



Prevención para todos



El Alcohol

Material de Prevención



Prevención para todos

El Alcohol

Material de Prevención

Proyecto desarrollado por la Asociación de Padres, Madres y Profesionales



Idea y proyecto:

Araceli Mínguez Raposo, Secretaria de la Asociación de Padres, Madres y Profesionales "¡Sí, puedo!"

Coordinación y realización:

Bárbara de Lorenzo Casares, Psicóloga y Orientadora del Colegio de Educación Especial "Los Álamos".

Enrique Fernández Martínez, Director Técnico del Colegio de Educación Especial "Los Álamos".

Ilustraciones:



Enrique Fernández Martínez.

Textos:

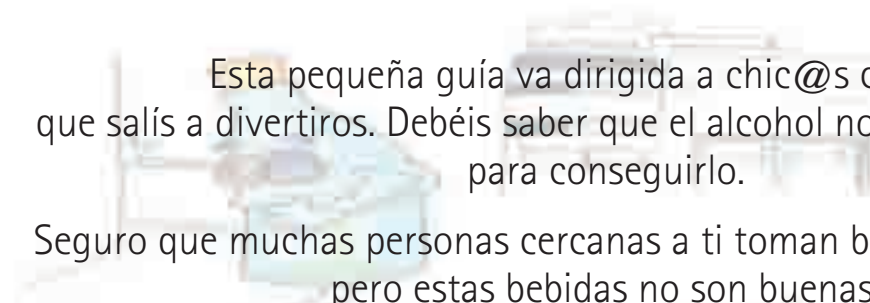
Bárbara de Lorenzo Casares.

Supervisa, edita y distribuye:

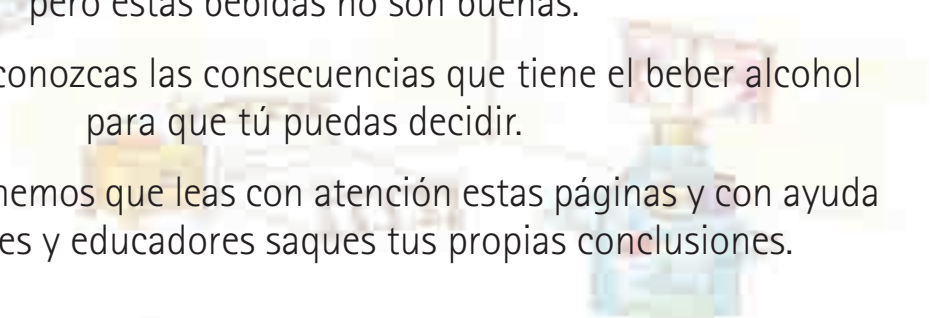
Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid.





Esta pequeña guía va dirigida a chic@s como tú,
que salís a divertir. Debéis saber que el alcohol no es un buen amigo
para conseguirlo.



Seguro que muchas personas cercanas a ti toman bebidas con alcohol,
pero estas bebidas no son buenas.



Queremos que conozcas las consecuencias que tiene el beber alcohol
para que tú puedas decidir.



Por eso te proponemos que leas con atención estas páginas y con ayuda
de tus padres y educadores saques tus propias conclusiones.

Bloque I:
¿Sabías que el alcohol es una droga?

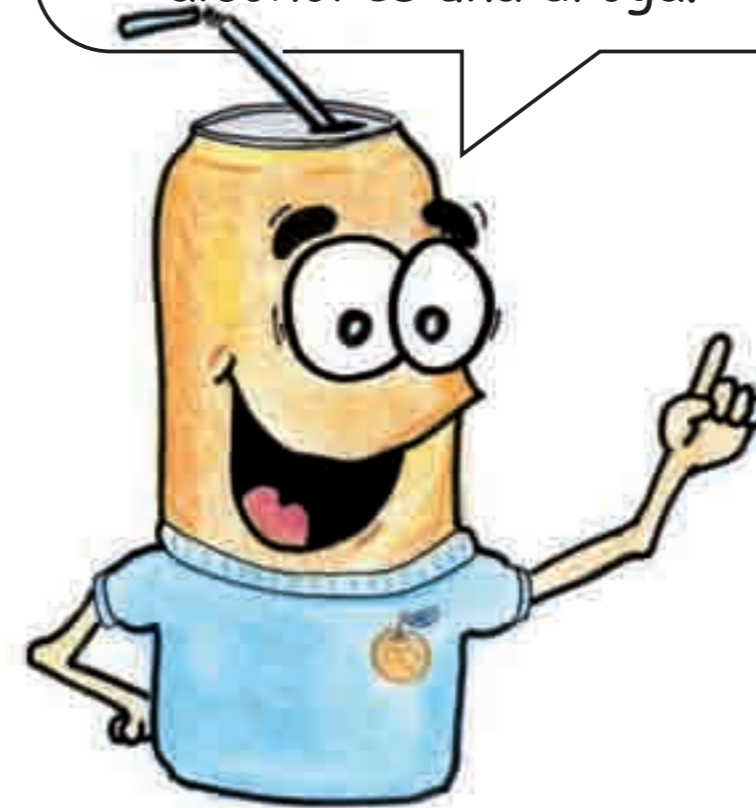
Bloque II:
¿Por qué es mejor pasar del alcohol?

Bloque III:
¿Qué puede pasar si tomamos bebidas con alcohol durante mucho tiempo seguido?

Bloque IV:
Alternativas de ocio

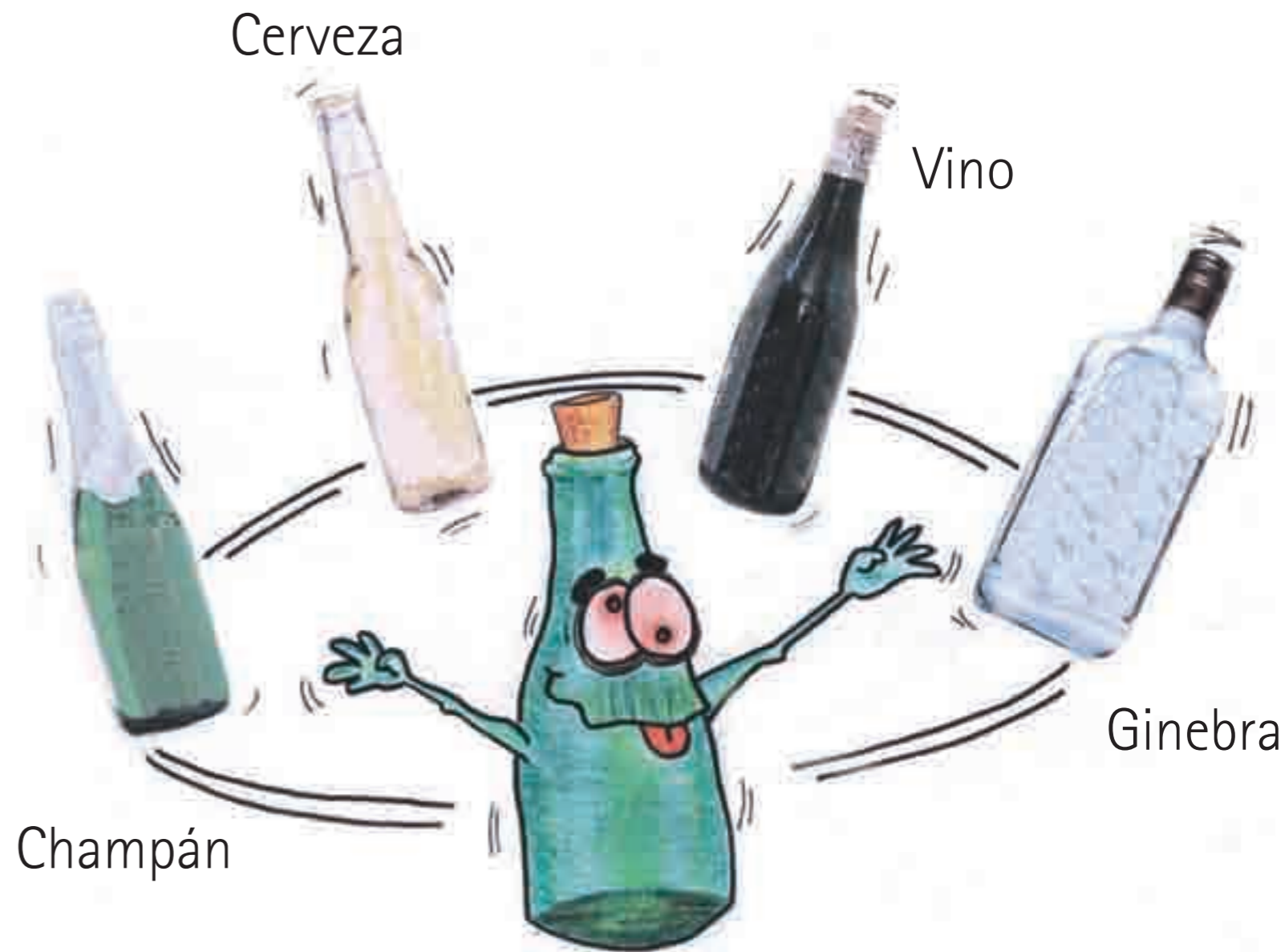
¿Sabías que el alcohol
es una droga?

SÍ. Es una droga que puede crearte muchos problemas. Es verdad que los mayores, en ocasiones especiales, toman bebidas con alcohol, pero siempre hay que tener presente que el alcohol es una droga.



¿Sabes cuáles son las bebidas alcohólicas?

Pues sí. Te voy a decir algunas.



Pero no son las únicas.
Mira, te voy a enseñar alguna bebida más:



Crema de Whisky



Whisky



Vodka



Ron



Vino Espumoso



Anís

Te voy a enseñar un truco para que descubras
cuáles son las bebidas que tienen alcohol.



Tienes que fijarte en la **ETIQUETA**
de las botellas o en las indicaciones
de las latas.



Como ves en las lupas, todas las bebidas tienen
un número seguido de este símbolo: **% Vol.**

Si encuentras esto (% Vol.) en una botella o lata...

¡¡CUIDADO!!
¡¡TIENE ALCOHOL!!

Los zumos, batidos
y refrescos
no tienen alcohol.
Son bebidas sanas
que tú puedes beber.



Cuando vayas al "super" a comprar, sabrás fácilmente
cuáles son las bebidas con alcohol...

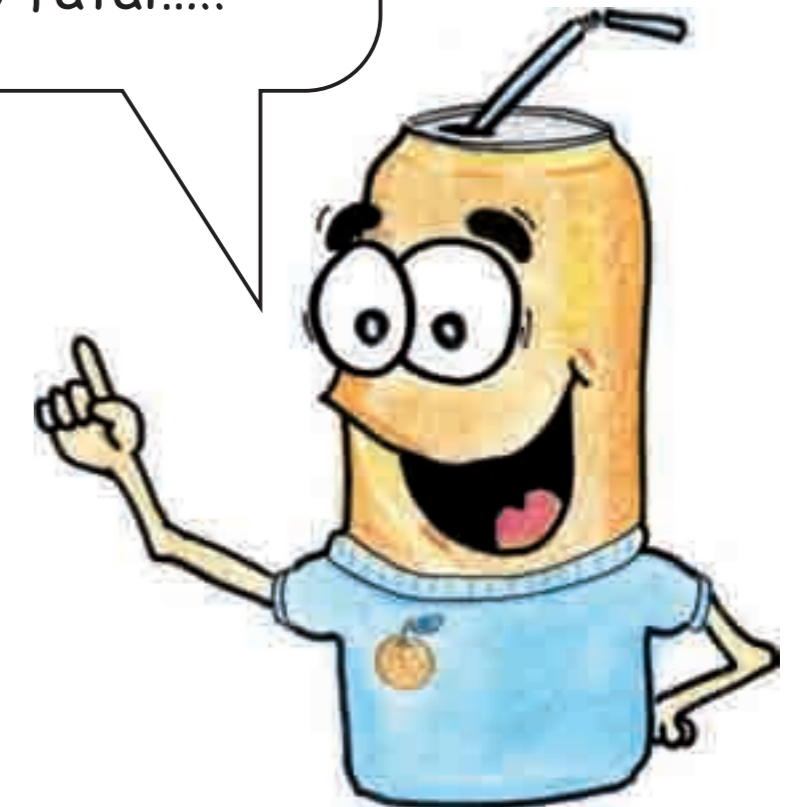


Además, están separadas del resto de bebidas.

¿Por qué es mejor
pasar del alcohol?

Te voy a contar qué es lo que pasa
cuando sales por ahí a divertirte
y bebes alcohol...

¡¡Ya verás cómo justo lo que
consigues es pasarlo fatal...!!



Cuando sales con tus amigos de marcha y bebes alcohol,
te empiezas a marear...



... mientras tus amigos se lo pasan en grande...

... empiezas a hacer tonterías y a meter la pata...



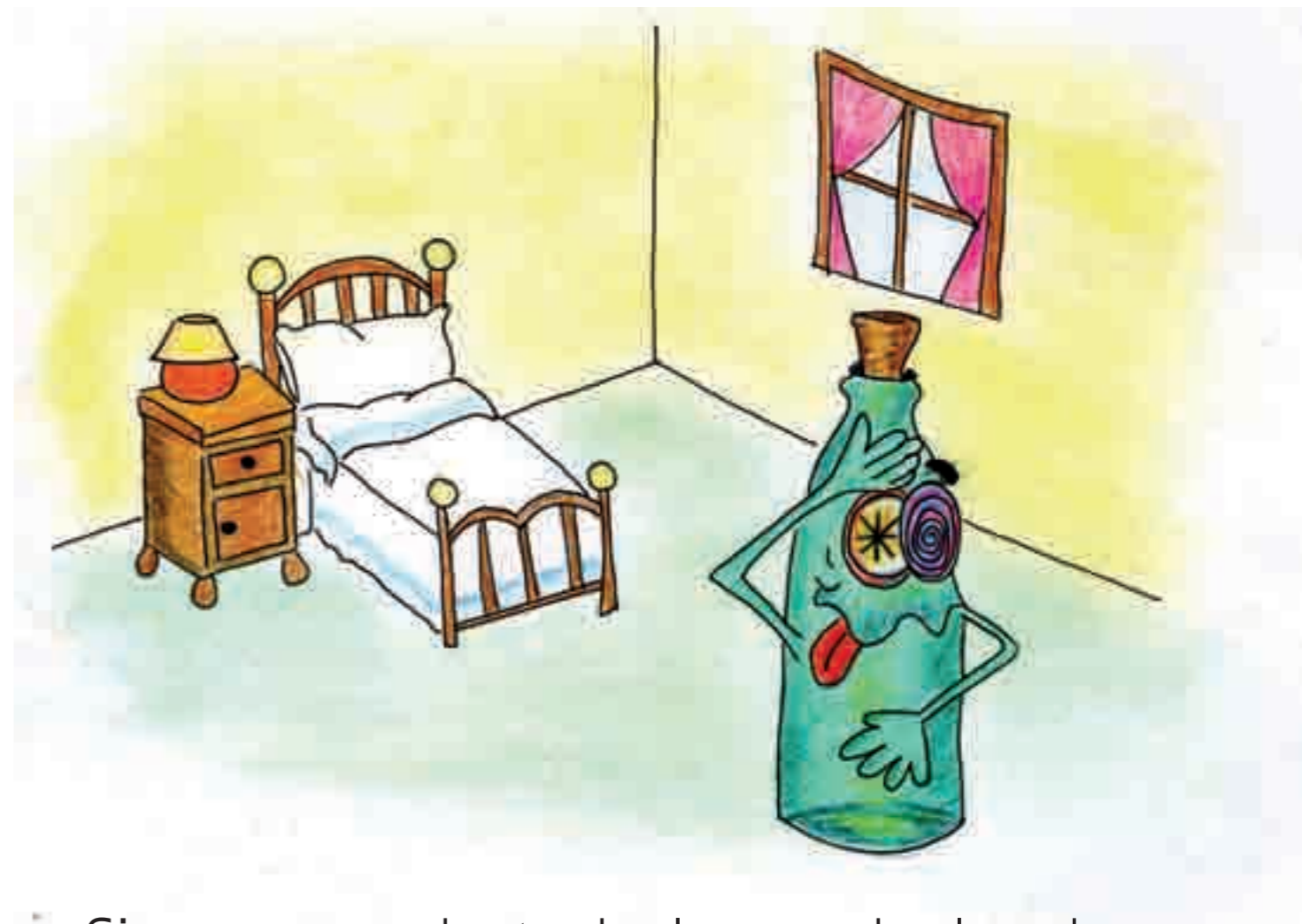
... y tus amigos se ríen de ti...

... te duele el estómago, tienes ganas de vomitar...



...y al final tienes que abandonar la fiesta e irte a casa...

Al día siguiente, todavía será peor...
¡¡LA RESACA!!



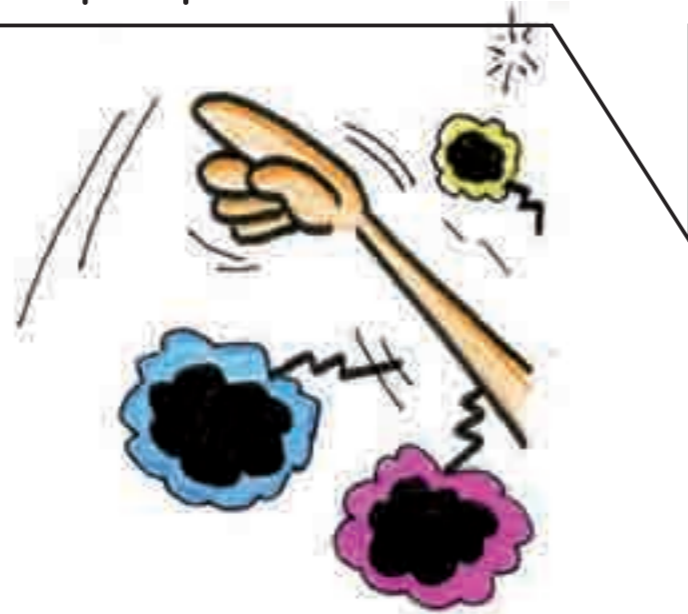
Sigues mareado, te duelen mucho la cabeza y el estómago...

... y para colmo, en casa se dan cuenta de que has bebido alcohol...

¿Cuántas veces tengo que decirte que con el alcohol no se juega? Ahora no te quejes de que te duele la cabeza y de que quieres vomitar...



...y te cae la bronca...



...y cuando llegas a clase...



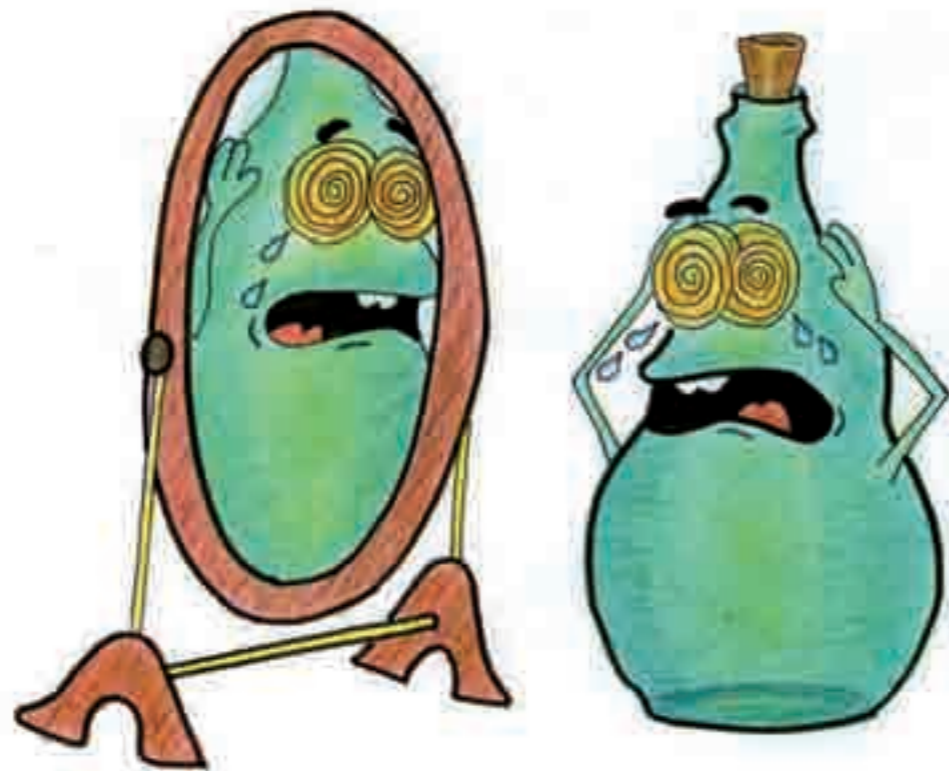
... lo que te dicen los "profes" te suena a chino.

Y hay otras razones más por las que es mejor pasar del alcohol:

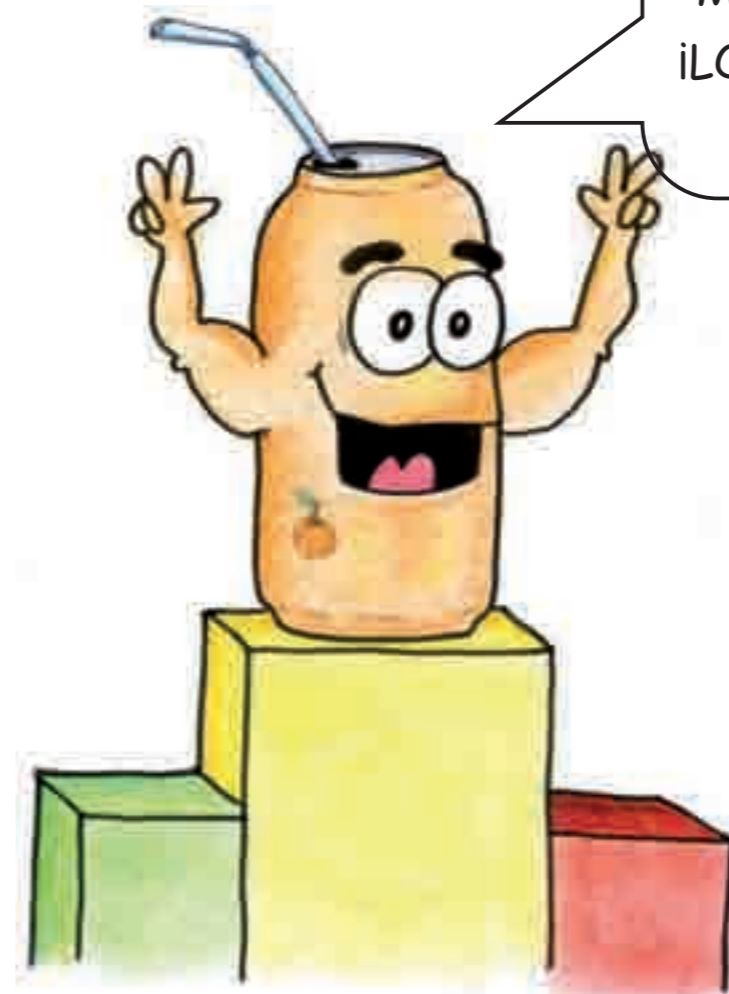
1º PARA ESTAR GUAPO Y NO ENGORDAR.



¡Mira qué mona estoy yo!



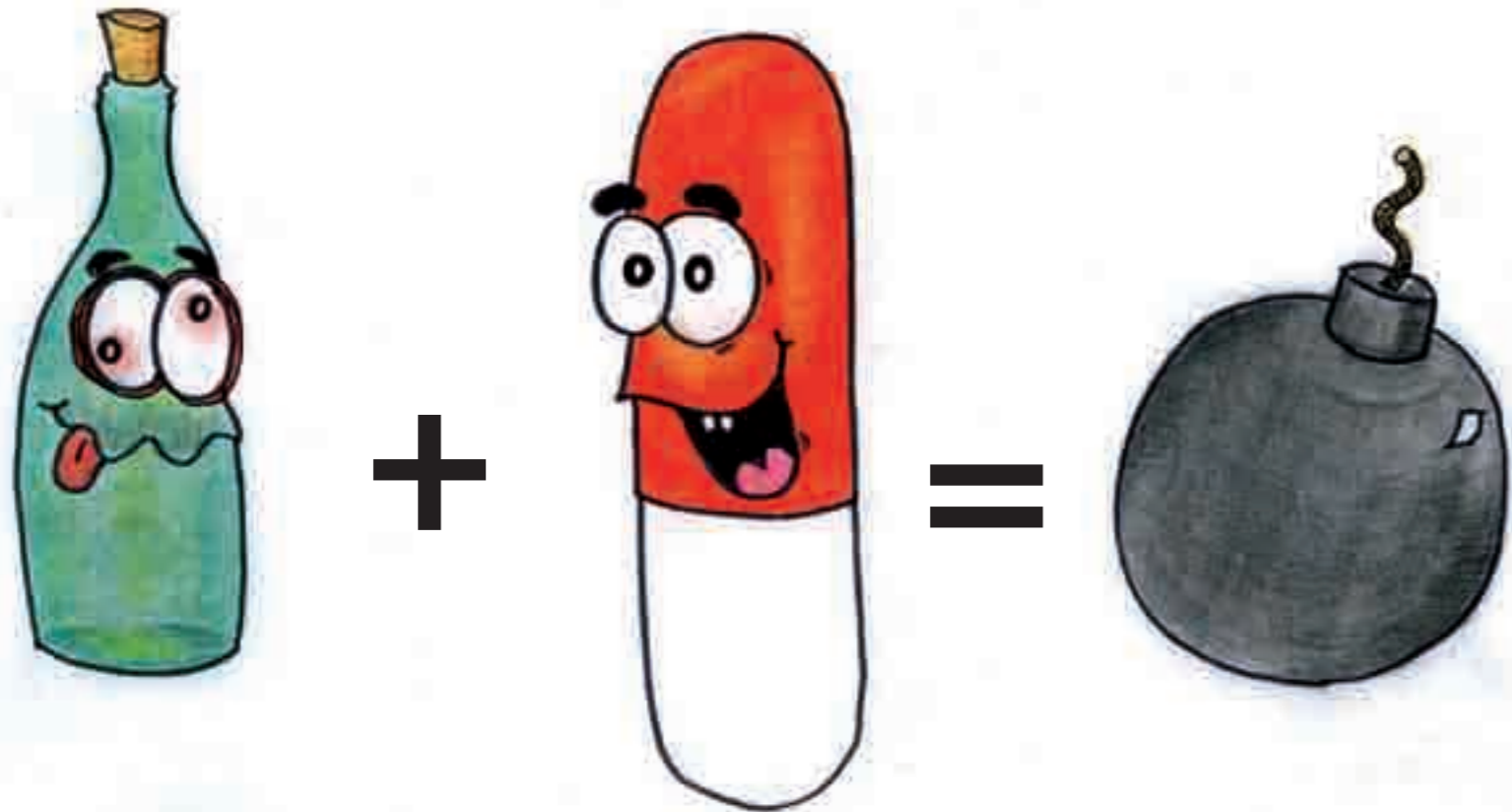
2º PARA ESTAR SANO Y PRACTICAR DEPORTES.



Mira qué fuerte y sano estoy yo, porque...
¡LOS DEPORTISTAS NO BEBEN ALCOHOL
PARA ESTAR EN FORMA!



3º PORQUE SI ESTÁS TOMANDO
ALGUNA MEDICINA...



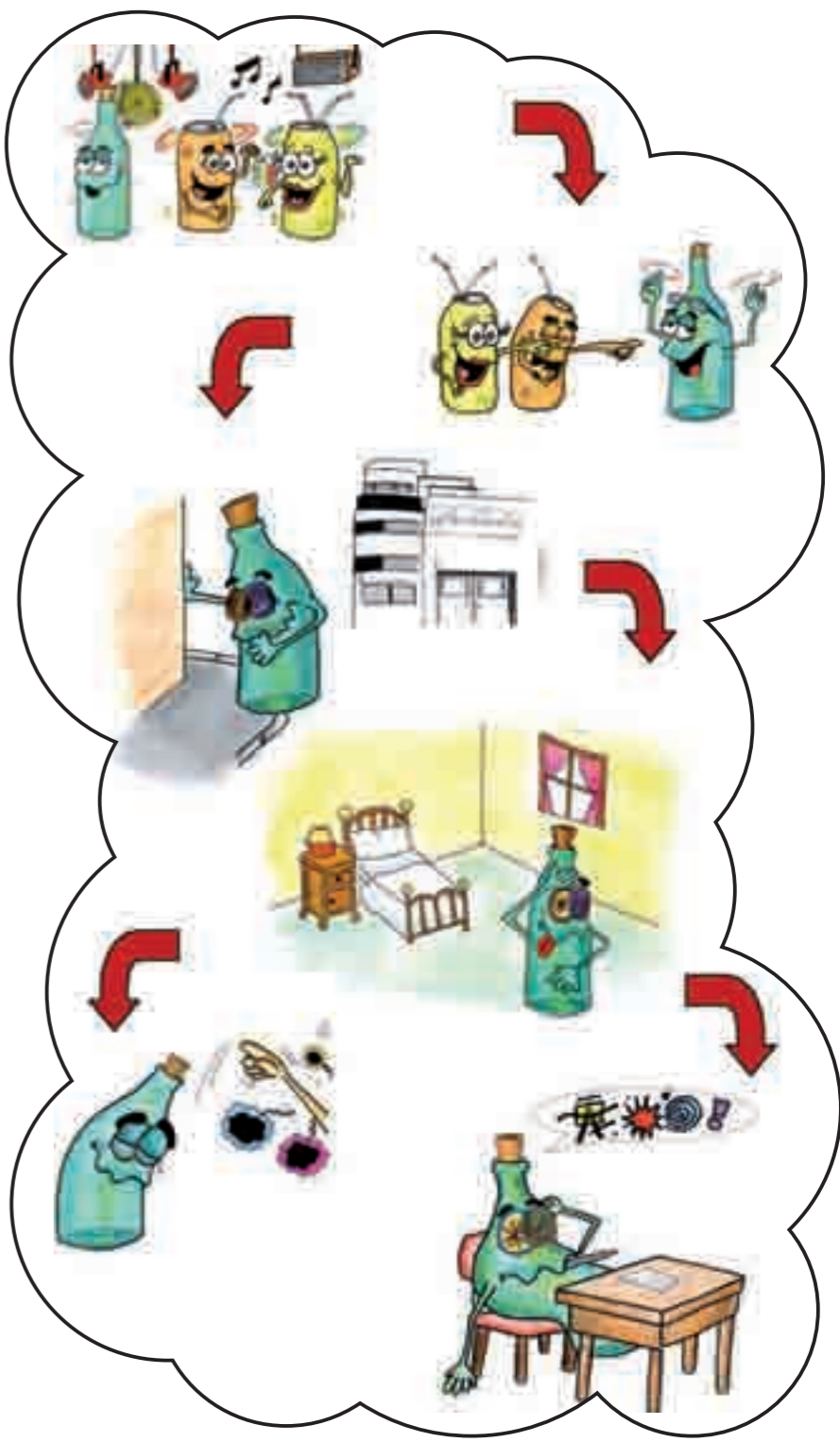
... LA MEZCLA PUEDE SER EXPLOSIVA.

¡Ojo!

Cuando vayas
al parque...

¡¡CUIDADO
CON EL BOTELLÓN!!

¡Tómate un calimocho!
 ¡Si solo es refresco
 con vino!



¡Sé inteligente!
Ya conoces lo que pasa
cuando tomas alcohol.
Aunque te insistan...

¡DI, NO!

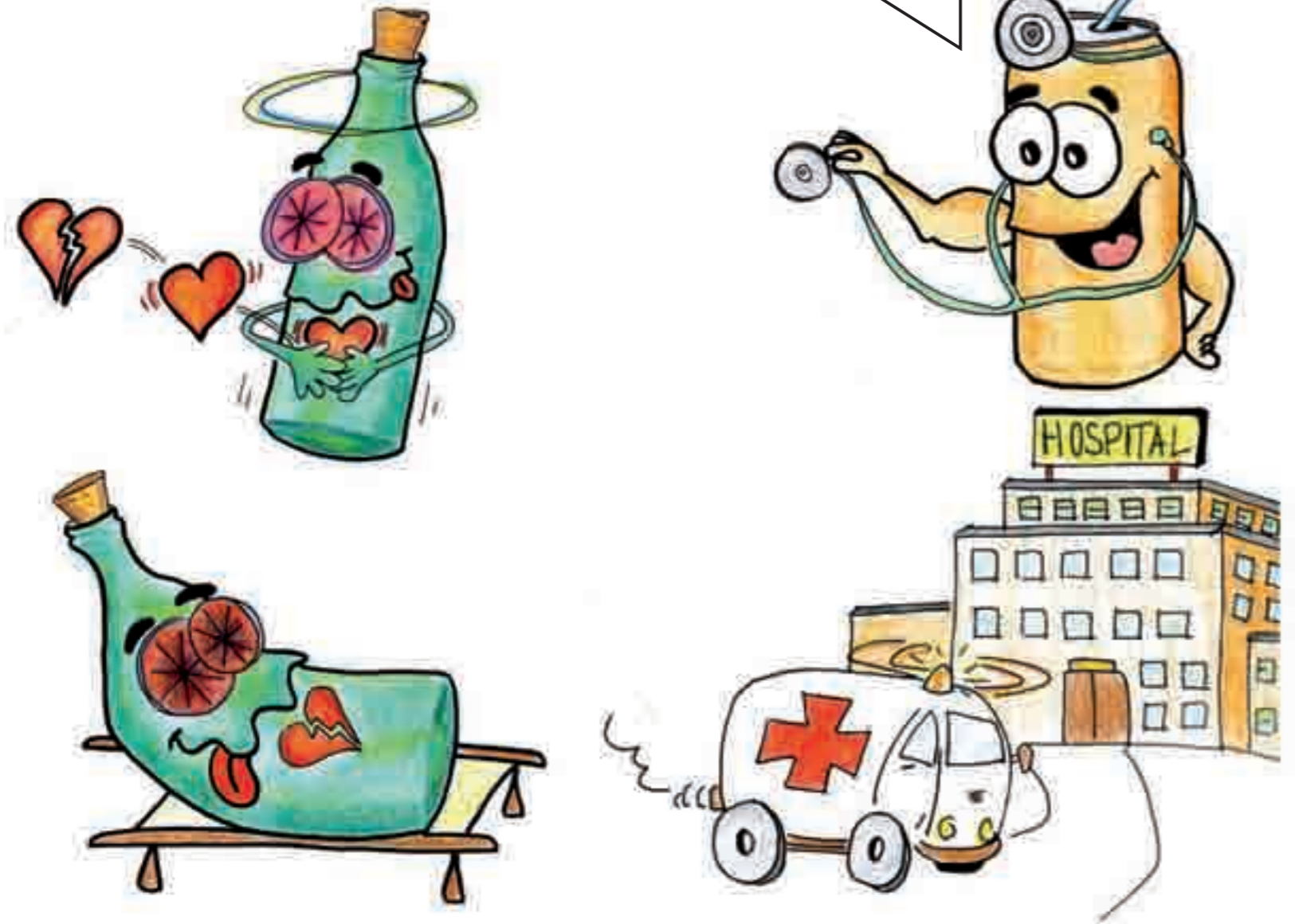


¿Qué puede pasar
si tomamos bebidas con alcohol
durante mucho tiempo seguido?

Ahora vamos a ver a qué partes de nuestro cuerpo puede afectar el alcohol cuando los mayores no se controlan y beben demasiado...



Cuando tomas bebidas con alcohol, tu corazón sufre y ...



Y no sólo tu corazón sufre... ¡¡Otros órganos de tu cuerpo, también!!



Páncreas

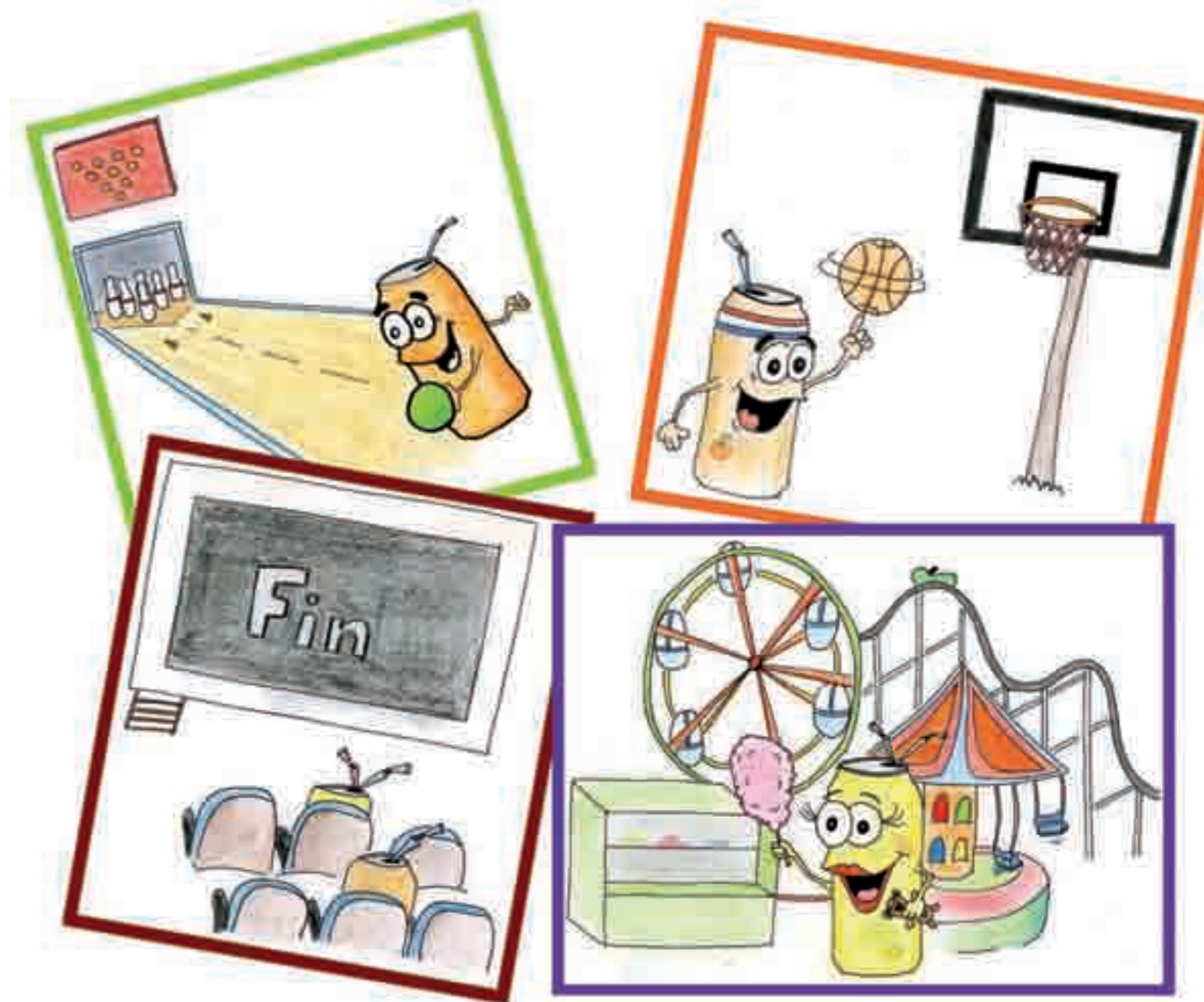


Además, cuando bebes alcohol, no puedes estudiar bien ni concentrarte en tu trabajo.



Alternativas de ocio

Porque puedes hacer otras cosas...



SI QUIERES DIVERTIRTE Y ESTAR SANO...



...PASA DEL ALCOHOL.