

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?