

Si has encertat la majoria dels enunciats ... **Felicitats!**

- Saps detectar situacions que poden causar greus danys a la teva salut.
- Tens criteri propi i saps prendre les teves pròpies decisions.

**T'animem a que miris què han respost els teus amics i amigues, perquè les teves opinions poden ajudar-los.**

Si has tingut molts errors ... **Vés amb compte!!**

- Dónes poca importància al consum de drogues i als danys que poden provocar. Les drogues habituals del nostre entorn influeixen greument en l'organisme.

**L'alcohol:** redueix els teus reflexos i disminueix la teva sensació de risc. Arribar a un coma etílic pot suposar un risc important per a la teva vida.

**El cànnabis** (els porros): pot produir alteracions en la memòria, l'atenció, el nivell d'activitat o la motivació. Pot provocar dificultats a l'hora d'estudiar, a causa de problemes de concentració.

**La cocaïna:** crea una dependència psicològica molt alta.

**Al tabac** és relativament senzill "enganxar-se" sense adonar-te'n.

A més a més, el consum d'alcohol o de drogues poden fer que no siguis conscient dels riscos i poden donar lloc a relacions sexuals no desitjades o sense protecció.

Necessites més informació per poder mesurar bé els riscos i cuidar-te.

## Recorda:

Com més jove siguis, més efectes negatius té el consum de drogues, perquè el teu organisme encara està en desenvolupament tant físic com mental. A més consum, més perill.

## Tu decideixes!

Anima't! Planteja activitats diferents amb els teus amics i les teves amigues! És molt important saber que hi ha moltes alternatives diferents al consum de drogues per passar-ho bé en el temps lliure.

La Confederació per a l'atenció a les addiccions està integrada per 10 fundacions que intervenen en l'àmbit de les addiccions a 6 comunitats autònomes:



La Confederación para la atención a las adicciones, está integrada por 10 Fundaciones que intervienen en el ámbito de las adicciones en 6 comunidades autónomas:

### Aragón

- Fundación Centro de Solidaridad de Zaragoza.
- Fundación Centro de Solidaridad Interdiocesano de Huesca.
- Centro de Solidaridad de Teruel.

### Castilla León

- Programa de Drogodependencias - Cáritas Diocesana de Zamora.

### Cataluña

- Centre Català de Solidaritat.

### Extremadura

- Proyecto Vida de Cáritas Diocesana de Badajoz.

### País Vasco

- Fundación Jeiki (Araba).
- Fundación Gizakia (Bizkaia).
- Fundación Izan (Gipuzkoa).

### Valencia

- Fundación Arzobispo Miguel Roca.

[www.atencionadicciones.es](http://www.atencionadicciones.es)

10.917 persones ateses al 2010

4.294 persones amb addiccions



4.294 Personas con adicciones

3.327 famílies de drogodependents



3.327 Familias de drogodep.

1.004 intervencions a la presó



1.004 Interv. en prisión

2.292 adolescents i famílies



2.292 Adolescentes y familias

**Si tens problemes d'addiccions, et podem ajudar**

**Si tienes problemas de adicciones, te podemos ayudar**



Secretaría Técnica:  
Avda. Madariaga 63, 48014 Bilbao  
Tel. 944 766 005  
[secretaria@atencionadicciones.es](mailto:secretaria@atencionadicciones.es)



Campanya de sensibilització i promoció d'hàbits de vida saludables

Campaña de sensibilización y promoción de hábitos de vida saludables

ho tens clar?  
¿lo tienes claro?



Et proposem que dediquis uns minuts a respondre al qüestionari que et presentem.

Te proponemos que dediques unos minutos a responder al cuestionario que te presentamos.

Amb el suport de: / Financiado por:



# Ho tens clar?

Tens suficient informació sobre els riscos? Si vols saber fins a quin punt estàs informat, contesta aquest qüestionari, tenint en compte que:

**V= Vertader / F= Fals**

1. Si no fas el mateix que la resta dels teus amics / de les teves amigues, ets un pringat / una pringada. **V F**
2. Una droga natural com el cànnabis, no pot causar cap dany. **V F**
3. Hi ha altres alternatives al consum d'alcohol i de drogues per divertir-se durant el temps lliure. **V F**
4. Si no aguantas bebent, ets un pringat / una pringada. **V F**
5. No passa res per fumar un porro abans d'anar a classe. **V F**
6. Consumir drogues no causa cap tipus de conseqüència, mentre es controli. **V F**
7. Beure alcohol és una bona manera de divertir-se i d'oblidar els problemes. **V F**
8. El consum de tabac és un hàbit perjudicial i molt difícil de deixar. **V F**
9. És adequat barrejar drogues, perquè els efectes es contraresten (un treu l'altre). **V F**
10. Qui beu només durant els caps de setmana no pot tenir problemes amb l'alcohol. **V F**
11. El cànnabis afecta a activitats que requereixen concentració i memòria, com ara l'estudi. **V F**
12. Quan fas esport tot l'any les drogues no t'afecten tant com als altres. **V F**
13. Si un amic o una amiga té un coma etílic, cal quedar-se amb ell o ella i demanar ajuda (trucar al 112). **V F**

# ¿Lo tienes claro?

¿Tienes suficiente información sobre los riesgos? Si quieres saber hasta qué punto lo estás, contesta a este cuestionario teniendo en cuenta que:

**V= Verdadero / F= Falso**

1. Si no haces lo mismo que el resto de tus amigos/as eres un pringado/a. **V F**
2. Una droga natural como es el cannabis, no puede causar ningún daño. **V F**
3. Hay otras alternativas al consumo para divertirse en el tiempo libre. **V F**
4. Si no tienes aguante bebiendo, eres un/a flojo/a. **V F**
5. No pasa nada por fumar un porro antes de ir a clase. **V F**
6. Consumir drogas no causa ningún tipo de consecuencia, mientras se controle. **V F**
7. Beber alcohol es una buena manera de divertirse y de olvidar los problemas. **V F**
8. El consumo de tabaco es un hábito perjudicial y muy difícil de dejar. **V F**
9. Es adecuado mezclar drogas, porque los efectos se contrarrestan (uno quita al otro). **V F**
10. Quien sólo bebe los fines de semana no puede tener problemas con el alcohol. **V F**
11. El cannabis afecta a actividades que requieren concentración y memoria como es el estudio. **V F**
12. Cuando haces deporte todo el año las drogas no te afectan tanto como al resto. **V F**
13. Si un amigo o amiga tiene un coma etílico hay que quedarse con él o ella y pedir ayuda (llamar al 112). **V F**

Si has acertado la mayoría de los enunciados... **¡Enhorabuena!**

- Detectas situaciones que pueden causar graves daños a tu salud.
- Tienes criterio propio y sabes tomar tus propias decisiones.

**Te animamos a que veas qué han respondido tus amigos y amigas, porque tus opiniones pueden ayudarles.**

Si has tenido muchos errores... **¡Cuidado!**

- Das poca importancia al consumo de drogas y a los daños que puede provocar. Drogas habituales de nuestro entorno influyen gravemente en el organismo.

El **alcohol**: Reduce tus reflejos y disminuye tu sensación de riesgo. Llegar a un coma etílico puede suponer riesgo importante para la vida.

El **cannabis** (los porros): Puede producir alteraciones en la memoria, la atención, el nivel de actividad o la motivación. Puede provocar dificultades a la hora de estudiar, debido a problemas de concentración.

La **cocaína**: Crea una dependencia psicológica muy alta.

Al **tabaco** es relativamente sencillo "engancharse" sin darse cuenta.

Además, los consumos pueden hacer que no seas consciente de los riesgos y den lugar a relaciones sexuales no deseadas o sin protección.

**Necesitas más información para poder medir bien los riesgos y cuidarte.**

## Recuerda:

Cuanto más joven seas, más efectos negativos tiene el consumo de drogas, porque el organismo aún está en desarrollo tanto físico como mental.  
A más consumo, mayor peligro.

## ¡Tú decides!

¡Anímate! ¡plantea actividades distintas con tus amigos y amigas!

Es muy importante saber que existen muchas alternativas diferentes al consumo de drogas para pasarlo bien en el tiempo libre.