

# TIPS PARA DECIR NO

Infórmate de los peligros.

Ocupa tu tiempo en actividades saludables.

Busca apoyo

Ten amistades sanas

Ten sentido crítico.

Ten proyectos a corto plazo

Mantén un estilo de vida saludable

**QUIERETE. ACEPTATE.  
VALÓRATE**

## PREVENCIÓN DE ADICCIONES

## ÁREA DE BIENESTAR SOCIAL

# DI NO A LAS DROGAS



Ayuntamiento  
DE BAZA

PLAN LOCAL DE INTERVENCIÓN EN LA ZONA DESFAVORECIDA  
**CUEVAS DE BAZA**  
INserción & DESARROLLO



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES Y IGUALDAD



Junta de Andalucía  
Consejería de Igualdad,  
Políticas Sociales y Conciliación



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Social Europeo



Programa de prevención de las drogodependencias

## ¿POR QUÉ CONSUMO?

Aceptación social.

Sentimiento de grupo.

Deseo de experimentar.

Desobedecer las normas.

Sensación de divertirse más.

Aliviar el estrés.

influencia de familiares.

Medios de comunicación y publicidad.

Falta de información.

## ¿EN QUÉ AFECTA?

Trastornos alimentarios

Salud: corazón, pulmón, cáncer...

Actividades sexuales de alto riesgo: Embarazo no deseados, ITS...

Salud mental: depresión, ansiedad, esquizofrenia...

Dificultad para tomar decisiones.

Bajo rendimiento escolar.

Conductas de riesgo: conducción, violencia...

Imagen personal.

Gastos

## ¿Y SI ME OFRECEN DROGAS?

Marca limites.

Di un NO rotundo, se firme. Claro y conciso.

No des explicaciones.

Aleja el miedo, eres dueñ@ de tus decisiones.

Lenguaje firme: mira a los ojos, no dudes

No pidas disculpas por no consumir.

Si no respetan tu decisión, alejate de ell@s