



¿drogas fuertes, sexo débil?

NOME CREONADA



NOMBRE: KRIS

EDAD: 16 AÑOS

FAMILIA: COMO LA TUYA

RESIDENCIA: CIUDAD CENTRAL

AFICIONES: SALIR CON SUS AMIG@S

ESCRIBIR, IR AL CINE, MÚSICA, RAP Y REAGGETON

NOVIO: CORTÓ HACE POCO

DISCUTE: CON SU HERMANO

SE ENFADA: CON SU MADRE Y CON SU PADRE

QUIERE: A SU FAMILIA Y AMIG@S

APRECIA: LA SINCERIDAD Y EL CARIÑO

**ODIA: LA HIPOCRESÍA Y QUE LA ROPA
NO LE QUEDE BIEN**

Esta es Kris, un chica de barrio como tú,
que se enfrenta a cantidad de cosas todos
los días y se pelea su lugar como hace todo
el mundo.

Aquí Kris vive situaciones que pueden sonarte.
Igual, su modo de enfrentarse a ellas te sirve para algo.



¡Uf, qué mal me quedan estos pantalones! Me hacen muy gorda, así no puedo salir a la calle ¡¿qué van a pensar?! ¡Qué suerte tiene Vicky, todo le queda bien!



- No te compares con l@s demás. Encuentra lo que a ti te guste y te quede bien. Tú eres única, eso es lo importante.

- Los medios de comunicación nos venden la imagen de chica perfecta que sólo pueden lograr algunas. Si los medios de comunicación pasan de ti, ¡pasa tú de ellos!

- A veces vivimos según lo que l@s demás esperan de nosotras pero...
¿QUÉ ESPERAS TÚ DE TI?



¡Siempre tengo que ser yo la que recoge la mesa y limpia la cocina!. Además, tengo que estudiar y para colmo esta tarde he quedado con mis amigas y no puedo ir porque tengo que cuidar a mi hermano pequeño toda la tarde.



- Las chicas tienen muchas más tareas en casa y a veces poco tiempo para salir con amig@s, escuchar música, viajar...
Defiende el derecho a tu tiempo libre y a un reparto de tareas justo.
- Muchas responsabilidades pueden agobiarnos, pero... ¿quién dice que son todas tuyas? ¡NO DEJES QUE LO URGENTE ACABE CON LO IMPORTANTE!
(que eres tú)



¡Qué canteo la fiesta de anoche!
¡Qué bien me lo pasé!
Menudo pedo más guapo y además me enrollé con Charly, aunque no sé si en realidad yo quería...



- A veces consumimos alcohol y otras drogas con intención de pasarlo bien, animarnos y olvidarnos de los problemas, pero no siempre es así y nunca son una solución.
- Tomar drogas, como el alcohol, puede hacer que se te quite el corte en algunas situaciones, pero también puede llevarte a hacer algo de lo que luego te arrepientas.
- Las ganas de ligar que causa el consumo de ciertas drogas provocan que algunos chicos insistan demasiado o que tú llegues a valorar la situación equivocadamente. Si has decidido que NO, déjaselo bien claro.



No sé qué hacer esta tarde.
Si quedo con Tamara y su
gente seguro que acabamos
tirados en el parque
fumando porros y bebiendo.

Si me voy con Vicky a
patinar nos echaremos
unas risas...



- Cuando tomes una decisión ten en cuenta todas las posibilidades y sus consecuencias.
- A veces nos importa mucho la opinión de l@s demás, es lógico, pero cuando se trata de algo importante para ti, LA DECISIÓN ES TUYA.
- No consideres todas las opiniones por igual, aprende a descubrir quién te valora realmente.
- Hay situaciones atractivas en las que es necesario que aceptes lo que puede pasar si las vives intensamente.



Uf, no sé qué voy hacer.
Cada vez están peor las cosas
en casa ¿y si se lo cuento a alguien?
Aunque mejor no, pensarán que soy
débil y una tonta.



- Tus problemas son más frecuentes de lo que piensas, tod@s necesitamos a alguien que nos escuche alguna vez. Tú no tienes por qué tener todas las respuestas, al igual que no tienes toda la responsabilidad.
- Hay situaciones que nos desbordan, es normal. No te cortes en pedir ayuda a quien realmente pueda echarte una mano.
- Si te agobias **BUSCA SOLUCIONES**, no caminos rápidos y sin salida.





conclusiones

- No te dejes llevar por las modas, lo auténtico nunca pasa de moda y tú eres única.
- Muchas cosas no sólo dependen de ti. Defiende tus derechos.
- El consumo de alcohol y otras drogas pueden llevarte a hacer algo de lo que luego te arrepientas. Piensa antes de actuar.
- Toma tus propias decisiones. Aunque escuches otras opiniones, no todas lo hacen por tu bien.
- Es normal no saber actuar siempre correctamente. Si necesitas ayuda, anímate a pedirla.



madrid  **salud**

INSTITUTO DE ADICCIONES

Prevención