

ALGUNAS RECOMENDACIONES



- Identifica las situaciones o emociones que te hacen querer beber, como fiestas, momentos de estrés, peleas con tu novio(a).



- Si te sientes mal, platica con alguien y desahógate antes de pensar en consumir alcohol.



- Decir **“No, gracias”** de manera firme es la mejor respuesta cuando te ofrezcan un trago. Si te sientes presionado, una respuesta efectiva es **“Yo no quiero”** (no tienes porque dar una razón). Sé firme y no te dejes llevar por la situación.



- Recuerda los problemas que has tenido por el consumo de alcohol (con tus padres, reprobado, faltar a la escuela por sentirte indispuesto o “crudo”, tener relaciones sexuales sin protección, perder objetos, pelearte con tus amigos, con tu pareja, etc).



- Convive con personas que no consumen alcohol.
- Realiza actividades que no involucren el consumo de alcohol (por ejemplo, practica algún deporte, toma clases de baile, etc).

A LOS MENORES DE EDAD, NI UN SÓLO TRAGO



Si requieres más información,
llama a **CONADIC** al:

01 800 911 2000

disponible las 24 horas del día, todo el año.



SALUD

SECRETARÍA DE SALUD

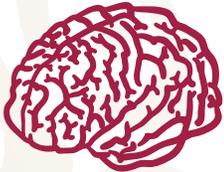


Comisión Nacional
contra las Adicciones



¿POR QUÉ LOS MENORES DE EDAD NO DEBEN CONSUMIR ALCOHOL?

El alcohol afecta la maduración de diversas áreas del cerebro que participan en la motivación, memoria, coordinación motriz, aprendizaje, juicio y control emocional.



Además les toma más tiempo eliminar el alcohol de su cuerpo, lo que lleva a que permanezcan intoxicados más tiempo y con efectos a su salud más severos.

El consumo de alcohol ocasiona más muertes en adolescentes que todas las drogas ilícitas.

¿QUÉ PASA SI CONSUMO ALCOHOL?

Los adolescentes que consumen alcohol tienen mayor probabilidad de:



- Desarrollar adicción en la etapa adulta.



- Usar otras drogas.



- Sufrir lesiones, herir a otra persona o morir (por caídas, accidentes de coche, suicidio, homicidios, violación, robo, agresión a personas).



- Tener relaciones sexuales sin protección o no deseadas, lo que te pone en riesgo de contraer Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) como VIH/ SIDA y hepatitis; o un embarazo no deseado.



- Tener otros problemas de salud (digestivos, psiquiátricos y cáncer).

¿LA CERVEZA NO HACE DAÑO?

Aunque se diga que la cerveza es una bebida refrescante, tiene aproximadamente la misma cantidad de alcohol que una copa de vino o un shot (13g de alcohol).



Una cerveza de botella o lata (355 ml)



Un caballito o un shot



Una copa de vino



Una cuba o coctel con una onza de ron

SI ALGUNO DE TUS AMIGOS ESTÁ EBRIO



- No le permitas manejar.
- Llévalo a un lugar tranquilo y ventilado.
- Si se desmayó, ponlo de costado para que no se ahogue si vomita.
- No lo dejes solo.
- Dale a beber mucha agua.
- Pide ayuda a algún adulto de confianza.



Recuerda que si alguien le proporciona alcohol a un menor de edad está cometiendo un delito que se castiga con cárcel.