

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.



¿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.



¡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

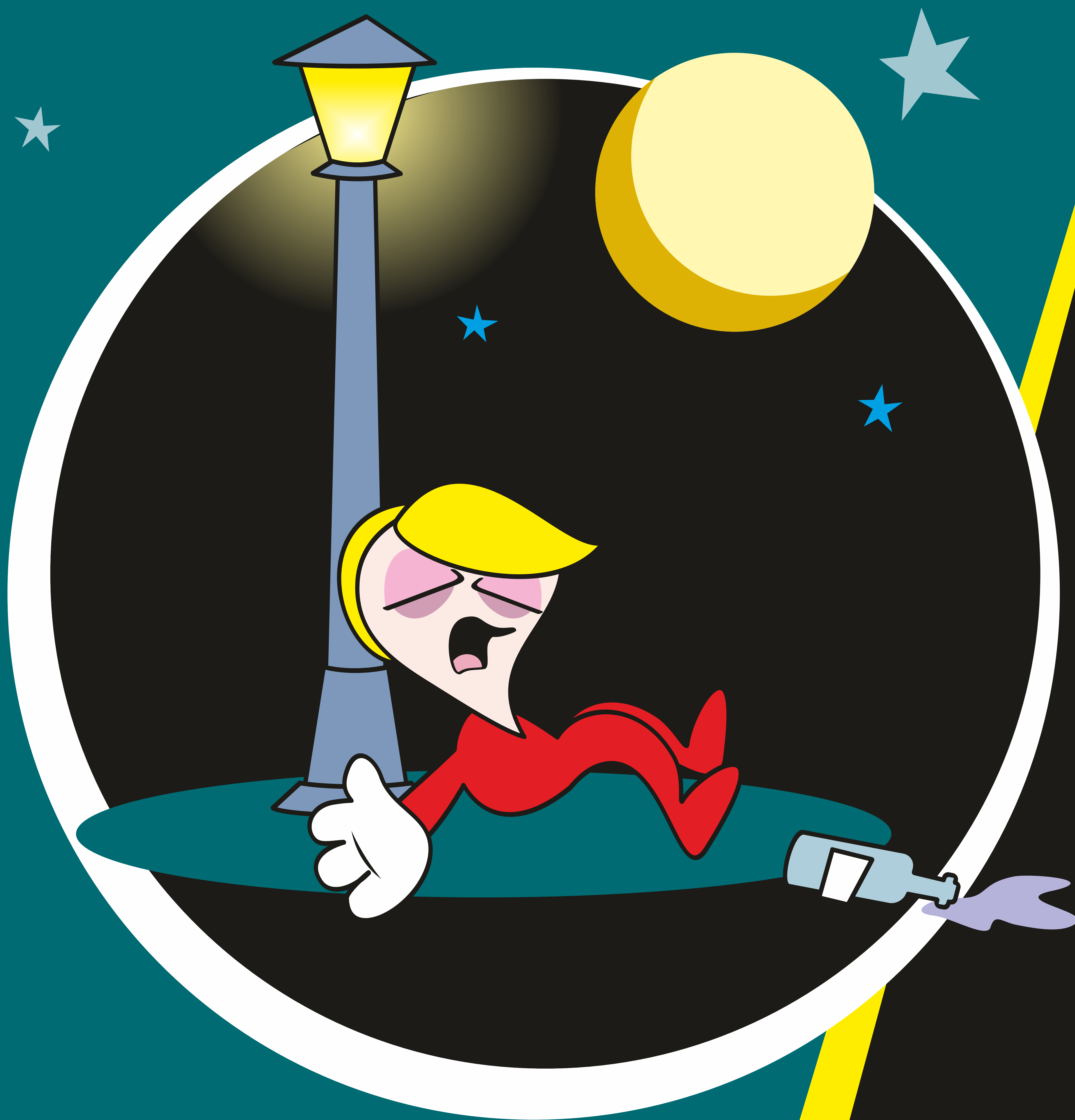
9

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?