



Vos SOS MÁS QUE TUS CONSUMOS.

El consumo es un tema de **todos y todas**, juntos podemos ayudar a reducir sus riesgos.

RESPETÁ

tus decisiones y las decisiones de los demás.

No te dejes **presionar**, ni presiones a nadie.

También podés pasarla bien y divertirte **SIN CONSUMIR** sustancias.



Con todo esto...



¿QUÉ PODEMOS HACER?



Si alguna persona que conocés tiene un problema con sus consumos:

No la aisles. Saber que podés contar con alguien, que sos importante para otros, puede ayudar a generar un cambio.

Ofrecele tu apoyo y comprensión. Pensá en otras personas que se puedan sumar. La ayuda siempre es más fácil en conjunto.

Buscá un espacio tranquilo para conversar. Escuchala.

Ayudala a contactarse con un servicio de asesamiento, como la línea 141, el chat online (www.sedronar.gov.ar) o escribiendo al mail orientac@sedronar.gov.ar.

Vos también podés comunicarte.

Podemos brindarte contención, información y orientación.

No dudes en consultar y pedir ayuda a un adulto de tu confianza. **Es importante** que puedas hablar sin miedos, con quien sientas que va escucharte con respeto y sin prejuicios: amigos, profesores, familiares, profesionales de la salud o servicios de adolescencia de los hospitales.

¿Cuáles SON TUS CONSUMOS?



Salud +

AdoleScencia

TOPOS

CONSUMIMOS

y lo hacemos de maneras diferentes: medios, redes sociales, alcohol, gaseosas, la play, golosinas cigarrillos, medicamentos, ropa...



Algunos consumos se convierten en un **problema** cuando afectan negativamente tu salud física, las cosas que haces, tus emociones y/o tu relación con los demás.



Quando se trata de alcohol u otras drogas, tené en cuenta que aunque consumas una sola vez podés ponerte en situaciones de riesgo (a vos y a los demás), como accidentes de tránsito, sexo sin protección, episodios de violencia y coma alcohólico, entre otras.



Si para divertirte, estudiar, practicar deportes, permanecer despierto/a o hacer otras cosas de todos los días

necesitás consumir algo. **pedí ayuda.**

El alcohol es la droga

más consumida en la actualidad.

En general, cuando decimos droga pensamos en algo ilegal, pero que una sustancia sea legal no la hace menos riesgosa.

Para entender la situación, necesitamos ver todo el conjunto:

no solamente QUÉ se consume,

sino QUIÉN, CÓMO, CUÁNTO, CUÁNDO, DÓNDE y POR QUÉ.



SI VOS O ALGUIEN QUE CONOCÉS TIENE PROBLEMAS CON LAS DROGAS

LLAMÁ AL 141

DESDE NUESTRA WEB

www.sedronar.gob.ar



orientac@sedronar.gob.ar

¡Chateá en línea!

Plan nacional de prevención del embarazo no intencional en la adolescencia

24HS

TODOS LOS DÍAS

UN CANAL ANÓNIMO GRATUITO Y DE ALCANCE NACIONAL.