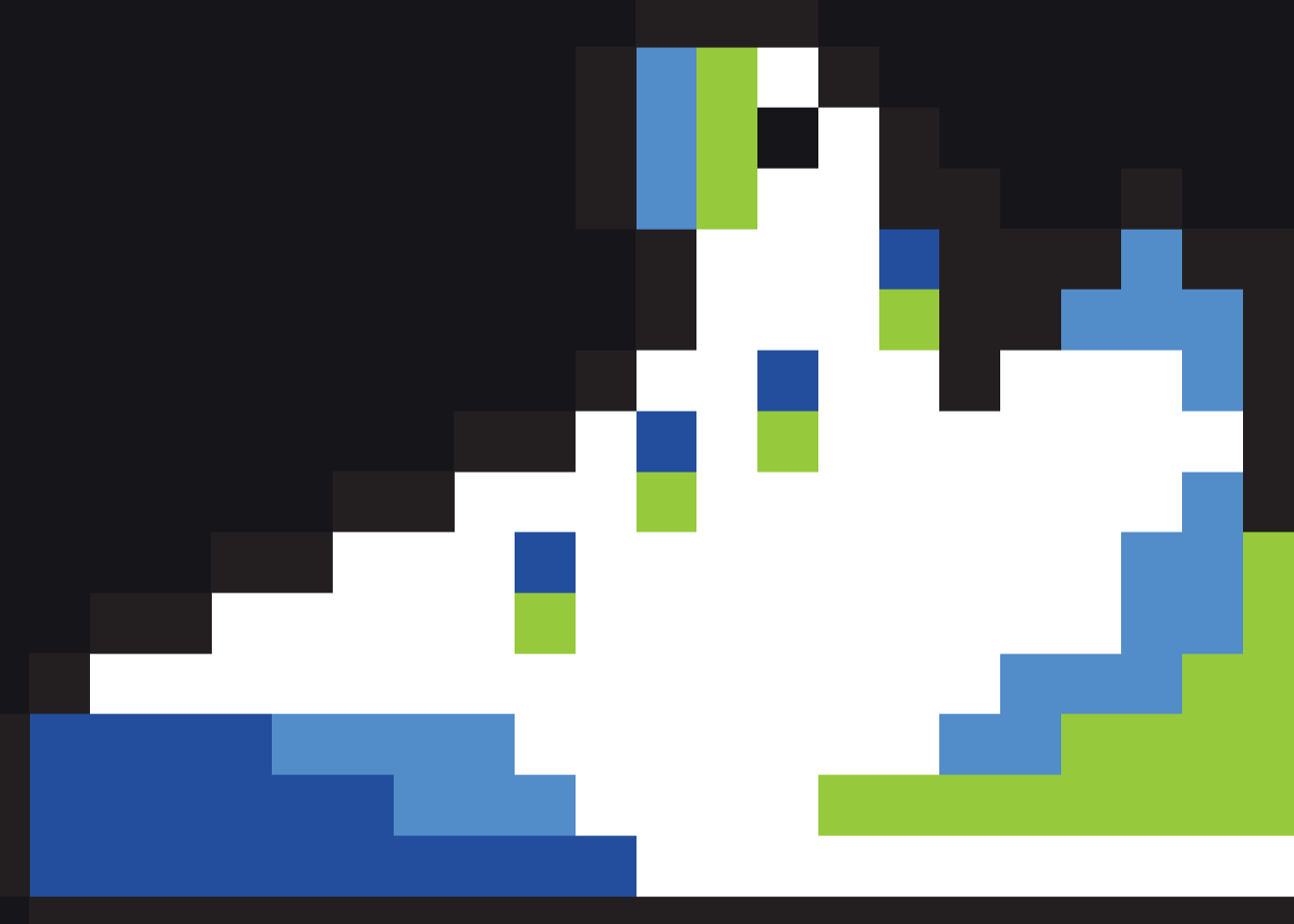
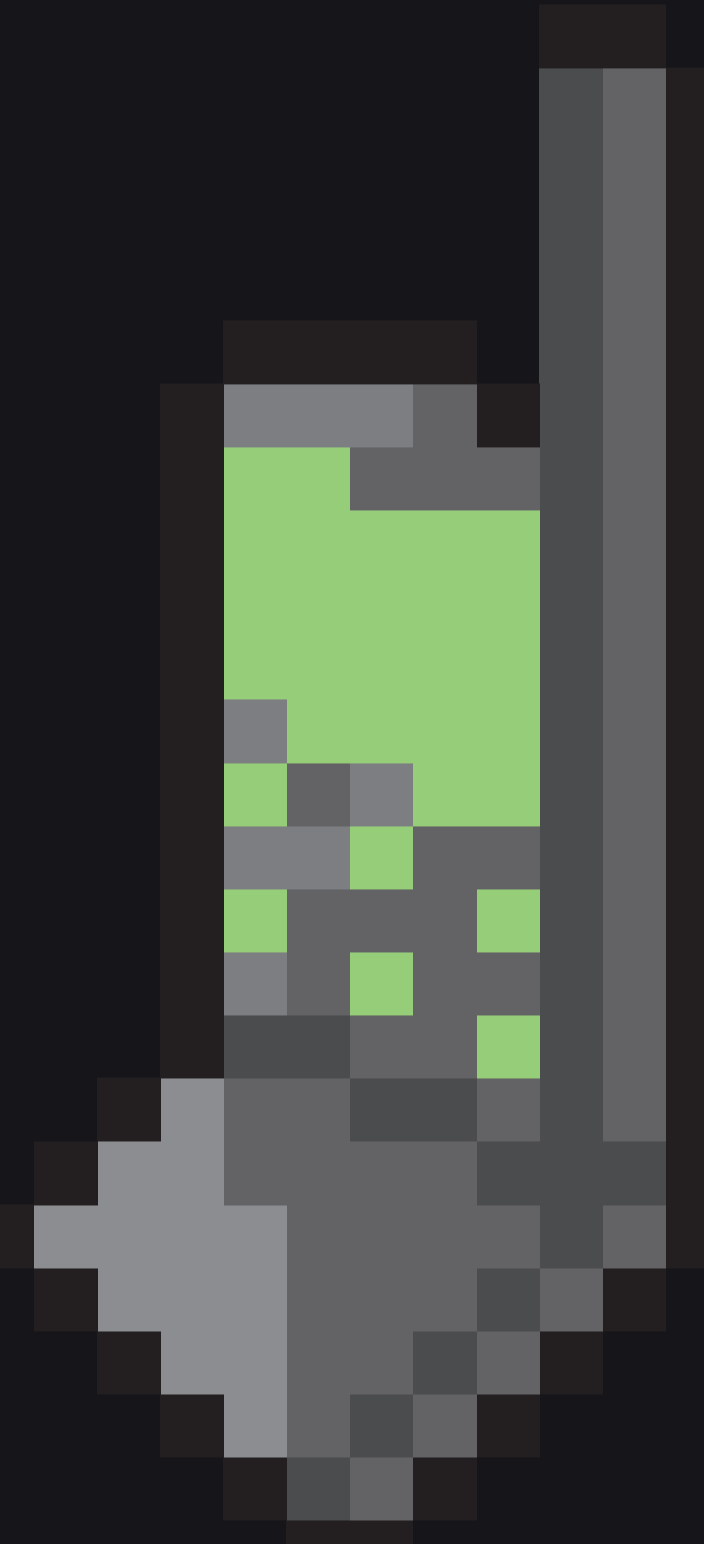


# ¿TE LO TRAGAS TODO?

Una exposición que invita a pensar sobre el alcohol



Un programa de:



Financiado por:



Con la colaboración de:



Con la participación de:



Nuestro cerebro es más vulnerable a los efectos del alcohol porque todavía se está formando.

# Responde mildes

## MILES DE ALTERNATIVAS

Preferimos una fiesta artística, deportiva y original, a una consumista y étlica.

**Ella pincha las bases, el MC se marca unas rimas y después las demás bailamos hard-break.**  
**¿Os motiváis solos o necesitáis ayuda?**

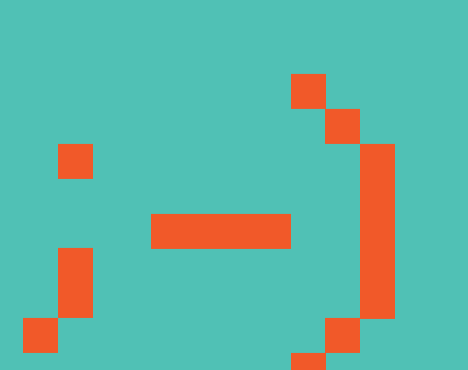
## DESCUBRIR

Fiesta también lo es un concierto solidario, 24 h de fútbol sala o acampar en la montaña.

**Hay quien solo aprovecha la noche y nosotros las 24 horas. ¡Dos por uno!**

### Y si beben...

Que el alcohol no sea el protagonista.



Con la cabeza clara vivimos al máximo y dejamos volar la imaginación.

Hay quien no sale de fiesta; hay quien sale sin beber; y hay quien bebe de una forma moderada.

# Yo soy yo

## DEJEMOS QUE NOS CONOZCAN TAL COMO SOMOS

Podemos compartir la fiesta con quienes beben alcohol, sin renunciar a nuestras opciones.

**¿Que todos van de lo mismo? Pues yo veo "mismos" bien diferentes...**

Con la gente que ha bebido mucho podemos perder la sintonía y no estar a gusto. Si ocurre, lo mejor es que cada cuál vaya por su lado.

**Nosotros ahora estamos aquí. A ellos los encontrarás allá.**

### Y si beben...

Que recuerden que beber alcohol es una opción; no una obligación.

; Muchas jóvenes y muchos jóvenes no bebemos alcohol y nos divertimos igual o mejor.

El alcohol, de entrada desinhibe, pero si se sigue bebiendo es fácil pasarse con los demás.

# Espritu inagtbtle

## ENERGÍA EN POSITIVO

Sin alcohol evitamos perder el equilibrio y vomitar.  
**Lo único que vomito son mis ideas en clase y en los blogs.**

Al día siguiente estamos bien y no hay resaca.  
**Ya veremos si se despierta.  
Si se despierta a ver si se presenta.  
Y si se presenta no creo que pueda jugar.**

**Y si beben...**

Que se moderen y no lleguen al punto de marearse, vomitar o perder el conocimiento.

**:D Nuestra energía y nuestro espíritu no se agotan porque el alcohol no les corta el rollo.**

La primera copa ya repercute negativamente en las aptitudes necesarias para conducir, aunque no se note.

# Vivimos en el crack

Evitamos las peleas, porque la bebida no nos pone bordes y no confundimos la realidad con la fantasía.  
**No te flipes que nadie te está mirando mal.**


## VIVIR Y DEJAR VIVIR

No nos subimos a una moto o a un coche que lleve alguien que ha bebido alcohol.  
**Llamo para que nos vengán a buscar y ya volveremos a por la moto.**

## Y si beben...

Que se controlen para no ponerse bordes y no pagarlo con nadie.

**:-0** Tenemos cabeza y la usamos. Por eso no tenemos sorpresas desagradables más tarde.



Las creencias de algunas personas sobre el alcohol hacen que intenten influir en quienes no quieren beber.

# Lo que nos une

## SABEMOS PENSAR POR NOSOTROS MISMOS

Aunque respetemos a quien bebe alcohol, a veces para algunas personas no somos enrollados. Pero... ¡a lo nuestro!

**Pues no bebo, porque tú bebes; ¡para llevarte la contraria!**

No vamos a beber porque lo digan algunos colegas, les interese a las empresas alcohólicas o estemos en minoría en algunos sitios.

**Se agradece pero no bebo. Si me invitas a una tónica, ¡genial!**



Y si beben...

Que entiendan que si toman alcohol porque quieren, nosotros no bebemos por lo mismo.

:-| Si somos amigos, si somos amigas, nos vamos a respetar. Y si no es el caso, cada cuál por su lado.

Quando los propios límites se diluyen en alcohol aumenta el riesgo de acabar haciendo lo que no queríamos.

# Sabemos lo que queremos

GUSTARSE VALERSE

Nos gusta el afecto y estar con quien queramos, y si bebemos alcohol vemos mejor de qué rollo van.  
**¿Qué soy especial? ¡No me vengas con historias!**

Si no soy consciente de todo y de con quién estoy, cuando bebemos alcohol sin beber escogemos mejor con quién, o no.

**Quando le explicamos lo que pasó, se sintió fatal. ¡No recordaba nada!**

Y si beben...

Que no olviden lo importante que es protegerse si se enrollan con alguien.



Quien sabe lo que quiere, escoge.  
Quien no lo sabe, deja que escojan.

Cualquier maltrato físico o psicológico a una pareja es injustificable, se haya bebido o no.

# Sed d ti

## DISFRUTANDO AL MÁXIMO

Si tenemos pareja puede que beba alcohol o que no. Tomar opciones diferentes nos puede enriquecer o nos puede separar.

**Conmigo no bebe. Y si alguna vez quiere hacerlo y pasarse, para evitarnos malos rollos y tener que aguantar a alguien plasta salimos por separado.**

Usamos el condón si vamos a tener sexo, porque ni queremos embarazos ni arriesgarnos a pillar no-sé-qué.

**Tú decides: te lo pones, te lo pongo, o no nos ponemos.**

### Y si bebe...

Que entienda que si su opción es respetable, la mía también.

:- Tenemos sed de que nuestra gente nos acepte tal como somos, y no de beber alcohol.



Beber alcohol en la calle puede comportar una sanción.

# Se busca fajido

## NUNCA AHORRAR FUE TAN FÁCIL

Como en la barra pedimos buena música pero no alcohol, no ponemos en un compromiso a quien no nos lo puede servir.  
**¿Sólo un zumo? Solo no, me lo bebo con ellos.**

Como no bebemos alcohol en la calle, ni la liamos ni damos trabajo a la policía.  
**La multa no te ha venido. ¿La has ido a buscar tú!**

Y si beben...  
Que no lo compartan con menores.

;-) Se buscan jóvenes que no creen problemas con el alcohol sino con las normas que frenan un mundo más justo.

# En la cabeza

## PODEMOS Y DECIDIMOS

Hay muchos motivos para preferir las bebidas sin alcohol. Ahí van algunos:

- **La resaca no está hecha para mí.**
  - **Perjudica a mi cuerpo y a mi cerebro.**
  - **No me da la gana.**
  - **No me gusta su sabor.**
  - **Tomo medicamentos.**
  - **Voy en moto.**
  - **Me gusta llevar la contraria.**
  - **Me ahorro una buena pasta cuando salgo.**
  - **El alcohol engorda.**
  - **Prefiero controlar lo que hago.**
  - **Me da miedo...**
- ¡Y tenemos más!

### Y si beben...

Que tengan sus propios motivos y no los de las empresas alcohólicas o los de colegas.

¡ Nos gustan muchas cosas que no tienen nada que ver con el alcohol y muchas relacionadas con el alcohol no nos gustan.