

AFICHES PRESENTADOS EN LA NOCHE SIN ALCOHOL

CEM 45:

- **“Problemas que causa el alcohol”:** (Imágenes de vasos, botellas, accidentes, un líder musical y su público) “todas estas bebidas te arruinan...El exceso de alcohol al volante te mata a vos o a inocentes” (1º año)
- **Una noche sin alcohol en Bariloche** “Nosotros pensamos que el problema del alcohol y la droga es del consumidor no del comerciante. Existen muchos accidentes por no tomar moderadamente. La responsabilidad es de cada uno, porque cada uno sabe lo que hace y lo que le está haciendo a su cuerpo. Aunque no se venda alcohol en los negocios, los jóvenes buscan en cualquier lado y es lo mismo. Cada uno está conciente de lo que provoca el alcohol y las consecuencias que trae... lo mismo pasa con la droga.
Debe haber más controles de alcoholemia y de venta de alcohol a menores” (2º año)
- Si tomás no abuses. Todo comienza como un juego para pasarla bien y luego cuesta revertir la situación.” (1º año)
- **La noche sin alcohol** es para tener conciencia y respeto por los chicos que fallecieron y la sociedad cumple con los chicos para alejarlos de este problema. Uno mismo tiene que razonar. Para qué arruinarse la vida! El alcohol juega un papel importante en la vida de las personas que lo toman, para relajarse, para celebrar, para socializarse y para divertirse. Desafortunadamente el uso excesivo es causante de problemas de salud, de seguridad, de tránsito...”
- **No tomes alcohol...pasala bien con tus amigos y sano**
- **Las drogas y el alcohol entran a tu vida para arruinarla. No los dejes entrar.**
- Si tenés personalidad, podés decir **NO!** La diversión no es proporcional al alcohol que consumas. **Rescatate** (4º año)
- **Vos elegis como divertirte..... Que no sea sólo una noche.** 5º 1º. (con imágenes de dos situaciones contrapuestas).
- Un gráfico que representa la venta de alcohol, a una persona alcoholizada caída, a un accidente de auto y concluye en la muerte.
- Una noche sin alcohol no sólo para los menores que salen a bailar, sino para todos, también para los adultos. Más control en las calles y en los boliches. Que no atraigan a los chicos para que consuman marihuana. Que se proponga una ley que impida que el poxirán no se le venda a los menores de 18 años en ferreterías y negocios habilitados. (1º 2º).
- **Reflexiones sobre drogadicción y alcoholismo**
- La diversión no sólo tiene que ser alcohol o drogas. Hay que hacerlo sanamente, controlándote para que después no sufras las consecuencias.
- Tomar moderadamente, no mezclar bebidas alcohólicas con energizante, pastillas u otras bebidas alcohólicas.
- No manejar cuando están en estado de ebriedad.
- **El alcohol no es la mejor salida, ni la mejor forma de disfrutar...**
- **Aprovechemos la juventud tomando conciencia.**
- No te prohibimos tomar pero debes saber controlarte para no sufrir las consecuencias y así poder evitar los distintos accidentes que sufren los jóvenes hoy en día. (2º 1ª)
- **¿Por qué los adolescentes tomamos alcohol?**
 - Por diversión
 - Para pertenecer a un grupo
 - Para olvidarse de los problemas de la calle
 - Por problemas con sus padres
 - Para ser y sentirse alguien
 - Porque los amigos lo hacen
- **¿Cómo cambiamos esta situación?**
 - No vendiendo alcohol a los menores
 - Que los padres se preocupen más por tus sus hijos
 - Más controles del Estado. (1º 5ª)
- Los vecinos de Bariloche decidimos que una noche al año sea “Una noche sin alcohol” para recordar a los chicos que perdieron la vida en un accidente provocado por el alcohol. (1º 1ª)
- **Adicciones en Bariloche**

- **El alcohol y las drogas están siendo una diversión y un modo de vida para algunos adolescentes.**
- **Comenzar en esto a temprana edad muchas veces se debe al entorno (amistades y familias)**
- Al estado no le interesa la situación que nos rodea. Tendrían que contenerlos creando centros de apoyo para los adictos.
- **A veces la discriminación de los pares o la baja autoestima nos hace caer en la adicción.**
- **El alcohol y las drogas matan nuestro futuro. (3º 4ª)**
- El alcohol te arruina, esclaviza
- Mezclar bebidas alcohólicas y drogas genera peleas, discusiones
- El alcohol no alimenta, mata. (1º 1ª)
- **No al exceso de alcohol. Tomar excesivamente puede llevarnos a la ruina y hasta la muerte...**
- Llevar una vida sana influye en los demás. (1º 5ª)
- Una noche sin alcohol, no cambia la realidad.
- No consumir pasa por cada uno.
- Te puedes divertir sin consumir.
- Más control del estado.
- Más conciencia de los comerciantes y los empresarios.
- Más programas de prevención.
- Mas centros de rehabilitación. (4ª1ª)
- **¿Por qué tomamos?**
- por falta de proyectos
- decisiones equivocadas
- influencia de los medios
- para pasar el día (divertirse)
- el acceso es amplio
- **¿El Estado se hace cargo?**
- mira para otro lado
- indiferencia
- son cómplices. (4º 3ª)
- **Si bebes contrólate.**
- Cuida tu vida y al resto.** (1º 2ª)
- **El mejor apoyo que puede existir es el amor a la familia, de los amigos y de uno mismo.**
- Siendo inteligente, conciente responsables y con fuerza de voluntad (sobre todo para decir no)
- podemos ayudar a cambiar esta realidad que nos afecta a todos.
- Entre todos podemos encontrar una salida. (4ª 4ª)

CENS 5

- **Los jóvenes de hoy se involucran con estas cosas para poder pertenecer a un grupo.** El uso de drogas provoca en la mayoría de los casos fenómenos de tolerancia y adicción. La mayoría de las drogas producen dependencia física y psicológica. Muchos jóvenes creemos que el consumo del alcohol y drogas ha crecido mucho porque es muy fácil acceder a ellos. (1º CENS)
- **Tomemos conciencia. ¡NO! ALCOHOL.** El alcohol es el principal factor causal de los accidentes ¿Qué es lo divertido? La reunión con amigos: ¿es motivo de alcohol? ¿o es para divertirse? Se consignan gráficos sobre el porcentaje de consumo: En uno de ellos el 59% dice que toma porque lo hace sentir mejor, el 77% dice que comenzó a consumir porque quiso. En donde toman: el 31% en la casa de un amigo y el 31% en un boliche. Se ve también que la cantidad de consumidores es mayor a los que se abstienen. Las encuestas también muestran una gran igualdad entre los que toman una vez por semana, dos veces y ocasionalmente. El 89% toma con amigos. Sólo un 5% recurrió a un servicio médico y casi la mitad de los encuestados comenzó a tomar a los 14 años, seguido por los que iniciaron a los 15 y luego a los 13. (1º CENS).
- **¿Qué es la drogadicción?** Es una enfermedad crónica, progresiva de origen familiar o social. Es la adicción la dependencia de una droga. Drogadicto es una persona que ha perdido su libertad ante la droga, aunque quiera, no puede dejar de consumirla. **Motivaciones para el uso indebido de drogas y tipos de consumidores:** 1) Consumidores experimentales son los que prueban una y más veces una o varias drogas, capaces de producir dependencia sin usarlas después.

Motivaciones Principales: *Curiosidad, * Búsqueda de placer, * Presión del grupo de pares, *atracción de hacer algo prohibido. 2) Consumidores Ocasionales: consumen drogas de vez en cuando, sobre todo en reuniones sociales y fiestas. Motivaciones: *relajarse, sentirse bien,*relacionarse con los demás, * estimularse para preparar exámenes. 3) Consumidores Habituales: el que recibe satisfacción de su primera experiencia con una droga puede tener ganas de repetirla. Motivaciones: *graves problemas familiares, *falta de afecto y/o comunicación, *pobre autoestima. 4) Consumidores Compulsivos o FÁRMACO dependientes: necesitan cierta dosis de una droga para poder funcionar adecuadamente en la sociedad. (1º 1º)

- Piensa que cuando te drogas no sólo te hace mal a vos, también le haces mal a tu familia...**ii.El mundo real es mucho mejor!! ii Decile si a la vida!! 'Por una noche sin alcohol no se termina el mundo!! ¿¿Respetar tu vida y la de los demás!! (1º 1º).**

CENS 9

- **No tomes alcohol...tomá conciencia.** Cada vez son más los adolescentes y niños que se suman a las adicciones de alcohol y drogas, influenciados por el entorno en que crecen. Cada vez está más al alcance el acceso a esto que se consigue con facilidad. Las personas que comercializan son en su mayoría adultos que en vez de colaborar y mejorar la sociedad en que vivimos, sólo piensan en su beneficio económico, ven un negocio rentable, sin pensar en sus propios hijos pueden ser víctimas de esta problemática. Los chicos y adolescentes buscan ser mejores o estar a la moda sin pensar en las consecuencias en el presente y futuro. El tener conciencia no solo ayuda a la persona sino que es una manera de mejorar el presente y futuro de todos.
- **Jóvenes:** el alcohol y las drogas. Prevención: *Cumplir con las leyes. Mayor control. * adultos responsables: mayor compromiso social y ciudadano. *Mayor espiritualidad, *Educación: mejoras de las leyes.
- **NO AL ALCOHOL.** ¿Cómo podemos tratar con el alcoholismo y la droga?- Cuando los chicos llegan a un punto de una edad como la adolescencia se debe prestar atención como padres. **iiAyúdenos!! ¿Quiénes deben tomar conciencia? iilos adultos!! (1º 3º).**
- **¿Por qué se consume alcohol?**
 - presión social, a veces producida desde la publicidad
 - falta de contención emocional e inseguridad personal.
 - Sentir que no tiene futuro
 - Por sentirse solo.
 - Para no sentirse desplazado de un grupo de amigos.
 - El alcohol no tiene elección sobre las clases sociales ni edades y sexo.
- **Hay solución solo depende de vos.**
- **El alcoholismo es una enfermedad que padecen todas las culturas y las clases sociales**
- **En la adolescencia se debe por falta de atención de los familiares** y también porque el alcohol está al alcance de la mano, tanto en adolescentes como en adultos por su venta legal.
- Ser alcohólico no siempre tiene que ver con los problemas familiares
- se drogan o toman alcohol muchas veces para hacerse ver
- **Creemos que la solución está pero a la sociedad le importa muy poco**
- Ser alcohólico o drogadicto no tiene nada que ver con la clase social
- **Una de las soluciones debería empezar por la educación en la familia** y hacerle entender a los menores que no es bueno para ellos ni para su salud y que si tiene algún problema es necesario hablarlo para encontrar una solución. (1º 3ª)

CENS 6

- **Drogas y alcohol.** Lo toman y consumen por diversión. Que sean responsables del control de la venta de alcohol policías y gendarmes. Que existan personas que escuchen al que consume. Que haya lugares abiertos para todos para hacer deportes y actividades recreativas. Que los padres no eludan sus responsabilidades sobre la conducta de sus hijos culpando a amigos u otros por que hacen (1º año)
- **¡DROGAS Y ALCOHOL! ¿Por qué se consumen?*** Por la falta de información de lo que esto provoca en nuestros cuerpos y vidas.*Porque hay

personas inconscientes que te lo venden sin importar que edad tenés. ¡Ellos quieren tener más plata!!* Porque vino un amigo y te dijo si querías probar? ¡qué estaba bueno! Y vos aceptaste total tu amigo en el momento parecía pasarla bien y a vos te pareció copado.

- **CON AMOR Y CONTENCIÓN LLEGAMOS A UN FUTURO MEJOR.** No pierdas tu identidad. Hay imágenes de accidentes, de consumo de drogas, de un mejor futuro y el interrogante ¿Vos que elegís? (1º 1º).
- **¿Sabías que te puedes divertir sin consumir alcohol?**
- Tenemos que tomar todos los recaudos necesarios para tener una buena salud y un buen futuro. Es decirle no a las drogas ni al alcohol ya que ambos nos conducen a tener muchas dificultades en nuestra vida.
- El alcohol no se prohíbe, lo que se pide es que seas moderado. Usá tu razonamiento, no sirve para ahogar tus penas, no te ahogues en el alcohol y drogas, trata de encontrar otros recursos. **Se realista el alcohol se pasa en unas horas y a volver a vivir la realidad, pensalo!** (1º 2ª)

- **No te metas en donde no podrás salir.**
- Cambiemos esa actitud individualista y tomemos conciencia de los problemas que nos rodean.
- Pensamos que la droga no es de difícil acceso, en todo tipo de ámbito, una vez consumida. Una persona que se droga no quiere decir que no tenga propósitos en su vida.
- **Una vez que el círculo vicioso comienza es difícil no imposible de revertir esta situación.** El cambio comienza una vez que el consumidor decide retirarse de ese círculo, de otra manera es poco posible una recuperación.
- **Droga: un camino cortó y acelerado que además te perjudica la salud del que consume quede llevarlo a delinquir sin necesidad.**
- Simplemente porque forma parte de una mala rutina que sin querer se incorpora sin duda no tiene un buen desenlace. (1ª3ª)

CEM33:

- **"Para sentirte mejor hacé deportes y no tomes!!!!** No al abuso. Cuidate del HIV. Hay personas que para olvidar problemas o para divertirse consumen drogas o toman, pero esa no es la solución. Las consecuencias son accidentes, muerte..."(2º Año)
- **"El alcohol te lleva a la muerte, accidentes, adicción, delito, cárcel..** Todo eso si abusás... No es necesario consumir alcohol para divertirse!!! No abuses del alcohol y te ahorrás problemas. No combines alcohol con otras sustancias, puede ser fatal Tomá con moderación" (2º año)
- **La destrucción de los jóvenes:** crisis, violencia, accidentes, enfermedades, adicción, muerte. Toman por olvidar problemas, por diversión. Proponemos equipos de profesionales que ayuden en distintas áreas: deportes, recreación, educación con salida laboral... "No dejes que el alcohol te lleve a adicciones y destruya tu vida. Cuidala que es una sola" (2º año)
- El deporte nos ayuda a olvidarnos del alcohol y nos ayuda en nuestra salud(2º año)
- No tomes si no sabés tomar. Si tomás no manejes (2º año)
- Un paso a la destrucción alcohol al volante (2º año)
- Consecuencias del alcohol ¿qué nos hace? Nos lleva a la muerte. Los boliches invitan a pasar un buen rato, relacionarse con otros, olvidarse del mundo. Pero también tiene su lado oscuro. Si estás ebrio NO CONDUZCAS.
- Toma conciencia. Puede gustarte. Puede alegrarte. Puede manipularte y también puede **MATARTE. VIVIR ES ELEGIR.** 4º 1º.
- Un dibujo en el que se representa a la muerte, en los ojos tiene dos botellas de cerveza con la frase: **"Te espero"**.
- El alcohol produce peleas.
- Las propagandas incentivan a tomar. (2º 3ª)
- Alcohol: beber es un placer, abusar de él te lleva a la muerte.
- Cuida tu vida que vale al igual que la de los demás
- No creas que la droga y el alcohol te hacen más fuerte, cuidate! (4º 1ª)

- ¿Si decimos alcohol decimos muerte? Si es una adicción SÍ
- Disfruta del alcohol pero no te excedas demasiado. Cuida tu salud. (2º 2ª)
- El alcohol mata ¿no temes?
- Podes terminar mal. Hay imágenes de accidentes y cárcel. (2ª 3ª)
- La gran mayoría de los accidentes automovilísticos son provocados por el alcohol.
- Cuidate, el alcohol mata, salva tu vida. (2º 1ª)

CEM 20

- Elegí diversión sana. No tomes sino sabes tomar y rescatate.
- El alcohol puede arruinarte la vida. Tomá moderadamente. Tenés que tener personalidad, no tomes si no querés hacerlo. Axel, Maxi y Diego. (1º 1º)
- **Hay muchas cosas lindas en la vida, no las despedicies!!** Se grafica la vida con alcohol y sin alcohol. Consecuencias: *somos el tercer país en la escala mundial con más accidentes automovilísticos causados por el alcohol. *arruina la salud de toda la juventud argentina y de nuestros adultos. Consecuencias en la salud: falta de apetito, lastima el hígado, la faringe; hace perder la razón ante la mayoría de las situaciones. **LOS ADULTOS SON RESPONSABLES DE LO QUE SUCEDE.** (1º 3º).
- **LOS JÓVENES BEBEN ALCOHOL COMO DIVERSIÓN. Diversión no es sinónimo de alcohol. EL ALCOHOL ES SINÓNIMO DE DESTRUCCIÓN.** (1º 1º)
- **TOMÁPERO NO LE ARRUINES LA VIDA A LOS DEMÁS.....** (2º 3º)
- NO NOS FALLEN OCÚPENSE DE LOS PROBLEMAS.
- El camino del alcohol te puede llevar a...*la calle, *la cárcel, *al hospital...o incluso la muerte. Y VOS ¿qué pensás? El "alcohol" es un enemigo que si lo consumimos inapropiadamente puede ser mortal. Si no te detenés puede llegar a peligrar tu vida, la de tus cercanos y la de terceros. **¡HACE UN STOP! PRIORIZA TU VIDA Y LA DE LOS DEMÁS** (2º 4º).
- Es mejor pasarla bien sin tomar alcohol, que pasarla bien tomado alcohol y arruinar tu vida.
- Prohibido la venta de alcohol a menores de 18 años.
- El alcohol comienza como un juego y termina como adicción, no bebas compulsivamente.
- El alcohol y las drogas ya forman parte de la vida de los jóvenes, muchos de ellos lo toman como diversión sin medir las consecuencias. (1º 1ª)

CEM 123.

- No busques soluciones en las drogas y el alcohol ¡¡Aferrate a la vida!! (5º 1º)
- Droga y alcohol ¿problema o diversión? Para los jóvenes es una diversión ¿si hubiera más proyectos recreativos municipales....habría menos pibes adictos? Da que pensar (4º 2º)
- Se representan dos caminos con un título: uno con el título **Adicciones: Vacío, Muerte ¿Futuro?**. Y los siguientes carteles: ausencia de los padres, boliches, alcohol, descontrol, fiestas, drogas, falta de límites, presión del entorno. En otro como título **Felicidad, Paz, Salud, Futuro, Vida** con los siguientes carteles: apoyo, límites, soporte, familia, amor, proyectos. En el medio de los caminos el siguiente interrogante¿ **Qué camino elegís?** (4º 2º)
- Se representa una balanza con dos platillos en uno los siguientes mensajes: salir de la realidad, el alcohol y el volante no se llevan bien, primero por diversión se llega a una adicción. Del lado contrario las siguientes frases: falta de memoria, cirrosis, cáncer, SIDA, todo tipo de enfermedades, embarazos no deseados, trastornos en el crecimiento, problemas cerebrales (psicosis), pérdida de sentidos, resaca, muerte. Abajo la inscripción: Fíjate que pesa más y decime que elegís. **DECILE SI A LA VIDA.** (4º 2º)
- Disfruta, proyecta tu futuro, señalo a tu manera, porque sos el arquitecto de tu vida, porque todo se puede pero los excesos son dañinos. ¡ Sos vos quién lo decide! (5º 1º)
- Todo está bien mientras no lastimamos a nadie. Todo está en tu cabeza, ahora y siempre depende de vos. Cualquier exceso es malo. Lo prohibido se vuelve tentador. ¿quién controla a quién? Tranqui estamos: sabemos hacia donde vamos. (5º 1º)
- Cada uno es responsable de sus actos. ...Vos tenés conciencia de saber que está bien y que está mal... (5º)
- ¿Qué nos está matando? ¿El alcohol y las drogas? ¿o la falta de límites? 5º 1º.

- El alcohol en exceso te hace mal.... Hay diferentes formas de divertirse... Nadie te dice que no tomes ni que te drogues, solamente que tomes conciencia de lo que haces..... No te aísles tomando droga y alcohol, aprendé a pedir ayuda.... 5º año

CEM 132

- Un problema que permanece inconcluso: Como ya sabemos tanto el alcohol como las drogas son un constante problema entre los jóvenes. Con sus excitantes sensaciones y adictivo sabor, parece ser inevitable que lleguen a manos de adolescentes y niños esperando encontrar "cosas nuevas" o ser aceptados en algún grupo social. La mayoría de ellos desconocen la verdadera gravedad de los productos que consumen, tomándolo sólo como una idea errada de diversión que arruina su futuro cada vez más. Uno de los principales motivos por los que éste conflicto ha avanzado abruptamente es el fácil acceso con el que los menores cuentan a esta mercadería. Es importante hacer algo para que esto termine. Los casos de alcoholismo y drogadicción son un tema serio en el que cualquier persona puede caer. Muchos de los accidentes relacionados con jóvenes son producto del uso de alcohol o drogas a la salida de los boliches, pubs, etc.
- Con tu ayuda el país puede cambiar.

- **"Vos y yo sabemos donde queremos llegar"**

Pero **yo digo No al alcohol y a las drogas en exceso...**

Porque te destruye a vos, a tu familia y a los que te rodean.

(Junto a una imagen de unos niños) ¿Cuáles serán sus futuros? Está en vos... **yo**

le digo

NO, vos podrás? (4º 1ª)

- **Sin alcohol también hay diversión.**

Primero es alegría después es el bajón.

No permitas que el alcohol controle tu vida.

Un vaso de tentación te lleva a la perdición por eso manos a al obra terminemos con el alcohol ahora.

CET N° 2

- Una noche sin alcohol no es una noche sin diversión.
- No te duermas, no tomes y disfruta de la noche sobria.
- Tómatelo en serio no es broma. 4º 3ª

COLEGIO AMUYÉN:

- **"Seamos concientes y pensemos antes de actuar:** Amor, salud, vida, felicidad, paz, amistad, compañerismo, cariño. Ayudemos a los demás...No seamos tontos, pensemos (2º)
- **"Una y mil noches sin exceso.** Una buena amistad no te lleva a los excesos. Incitar al consumo te dará cargo de conciencia. Las adicciones no tienen que intervenir en la amistad. Una adicción no tiene que terminar con tu vida. Los excesos no son soluciones a tus problemas o dificultades. La diversión no depende de los excesos. Si dejás entrar las adicciones en tu vida, estás dejando entrar la destrucción para vos y tu entorno" **Si a la vida!!!** (3º)
- Se presentan dos mundos contrapuestos con imágenes de muerte y de vida con las siguientes frases: **Vos sos responsable ¿En qué mundo querés vivir?** (4º B)
- **En telas: (Jaime de Nevares)**
"No tomes alcohol...tomá conciencia"
"No a los narcos"
"Hay un conflicto en la sociedad que si se lucha se puede arreglar..."
"Adicciones pie a otras cosas"
"En mi país los vicios son más accesibles que los alimentos"
Las drogas y el alcohol matan, No lastimes a tus seres queridos

COLEGIO SAN ESTEBAN

- El alcohol perjudica tu vida y la de los demás. Si tomás, hazelo con moderación.
- **Mejor educar que prohibir.** Algunos lo consideran el elixir de los dioses y otros la escuela del dolor. Para muchas personas representa un poco de desinhibición, pero en otros, la muerte. Así entre el placer y el abatimiento se encuentra el

alcohol. 70% de accidentes de tránsito, por alcoholismo. 78% son menores de 24 años. 2684 personas atropelladas, por un conductor alcoholizado creció en 150% en los últimos 15 años. El 62% admitió que durante los fines de semana consume más de un litro de cerveza por noche. 20% bebió más de un litro de vino. 10% superó el medio litro de whisky o vodka, 43% por episodios de violencia, 60% de los casos de violencia doméstica, se demostró que la agresión fue causada por alguien alcoholizado. **Todo esto es a causa del abuso del alcohol. No es mucho más sencillo controlarlo y no abusar? No es más divertido tomar moderadamente? 4º BB**

- **Plantean la diferencia entre adicto y no adicto:**

ADICTO:

- Impotencia
- Culpa
- Agresividad
- Miedos profundos
- Baja autoestima
- Sentimientos de vacío y abandono
- Desequilibrio entre impulsos y defensas
- Autoengaño

NO ADICTO:

- Felicidad
- Autoestima normal
- Proyecta un futuro
- Posee relaciones sociales
- Cuerpo saludable
- Control de acciones

- **Dibujaron una botella de una bebida alcohólica tachada y escribieron: no tomes en exceso, no caigas en esto.**

SIN INDICAR COLEGIO:

- **“No una noche sin alcohol.... Una vida sin alcohol. Viví la vida, no te perjudiques!”**
- **“Si consumís alcohol, que sea con moderación. La droga y el alcohol conducen a la destrucción.** Tienta, pero no te dejes pisotear. Viví tus proyectos. No tomes alcohol...**Tomá** conciencia. **Tomá** el control de tu vida. Sin agresión. Sin violencia. Difícil pero no imposible. Mucho alcohol no es diversión. Sólo un poco con amigos. Disfrutá de la ocasión. Amá tu vida. Seguí tus sueños”
- Si utilizamos alcohol y drogas finalmente quedamos solos
- Si estás peleado con la vida, no busques soluciones en la droga. Buscá un amigo. Buscate, buscame. Si necesitás ayuda, no dudes en pedirla, Ayudame, Ayudate! No tomes si no sabés tomar. No porque fumes un cigarrillo sos un adicto; no porque sos un adicto, No porque fumes un porro sos un adicto. Pero...marcá tus límites, Sólo vos podés.
- **El alcohol** destruye las familias, perjudica la salud. Terminás sólo y en la calle. **Las drogas** perjudican la salud, provocan daños mentales, quedan sin conciencia. Las consumen más los adolescentes
- **Diversión es distinto a adicciones.** La amistad no te condiciona a hacer aquello que no quieras. El no consumir no te prohíbe la diversión. No te dejes llevar por el consumismo que no piensa en vos, sino en su beneficio. Que nuestros mayores no sólo nos den consejos, sino ejemplos. (5º año)
- **Sr. Ciudadano:** Nos dirigimos a Uds. Para tratar un tema lamentable. Se trata de la adicción a drogas por parte de adolescentes de nuestra edad. Muchos de ellos tienden a hacerlo por curiosidad, búsqueda de placer, presión de pares y la atracción de hacer algo prohibido. Hay diferentes consumidores: **experimentales** (que prueban varias drogas pero no siguen); **ocasionales** (se drogan de vez en cuando); **habituales** (consumen una droga con cierta regularidad). Vale aclarar que muchas veces, por falta de información caen en este círculo vicioso. Nos gustaría que se difunda a los vicios información para concientizar sobre las consecuencias.
- **Una noche sin alcohol:** Todos estamos involucrados! Los riesgos son el problema. **Los peligros** son: accidentes, relaciones no cuidadas, la adicción a cualquier sustancia. **¿Qué hacer?** Reconocer los límites, informarnos

permanentemente, hablar con los padres, amigos profesores, charlas con especialistas.

- **Una noche sin alcohol:** Debido a los vicios, debés entender que tu cuerpo y tu mente después de un tiempo no volverán a ser los mismos. La falta de contención familiar no sólo se basa en la condición económica, es la principal causa por la que los jóvenes encuentran consuelo en el alcohol y las drogas. **No repitas la historia. Unite con nosotros al cambio. La revolución ya comenzó**
- **El descontrol nunca termina bien.** Saber hasta que punto se puede llegar. Saber uno mismo sus propios límites. Existen formas distintas de divertirse, no es necesario tener que llevar todo al extremo. Imponerse cada uno sus objetivos e intentar cumplirlos. **Decir NO** cuando corresponde. **NO** dejarse llevar por las opiniones de los de afuera.
- La diversión no necesita del alcohol: No al alcohol. El estado está ausente. Si a los controles de alcoholemia. No a la droga. (con imágenes)
- **Juventud en riesgo!!** La mayoría de nosotros sabemos en la sociedad en que estamos inmersos. Es por eso que debemos tomar cartas en el asunto mirando alrededor y dejando la hipocresía de lado. Gran parte de la población sostiene que el problema respecto al alcohol tiene sus comienzos en el hogar. Por otro lado hay quienes afirman que el problema viene de la calle o de alguna manera de las "malas juntas". En nuestra opinión de donde sea que surja esta problemática es irrelevante, ya que el origen se encuentra, aunque no lo podamos o querramos ver, en el sistema en que vivimos y al que estamos expuestos. Para nosotros "la solución" de dicho problema está en tratar al mismo de fondo y que la gente que se tenga que hacer cargo se ponga a **trabajar, dejen de lucrar con el mal de la gente y hagan cumplir las leyes.** (5º 2º)
- **¿Qué efectos produce el alcohol?** Efectos físicos, como resultado: choques, peleas entre otros (familiares, matrimoniales), etc. Puede generar lesiones en páncreas, atrofias parálisis musculares, etc. Los síntomas que se llegan a desarrollar son : acidez, indigestión, vómitos y nauseas constantes. **Opinión:** Nosotras pensamos que está mal que los menores tomen alcohol y que puede producir los efectos físicos que nombramos. El alcohol tiene un efecto irritante sobre todas las partes del cuerpo. También creemos que no es necesario tomar alcohol para divertirse, pero lamentablemente los jóvenes de ahora se creen más importantes por beber y no es así.
- Viví consciente y agradecé, que tienes una vida pese lo que pese. **Disfrutá de la vida evitando los excesos.** (5º 1º).
- **Una noche sin alcohol..... No es noche (una imagen)** Perdemos la razón, vista borrosa. Se puede producir la adicción, te descompone. Te mareas. Te afecta el organismo. **Te puede llevar a la muerte.** Hay otra imagen que dice No al alcohol-
- **Excesos Mortales.** Hay diferentes tipos de drogas, las más comunes en Bariloche son las que se fuman (tabaco, marihuana, etc.). se aspiran (cocaína, efedrina, paco, etc.) y las que se toman (alcohol, pastillas, etc.) Estas últimas (las que se toman) son las que producen la mayoría de los accidentes como choques de autos o peleas. Además de que en nuestra ciudad los "vicios" muy fácilmente y a precios muy accesibles sobre todo en boliches o centros nocturnos. Hoy en día los jóvenes se drogan por diferentes motivos, algunos consumen por adicción, otros para olvidar sus penas, y otros por seguir algún tipo de movida o banda musical. **No a las drogas.** Nuestras opiniones son las siguientes.: - **Los vicios te arruinan la vida- Genera peleas. – Te aleja de lo que querés. – TE MATA.**
- **¿Por qué la legalización de drogas?. "El alcohol y las drogas no nos hacen mejores personas..."!!!** ¿por qué los adolescentes? * ¿tienen una nueva forma de pensar? *¿diferentes formas de vida porque no están conformes con lo que ven y tienen? * necesitan y no encuentran contención. **Causas de la drogadicción:**
* la idea de que en la adolescencia está permitido equivocarse. * todo empieza como un juego para pasarla bien y luego cuesta revertir la situación.* la incoherencia del mundo adulto que puede hablar de valores sin salir de posturas individualistas. * en este marco, ante tantas opciones y sin restricciones o muy poco control, como adolescentes, nos es difícil encontrar un horizonte. 1º B).
- No nos vendan bebidas alcohólicas a los menores. Nos están matando.
- No al alcohol.
- El consumo de drogas y alcohol aumenta el riesgo de muerte. El éxito o fracaso depende de uno mismo. **Cuídate nadie lo hará por vos.**

- Fuma, toma y drogate siempre y cuando sepas lo que estás haciendo. **No fumes porque tus compañeros lo hacen, ni tomes para no quedar fuera del sistema.**
- **Nuestras propuestas de prevención:**
 - Gente capacitada.
 - Explicación de las consecuencias que tienen las adicciones.
 - Que se vea lo que pasa a la salida de los boliches.
 - Buscar actividades que generen responsabilidades, desde la recreación.
 - Que los medios de comunicación se hagan eco de las cosas positivas que se van haciendo.
 - Difusión de los distintos programas de organizaciones (CRUB, La llave, ONGs)
- Si nosotros queremos la vida le decimos no a la marihuana, no a la cocaína, no a la anfetamina, no al paco, no al poxirán.
- No a las drogas. Podemos vivir en un mundo mejor!
- No arruines tu vida con drogas y alcohol. Busca algo mejor.
- La prevención pasa por el control de cada uno de nosotros frente al consumo del alcohol. No debemos excedernos y "auto controlarnos"

- **Una y mil noches sin alcohol**
- Si tomas en exceso pones en riesgo tu vida y la de los demás.
- ¡Valorate!
- (Ante una imagen de bebidas alcohólica) Si eres mi vida quiero morir, si eres mi sueño quiero despertar. Si eres lo que deseo te dejaré de tomar.
- No es necesario tomar alcohol para divertirse.
- No te arruines la vida con tanto alcohol
- Gracias al alcohol en Argentina se han producido más de diez mil muertes, principalmente de jóvenes.
- El alcohol provoca discusiones, accidentes, muerte, adicciones y enfermedades
- El alcohol nos alegra sólo un momento, pero nos arruina el futuro.
- En la vida hay tantas cosas hermosas que no vale la pena divertirse estando inconciente.
- Todos podemos decir no, se valiente rechaza lo que te hace daño.
- **Adultos y adolescentes trabajemos juntos para encontrar una solución.**
- No a las bebidas alcohólicas.

- Aprender de los errores nos ayuda a la conciencia.
- La sociedad se encuentra insensibilizada ante las adicciones y el consumo.
- Ante un problema, no tomes el camino corto...enfrenta tus problemas.
- Un vaso tomado responsablemente no rompe tu rutina; un exceso te puede llevar a la ruina.
- Al conducir alcoholizado perdés la coordinación de tu cuerpo y tus reflejos disminuyen.
- **Toma conciencia del peligro que corres si manejas alcoholizado.**
- El exceso de alcohol te puede provocar un daño irreparable.
- **El alcohol provoca disturbios.**
- Los padres al no tener el control de sus hijos dejan que hagan lo que quieran y eso es ponerlos en un grave peligro.
- **Vamos a invitar a los concejales:** Pardo, Paz y Alves! Para hacerles preguntas sobre las ordenanzas.
 1. **¿hay alguna ordenanza reglamentada para el programa preventivo?**
 2. **¿existe algún plan del estado (nacional, provincial o municipal) para el tratamiento de las temáticas en las escuelas?**
 3. **¿que pasos sigue la familia para tratar gratuitamente a un miembro por adicción?**

- **Factores que influyen al abuso de drogas legales e ilegales:**
 1. Padres: no ponen los límites correctamente .Falta de dialogo .Falta de principios y valores.
 2. Estado: no controla a los comercios la venta de alcohol a menores de 18 años, como así también la venta de pegamentos. Tiene el poder para rehabilitar a personas con adicciones.

3. Amigos: presión en forma directa para consumir. Sostener en forma emocional.
4. Sociedad: medios gráficos y de comunicación son muy influyentes al consumo como las propagandas, carteles, audiovisuales. Muy poca prevención.

- **No a las drogas, bebidas alcohólicas, etc. Cuidemos nuestras vidas.**
- Los jóvenes de hoy no tienen control, se drogan y se alcoholizan solo por diversión y luego sufren las consecuencias.
- Los padres: tenemos que hablar con nuestros hijos y conocer como son en la realidad para evitar consumos: drogas, alcohol, poxi, etc.
- Los chicos: tenemos el deber de cuidarnos a nosotros mismo y pensar las consecuencias que podemos pasar.
- Ley 2009
- **Menos alcohol en los boliches .Si a los controles de alcoholemia.**
- Prohibido vender bebidas alcohólicas a menores de 18 años.
- No hace falta alcohol para divertirse.
- Promover espacios culturales y deportivos para que los chicos tengan contención y expresión.
- Sugiero que haya más centros de rehabilitación para drogas y alcohol.
- Es muy divertido tomar cerveza entre amigos, pero si tomas , toma poco.
- El estado no ayuda a los chicos con el tema de alcohol, por ej la imagen de la cerveza quilmes esta en todos lados y eso le hace a los chicos que quieren consumir más.
- Creo que las cosas no van bien cada uno tiene que tener conciencia de lo que hace.
- **Los padres tendrían que aconsejar un poco un poco más a sus hijos menores y los adultos tienen que hacer algo para dejar el alcohol y las drogas.**
- El consejo tendría que hacer de rehabilitación de alcoholismo para ayudar a las personas que tienen ese problema.
- Sugiero que los menores no tomen alcohol porque se arruinan la vida.
- Las adicciones se pagan con la muerte, tendríamos que tener mas conciencia para prevenir accidentes o hacer otras cosas (como controlar el tráfico). Los negocios tendrían que respetar la ley de no venderles a los menores de 18 años.
- Yo opino que cada persona es responsable de sus actos si le gusta y quiera tomar alcohol que tome pero que no se pase de lo normal.
- El alcohol mata porque si tomas podes causar daño, salís al boliche causas daños, si tomas mucho, podes pelearte con alguien y podes salir lastimado.

Afiches de la ECTLA (ESCUELA LOS ANDES)

- "La decisión de llegar más lejos está en vos"
 - "Una vida no tiene precio" (hay dibujos de diferentes mercaderías con sus precios, p. ej. Un paquete de cigarrillos, \$5 ; una botella de cerveza \$7, etc. 2º año
 - "La indiferencia mata; tanto como el alcohol y las drogas" 1º año
 - "Que la decisión sea tuya, no de otro" 1º año
 - Errar es humano, echar la culpa a otro también lo es. No decimos que dejen de ser humanos, sino que acepten las consecuencias"
 - "No tomes alcohol si vas a manejar.
Tomá conciencia.
 - **El consumo de alcohol produce alteraciones**
 - Psicomotrices
 - En el juicio y el razonamiento
 - Reduce la facultad de elegir
 - Disminuye significativamente la atención
- Por lo tanto, lleva a la persona a todo tipo de imprudencias y lo expone a accidentes

Valores de alcoholemia a partir de 0,5 gr./l de alcohol en sangre. Ofrecen riesgos significativos de accidentes: el tiempo de reacción se prolonga."

(Hay pegada una hoja con ejemplos de distancia de detención del vehículo en función de distintas velocidades)

➤ **"El camino del vicio es el más fácil pero el más dañino**

El camino más arduo y el más difícil es el correcto.

La droga es un tren de ida, no te subas, está lleno.

El alcohol no resuelve tus problemas, sólo los empeora.

Aprovechá la vida que es una sola" 2º2º

➤ "El consumo excesivo o sin responsabilidad del alcohol es extremadamente peligroso, puede ir desde un simple mareo hasta una pelea o incluso la muerte.

La venta a menores es la principal causa del conflicto, ya que ellos son los menos responsables y consumen como si eso fuera la causa de diversión o la causa de reunirse"3º1º

➤ **"Efectos del alcohol en el organismo**

(hay un dibujo de un ser humano del cual salen flechas que indican sangre: inhibe los glóbulos blancos y rojos sin suficiente cantidad de estos para transportar oxígeno, el cuerpo se ve afectado de anemia.

Produce pancreatitis, una enfermedad con peligro de muerte.

El hígado es el órgano más dañado, irrita la célula hepática, desnutrición, hígado graso y cirrosis hepática que causa la degeneración del órgano.

En dosis altas, eleva la presión sanguínea y produce daño al músculo cardíaco.

El abuso del alcohol puede producir cáncer estomacal.

El alcohol daña irreversiblemente las células del cerebro."

➤ "En nuestra sociedad se nota una diferencia de pensamiento sobre el consumo de drogas y alcohol. Los pensamientos de un adolescente y una persona de 30 o 40 años. En la actualidad se profundiza el problema de las adicciones por la influencia de los medios de comunicación,

COLEGIO ANTÚ RUCA

➤ **"Hay algo importante: ¡tu vida! Sabé elegir, cuidala..**

Hoy puede ser el tiempo que mires hacia atrás y reacciones por toda una vida de errores, conflictos, complejos y tal vez este sea el momento de decidirte por una salida que cambie tu vida y este día será UNA NOCHE SIN ALCOHOL .- 3º año

➤ "El alcohol provoca somnolencia, fatiga, sensación de inseguridad y la muerte. Podés producirte lesiones graves si no te controlás.

iiiNo abuses del alcohol. En tu casa alguien te espera!!! 3º año