



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.gov.ar



orientac@sedronar.gov.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.



SEDRONAR
Presidencia de la Nación



COBERTURA UNIVERSAL de SALUD



Ministerio de Salud
Presidencia de la Nación

argentina.gov.ar/salud