

# ¿Sabías qué?

*A los niños y niñas, tomar bebidas alcohólicas nos hace daño.*



*Como en el embarazo, que le puede hacer daño al bebé y a la mujer.*



*También para los adultos es riesgoso. Por ejemplo, al tomar bebidas alcohólicas y manejar se puede tener un accidente.*



*Si algún integrante de la familia o amigos toma y se pone violento/a, te deja solo/a o cualquier situación que te haga sentir mal, pedí ayuda a alguien de tu confianza.*



## Y LO MÁS IMPORTANTE...

¡Siempre se puede disfrutar sin consumir alcohol!

Realizá actividades físicas, conocé nuevas personas, aprendé nuevas cosas y siempre...

**¡VAMOS A CUIDARNOS!**



Si vos o un amigo tienen una emergencia o consultas por drogas, llamá al:

**105 U OTRA EMERGENCIA MÓVIL**



Más información en: [www.infodrogas.gub.uy](http://www.infodrogas.gub.uy)

**Consumir bebidas alcohólicas tiene riesgos**  
CONOCERLOS NOS AYUDA  
A TOMAR MEJORES DECISIONES



ante el problema de las drogas  
un compromiso con la salud, la convivencia y el desarrollo



Uruguay  
Presidencia



Junta  
Nacional  
de Drogas  
Presidencia de la República  
URUGUAY



Ministerio  
de Salud  
Pública

Ministerio  
de Educación  
y Cultura

ANEP



# CUÍDATE y CUÍDAME



*Para pensar en grupo:*

1

¿Qué quiere decir "ser uno mismo"?  
Para vos, ¿cómo se logra?

2

¿Por qué Nico no quiere que el padre tome alcohol en la comida?

3

¿Cuáles son los riesgos de tomar bebidas alcohólicas?