

ConSUMO cuidado

Pautas para no consumir drogas



Busca información en diferentes medios y no te dejes llevar por lo que digan en redes sociales o las amistades. **Sé una persona crítica.**

Pregunta a personas adultas de confianza las dudas que puedas tener sobre las drogas. **Infórmate.**

Di no al consumo de drogas. Es un comportamiento maduro y saludable. Te valorarán por ello.

Si tus amistades te presionan para que consumas drogas, no te dejes llevar. Tu opinión es mucho más importante. **Toma tus propias decisiones.**

Tienes derecho a no mantener contacto con personas que no respetan tus opiniones y comportamientos. **Elige con quién compartes tu vida.**

Realiza actividades de ocio saludables y diversas como hacer deporte, tocar un instrumento, leer o ir al cine con amigos/as. **Ten aficiones variadas.**

No consumas drogas para tratar de resolver problemas o sentirte mejor. **Si no te sientes bien, habla con alguien de confianza.**



RECUERDA...

- ▶ Las drogas (legales o ilegales) son sustancias que **alteran la forma de pensar, sentir y actuar.**
- ▶ El consumo de drogas **puede producir graves consecuencias** (físicas, mentales, familiares, escolares, etc.).
- ▶ A las personas **menores os afecta de modo más grave** y los **riesgos aparecen antes que en una persona adulta.**