

¿POR QUÉ MUCHOS ADOLESCENTES EMPIEZAN A CONSUMIR ALCOHOL?



El alcohol está muy presente en nuestra sociedad y, muchas veces, parece normal. Pero ¿por qué algunas personas adolescentes deciden probarlo? Entender las causas puede ayudarnos a tomar decisiones más libres y saludables.

FACTORES QUE INFLUYEN

Hay muchas razones por las que un adolescente puede sentirse tentado a tomar alcohol. Ninguna persona es igual a otra y cada historia es única, pero hay algunos factores comunes:



PRESIÓN SOCIAL

Querer pertenecer a un grupo, no sentirse diferente o recibir invitaciones insistentes puede llevar a probar alcohol, aunque no se desee hacerlo.



NORMALIZACIÓN

El alcohol está presente en fiestas, publicidades, reuniones familiares y redes sociales, lo que hace que parezca algo aceptado por todas las personas.



CURIOSIDAD

La curiosidad natural de esta etapa, sumada a la idea de "probar a ver qué pasa", puede llevar a experimentar sin medir las consecuencias.



EMOCIONES Y ESTRÉS

Situaciones difíciles, tristeza, ansiedad o problemas personales pueden hacer que algunas personas busquen en el alcohol una salida que no siempre ayuda.



Entender estos factores no significa justificar el consumo, sino reconocer la realidad para poder elegir mejor.

PARA PENSAR Y REFLEXIONAR

1 ¿Qué situaciones o grupos podrían ejercer presión para que un adolescente consuma alcohol?

2 ¿Cómo influye la publicidad o las redes sociales en la idea de que "tomar es normal"?

3 ¿De qué otras formas un adolescente puede manejar el estrés o las emociones difíciles?

4 ¿Qué ayuda necesitarías para tomar decisiones que cuiden tu bienestar?

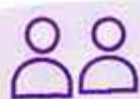


TOMA DE DECISIONES

Decidir no consumir alcohol también es una elección válida y respetable. Informarte, pensar en las consecuencias y rodearte de personas que te apoyen son claves para cuidar tu salud y tu proyecto de vida.

PARA RECORDAR

No existe una única razón por la que alguien empieza a consumir alcohol. Conocer los factores que influyen nos ayuda a tomar decisiones más libres, responsables y conscientes.



INFORMARSE, PENSAR Y ELEGIR.
CADA DECISIÓN CUENTA.



CASO PARA ANALIZAR

Lee la situación y responde las preguntas.
No hay respuestas correctas o incorrectas,
lo importante es pensar, reflexionar y
aprender a tomar decisiones responsables.



OBJETIVO

Reflexionar sobre situaciones reales
para identificar riesgos, consecuencias
y opciones responsables.



LA SITUACIÓN

Es viernes por la noche. Mateo cumple 16 años y organiza una reunión en su casa.
Invita a varios amigos y amigas del curso. Al principio, todos están charlando, escuchando música y jugando.
Después de un rato, uno de los amigos lleva una botella de alcohol y propone brindar.
Algunos dicen que "es solo un poco", que "es para divertirse" y que "todos lo hacen".
Mateo nunca tomó alcohol y no sabe qué hacer. No quiere quedar como "aburrido", pero tampoco quiere hacer algo que pueda perjudicarlo o poner en riesgo a sus amigos.
Además, en algún momento de la noche, alguien propone seguir la reunión en otro lugar.
Mateo se siente confundido y no sabe cómo decidir.



1 IDENTIFICAR RIESGOS

¿Qué riesgos o problemas pueden surgir en esta situación?



2 CONSECUENCIAS

¿Qué consecuencias puede tener para Mateo y para sus amigos si deciden tomar alcohol?



3 DECISIONES POSIBLES

¿Qué opciones tiene Mateo? ¿Qué podría decir o hacer?
Escribí al menos 3 alternativas que pueden ayudarlo a tomar una decisión responsable.

1.

2.

3.



4 MI OPINIÓN

¿Qué harías vos en el lugar de Mateo? ¿Por qué?



PARA REFLEXIONAR

Tomar decisiones no siempre es fácil, pero cada elección que hacemos
tiene un impacto en nuestro bienestar y en el de los demás.
Elegir cuidarnos también es una forma de cuidar a nuestros amigos.



**NO ES SER EL MÁS POPULAR, ES SER CONSECUENTE CON TUS VALORES
Y CUIDAR TU VIDA Y LA DE LOS DEMÁS.**



MÁS ALLÁ DE LAS SUSTANCIAS

Hablar de drogas no es hablar solo de sustancias. Detrás de cada consumo hay historias, emociones, contextos y decisiones. Entender los factores de riesgo y los factores de protección nos ayuda a cuidar nuestra salud y la de quienes nos rodean.



PARA PENSAR

Informarse es el primer paso para tomar decisiones libres, responsables y cuidarnos a nosotros mismos y a los demás.



¿QUÉ SON LOS CONSUMOS PROBLEMÁTICOS?

Un consumo se vuelve problemático cuando su uso empieza a generar consecuencias negativas en la salud, las emociones, las relaciones, los estudios o la vida cotidiana. No siempre depende solo de la sustancia, sino también de cómo, por qué y en qué contexto se consume.



FACTORES DE RIESGO

Aumentan la probabilidad de que una persona desarrolle un consumo problemático.

- ⚠ Presión de grupo y necesidad de pertenecer.
- ⚠ Fácil acceso a sustancias.
- ⚠ Situaciones de estrés, ansiedad o tristeza no atendidas.
- ⚠ Falta de información o información incorrecta.
- ⚠ Conflictos familiares o falta de comunicación.
- ⚠ Problemas en la escuela o baja autoestima.



FACTORES DE PROTECCIÓN

Disminuyen la probabilidad y ayudan a tomar decisiones más saludables.

- ✓ Vínculos afectivos y comunicación en la familia.
- ✓ Amistades que acompañan y respetan.
- ✓ Autoestima y confianza en uno mismo.
- ✓ Actividades que generan bienestar y propósito.
- ✓ Información clara y pensamiento crítico.
- ✓ Pedir ayuda cuando algo nos cuesta.

PARA COMPRENDER Y REFLEXIONAR

- 1 ¿Qué factores de riesgo identificás en tu entorno? Mencionalá al menos tres.

- 2 ¿Qué factores de protección te parecen más importantes? ¿Por qué?

- 3 ¿Qué podés hacer vos para cuidarte y cuidar a tus amigos o amigas?



PARA TENER EN CUENTA

No todas las personas consumen drogas por las mismas razones. Cada historia es única. Por eso, es importante evitar prejuicios, escuchar y acompañar.

Buscar ayuda a tiempo puede cambiarlo todo.



TENER INFORMACIÓN, APOYO Y PROYECTOS DE VIDA SON LAS MEJORES HERRAMIENTAS PARA ELEGIR BIEN.



ANALIZAMOS DIFERENTES SITUACIONES

En la vida cotidiana pueden aparecer situaciones que ponen a prueba nuestras decisiones. Lee los escenarios y completá la actividad identificando riesgos, apoyos y alternativas saludables.



¿QUÉ TENÉS QUE HACER?



Lee cada situación y completá el cuadro escribiendo:

- Factores de riesgo que aparecen.
- Redes de apoyo o personas que pueden ayudar.
- Alternativas saludables que podés elegir.



SITUACIÓN 1

En una juntada, alguien ofrece una pastilla para "estar más divertido" y dice que no pasa nada si la probás una vez.



SITUACIÓN 2

Estás pasando por un momento difícil y una persona te ofrece marihuana diciendo que te va a ayudar a relajarte y olvidarte de todo.



SITUACIÓN 3

Un amigo empezó a tomar alcohol todos los fines de semana y ahora falta a clases, tiene problemas en casa y está más irritable.



	⚠ FACTORES DE RIESGO	👥 REDES DE APOYO	💚 ALTERNATIVAS SALUDABLES
1			
2			
3			



INFORMARTE, PEDIR AYUDA Y ELEGIR BIEN
TE AYUDA A CUIDAR TU PRESENTE Y TU FUTURO.



CUIDARNOS TAMBIÉN ES PEDIR AYUDA

Pedir ayuda no es una debilidad, es una forma de cuidarnos y cuidar a los demás. En nuestra escuela podemos construir un entorno donde todos nos sintamos acompañados y escuchados.



PARA REFLEXIONAR

Pensá en tu escuela y en tu comunidad.
¿Qué podemos hacer entre todos para prevenir los consumos problemáticos y acompañar a quienes lo necesitan?



TU PROPUESTA

Escribí una propuesta concreta que podría implementar tu escuela para prevenir los consumos problemáticos y promover el bienestar de todos y todas.

Tu propuesta puede ser una campaña, un proyecto, un espacio de escucha, talleres, actividades o lo que se te ocurra. ¡Lo importante es que sea posible y que nos involucre a todos!



COMPARTIMOS

Si quieren, compartan sus propuestas con la clase y elijan entre todos alguna idea para llevar adelante.



RECORDÁ

Cuidarnos es informarnos, acompañarnos y construir juntos una comunidad más saludable.



PEDIR AYUDA ES UN ACTO DE VALENTÍA.
NADIE TIENE QUE PASAR SOLO LO QUE LE HACE MAL.



LO QUE MUCHAS VECES NO SE CUENTA

Los vapeadores, cigarrillos electrónicos y otros dispositivos se presentan como modernos, inofensivos o incluso "seguros", pero la realidad es diferente. Informarnos es el primer paso para cuidar nuestra salud y tomar decisiones conscientes.



PARA PENSAR

Muchas veces lo que parece inofensivo puede traer riesgos que no vemos a simple vista.



¿QUÉ SON?

Los vapeadores y cigarrillos electrónicos son dispositivos que calientan un líquido para producir un aerosol que se inhala. A veces contienen nicotina, saborizantes y otras sustancias químicas que pueden ser dañinas para el cuerpo y el cerebro, especialmente en adolescentes.



LO QUE MUCHAS VECES NO SE CUENTA



NO SON INOFENSIVOS

El aerosol puede contener nicotina, metales pesados, sustancias tóxicas y químicos que irritan los pulmones.



IMPACTAN EN EL CEREBRO

La nicotina afecta la atención, la memoria, el estado de ánimo y el desarrollo del cerebro adolescente.



PUEDEN GENERAR ADICCIÓN

Aunque no lo parezcan, muchos líquidos contienen nicotina, una sustancia altamente adictiva.



NORMALIZAN EL CONSUMO

Se presentan como algo social, moderno y aceptado, pero pueden ser la puerta de entrada a otros consumos problemáticos.



FALTA DE INFORMACIÓN

La publicidad y las redes sociales muchas veces ocultan los riesgos reales de estos dispositivos.



Lo importante es informarse, hablar y elegir qué es lo mejor para nuestra salud y nuestro futuro.



PARA COMPRENDER Y REFLEXIONAR

- 1 ¿Por qué creés que muchas personas piensan que los vapeadores son inofensivos?
- 2 ¿Qué riesgos pueden tener para la salud los vapeadores y cigarrillos electrónicos?
- 3 ¿Cómo influyen las redes sociales y la publicidad en la decisión de probarlos?
- 4 ¿Qué alternativas saludables existen para manejar el estrés, la ansiedad o la presión social?



PARA TENER EN CUENTA

No todas las personas que usan vapeadores o cigarrillos electrónicos desarrollan una adicción, pero el riesgo existe, especialmente si empiezan en la adolescencia. Informarse es protegerse.



PARA RECORDAR

No todo lo que parece moderno o divertido es inofensivo. Tu cuerpo, tu mente y tu futuro valen más que cualquier moda pasajera.



INFORMARTE, PENSAR Y ELEGIR HOY,
TE AYUDA A VIVIR MEJOR MAÑANA.



¿PUBLICIDAD O REALIDAD?

Las publicidades, las redes sociales y los influencers muestran productos de muchas maneras. Pero...

¿siempre dicen toda la verdad?

Analicemos estos mensajes y reflexionemos sobre cómo influyen en nuestras decisiones.



TU MIRADA IMPORTA

No se trata solo de un producto, sino de los mensajes que recibimos todos los días y cómo nos afectan.



¿QUÉ TENÉS QUE HACER?

Observá los mensajes de arriba y respondé las preguntas. Usá ejemplos concretos para argumentar tus ideas.

- 1 ¿Qué ideas o emociones buscan transmitir estos mensajes? _____
- 2 ¿Qué parte de la información creés que no se cuenta? _____
- 3 ¿A quiénes están dirigidos estos mensajes? ¿Por qué lo creés? _____
- 4 ¿Cómo pueden influir en las decisiones de los adolescentes? _____



TU ANÁLISIS Y REFLEXIÓN

Escribí tu opinión y argumentá:

- ➔ ¿Cómo creés que la publicidad y las redes sociales pueden hacer que algo parezca más atractivo o inofensivo de lo que realmente es?
- ➔ ¿Qué podemos hacer para tomar decisiones más libres e informadas frente a estos mensajes?



PARA IR MÁS ALLÁ

Elegí uno de los mensajes de arriba y reescribilo de manera honesta y realista, contando también lo que no se dice.





INFORMARSE, PENSAR CRÍTICAMENTE Y ELEGIR CON LIBERTAD
ES LA MEJOR FORMA DE CUIDARNOS.



HABLAR TAMBIÉN ES CUIDARSE

Nuestra salud mental es tan importante como la salud física. Todos pasamos por momentos difíciles, de estrés, tristeza o ansiedad. Lo importante es aprender a reconocer lo que sentimos, pedir ayuda cuando la necesitamos y contar con personas que nos acompañen.



PARA PENSAR

Cuidar nuestra salud mental no es ser débil, es ser valiente y responsable con nosotros mismos.

¿QUÉ ES EL BIENESTAR EMOCIONAL?

Es sentirnos bien con nosotros mismos, poder manejar nuestras emociones, enfrentar los desafíos diarios y mantener relaciones sanas con los demás.



MANEJO DEL ESTRÉS



- Respirar profundo.
- Organizar el tiempo.
- Hacer actividad física.
- Tomar descansos.
- Pedir ayuda si lo necesitas.

ANSIEDAD: ES NORMAL, PERO...



Sentir ansiedad en algunas situaciones es normal. Pero cuando es muy frecuente o intensa, puede afectar nuestra vida cotidiana. Hablar de lo que nos pasa es el primer paso.

REDES DE APOYO



Contar con personas de confianza que nos escuchan, nos acompañan y nos respetan, hace una gran diferencia en nuestro bienestar emocional.

PEDIR AYUDA ES CUIDARNOS



No tenemos que poder con todo solos. Pedir ayuda a un familiar, docente, amigo o profesional es un acto de cuidado y de valentía.



PARA COMPRENDER Y REFLEXIONAR

- 1 ¿Qué significa para vos tener bienestar emocional?
- 2 ¿Qué cosas te generan estrés o ansiedad en tu vida diaria?
- 3 ¿A quiénes recurris cuando necesitás hablar o pedir ayuda?
- 4 ¿Qué actividades te ayudan a sentirte mejor cuando estás mal?



PARA TENER EN CUENTA

No estás solo/a. Todos necesitamos apoyo en algún momento. Hablar lo que sentimos nos ayuda a entendernos y a sentirnos mejor.



RECORDÁ

Tu salud mental importa. Cuidarla todos los días te ayuda a vivir mejor hoy y siempre.



ESCUCHARTE, EXPRESARTE Y PEDIR AYUDA
SON FORMAS DE CUIDAR TU SALUD MENTAL.



RECONOCIENDO SEÑALES



PARA PENSAR

No siempre se ve lo que alguien está sintiendo.
Observar, escuchar y acompañar también es cuidar.



A veces las emociones, el estrés o la sobrecarga nos desbordan. Reconocer las señales a tiempo y pedir o brindar apoyo puede marcar una gran diferencia.

¿QUÉ TENÉS QUE HACER?



Leé cada situación y completá la tabla.

Pensá qué señales pueden estar apareciendo, qué puede estar sintiendo la persona, qué puede hacer para sentirse mejor y cómo podés acompañarla.



- 1** Martina llegó a clase cansada, con ojeras y no quiere participar. Sus trabajos están incompletos y se la ve muy preocupada.



- 2** Tomás se enoja por cualquier cosa, discute con sus compañeros y dice que "nada le importa". Últimamente está muy irritable.



- 3** Lucía se siente muy presionada porque quiere sacar las mejores notas, hacer deporte, ayudar en su casa y tener vida social. Dice que "no le alcanza el tiempo" y siente angustia.



- 4** Santiago se juntó con un compañero que está triste y aislado desde hace semanas. No quiere hablar y evita estar con el grupo.



	1	2	3	4
 ¿QUÉ SEÑALES PODRÍAN ESTAR APARECIENDO?				
 ¿QUÉ PUEDE ESTAR SINTIENDO?				
 ¿QUÉ PUEDE HACER PARA SENTIRSE MEJOR?				
 ¿CÓMO PODÉS ACOMPAÑARLA/O?				



RECORDÁ

Hablar lo que sentimos, pedir ayuda y acompañar a otros no es una señal de debilidad, es una forma de cuidarnos y cuidar a quienes queremos.



LO IMPORTANTE

Nadie puede con todo siempre. Pedir ayuda y acompañar a otros hace que todos estemos mejor.



CUIDÁ TU MENTE COMO CUIDÁS TU CUERPO.
NO ESTÁS SOLO/A. SIEMPRE HAY ALGUIEN QUE PUEDE ESCUCHARTE.



MI PLAN DE BIENESTAR

Cuidar mi bienestar es una elección diaria. Pequeñas acciones y hábitos saludables pueden hacer una gran diferencia en mi vida y en la de quienes me rodean.



TU DESAFÍO

Diseñá tu propio plan de bienestar personal. Pensá en hábitos y acciones que te ayuden a cuidar tu bienestar físico, emocional y social. Escribí tu plan en el espacio de abajo.



MI PLAN DE BIENESTAR



1. ¿QUÉ HÁBITOS VOY A INCORPORAR PARA CUIDAR MI BIENESTAR FÍSICO?



2. ¿QUÉ ACCIONES ME AYUDARÁN A CUIDAR MI BIENESTAR EMOCIONAL?



3. ¿QUÉ VOY A HACER PARA FORTALECER MI BIENESTAR SOCIAL Y MIS VÍNCULOS?



PEQUEÑOS CAMBIOS, GRANDES BENEFICIOS.
VOS PODÉS ELEGIR CUIDARTE CADA DÍA.



¿DECIDO POR MÍ O POR LOS DEMÁS?

Durante la adolescencia, el grupo de amigos y amigas tiene una gran influencia. Sentirse parte es importante, pero no siempre lo que el grupo hace, piensa o elige es lo mejor para cada uno. Aprender a tomar decisiones propias, pensando en nuestros valores y bienestar, es fundamental para crecer con autonomía y seguridad.



PARA PENSAR

- ¿Alguna vez hiciste algo solo para ser aceptado/a?
- ¿Te costó decir "no" aunque no querías hacerlo?
- ¿Cómo te sentís cuando tomás una decisión que es realmente tuya?

¿SABÍAS QUE?



La presión de grupo puede ser positiva o negativa. Puede motivarnos a superarnos, a cuidar nuestra salud o a ser mejores personas. Pero también puede empujarnos a hacer cosas que no queremos o que van en contra de lo que pensamos.

¿CÓMO INFLUYE EL GRUPO?



La adolescencia es una etapa en la que buscamos pertenecer, ser aceptados y compartir con nuestros pares. Esa necesidad puede hacer que:



Querramos hacer lo mismo que los demás para **sentirnos parte**.



Tengamos **miedo** de que nos juzguen o nos dejen de lado.



Cueste **expresar** nuestra opinión cuando es diferente.



Nos cueste **decir "no"** aunque algo no nos convenza.



LO IMPORTANTE

- ✓ No se trata de alejarse del grupo, sino de elegir con libertad.
- ✓ Decidir por vos mismo/a significa pensar en lo que creés, sentís y necesitás.
- ✓ Tenés derecho a decir "no", a preguntar, a dudar y a elegir lo que te hace bien.



**TOMAR DECISIONES PROPIAS TE HACE LIBRE Y TE AYUDA
A CONSTRUIR TU IDENTIDAD.**



ANALIZAMOS DIFERENTES SITUACIONES

Lee cada situación y respondé.

¿Qué decisión tomarías? ¿Por qué?

¿Cómo te sentirías después? ¿Qué valores te ayudan a decidir lo que es mejor para vos?

1



Tus amigos te ofrecen probar un vapeador durante un recreo. Te dicen que "no pasa nada" y que "todos lo hacen".

¿QUÉ DECISIÓN TOMARÍAS?

¿POR QUÉ?

¿CÓMO TE SENTIRÍAS DESPUÉS?

¿QUÉ VALORES TE AYUDAN A DECIDIR?

2



Te invitan a una fiesta donde sabés que habrá alcohol y otras cosas que no te hacen bien. Tus amigos te insisten para que vayas.

¿QUÉ DECISIÓN TOMARÍAS?

¿POR QUÉ?

¿CÓMO TE SENTIRÍAS DESPUÉS?

¿QUÉ VALORES TE AYUDAN A DECIDIR?

3



Tus amigos se burlan de un compañero en un grupo de WhatsApp. Te piden que reacciones con emojis para "seguir la onda".

¿QUÉ DECISIÓN TOMARÍAS?

¿POR QUÉ?

¿CÓMO TE SENTIRÍAS DESPUÉS?

¿QUÉ VALORES TE AYUDAN A DECIDIR?

4



Tus amigos quieren que faltes a clases para ir a jugar a la cancha. Dicen que "solo es por hoy" y que "total no importa".

¿QUÉ DECISIÓN TOMARÍAS?

¿POR QUÉ?

¿CÓMO TE SENTIRÍAS DESPUÉS?

¿QUÉ VALORES TE AYUDAN A DECIDIR?



PARA PENSAR

No siempre es fácil decir "no".

Pero cada decisión que tomás te acerca a la persona que querés ser.



PENSÁ ANTES DE ACTUAR. TUS DECISIONES DE HOY
CONSTRUYEN TU MAÑANA.



ANALIZAMOS DIFERENTES SITUACIONES



Lee cada situación y pensá:

- ✓ ¿Qué está pasando? ✓ ¿Qué presión aparece?
- ✓ ¿Qué opciones tiene el/la protagonista?
- ✓ ¿Qué decisión tomás vos y por qué? ✓ ¿Cómo te puede ayudar decir "no"?

1



Tus amigos te ofrecen un vapeador en el recreo. Te dicen que "es solo por curiosidad".

¿QUÉ HARÍAS? →
¿POR QUÉ?

MI RESPUESTA Y JUSTIFICACIÓN



2



Tus amigas quieren que subas una foto comprometedora a tus redes para "ser parte del grupo".

¿QUÉ HARÍAS? →
¿POR QUÉ?

MI RESPUESTA Y JUSTIFICACIÓN



3



En una fiesta, tus amigos te presionan para tomar alcohol aunque vos no querés hacerlo.

¿QUÉ HARÍAS? →
¿POR QUÉ?

MI RESPUESTA Y JUSTIFICACIÓN



4



Tus amigos quieren que faltes a clase para ir a la plaza, aunque sabés que eso te puede traer problemas.

¿QUÉ HARÍAS? →
¿POR QUÉ?

MI RESPUESTA Y JUSTIFICACIÓN



PARA REFLEXIONAR

Tomar decisiones propias no siempre es fácil, pero es la mejor forma de cuidarte y respetarte.

TU DECISIÓN, TU FUTURO.

¿Qué aprendiste sobre vos después de analizar estas situaciones?

