



oca na
ast ila
tancia
iente
mina

mina inde
speed' cocai
susta
orros
ntemente
ina inde
ina inde
d ghh
tillas speed
ustanciar
ncian

dependiente de la
ketamina independiente
ed cocaína
pastillas
dependiente
ketamina
ed cocaína
tanciaporr
pendiente
ketamina
ed cocaína
ros pastilla
a sustanci
pendiente

dependiente de la
ketamina independiente
dependiente de la
ketamina independiente
dependiente de la
ketamina independiente
dependiente de la
ketamina independiente
dependiente de la
ketamina independiente
dependiente de la
ketamina independiente

dependiente de la
ketamina independiente
dependiente de la
ketamina independiente
dependiente de la
ketamina independiente
dependiente de la
ketamina independiente
dependiente de la
ketamina independiente
dependiente de la
ketamina independiente

dependiente de la
ketamina independiente
dependiente de la
ketamina independiente
dependiente de la
ketamina independiente
dependiente de la
ketamina independiente
dependiente de la
ketamina independiente
dependiente de la
ketamina independiente

.adv.que denota NEGACIÓN.
f. Acción de negar. Carencia
total de una cosa.(Gram.)
Partícula que sirve para negar.



NO



NO

Alfons de la MEDACON
A. Asociar de negro (Carmen)
Auto de una casa (Gloria)
Riquiça de una para negro

© Asociación Bienestar y Desarrollo
Enero 2000

Texto y promoción: Energy control

Diseño: Jordi Rins

Edición: Ediciones CPG

Copyright © Energy Control 2000



Ni NO

“ Conocer la GRADUACIÓN de NO(es), nos aporta mayores ventajas para practicar la reducción de riesgos en la toma de decisiones, no para ser siempre sensatos, sino sólo para que, si deseamos serlo, podamos serlo libremente”

¿LO HARÍAS?



Sí!

bueno...

Aún me lo estoy pensando

Sí...

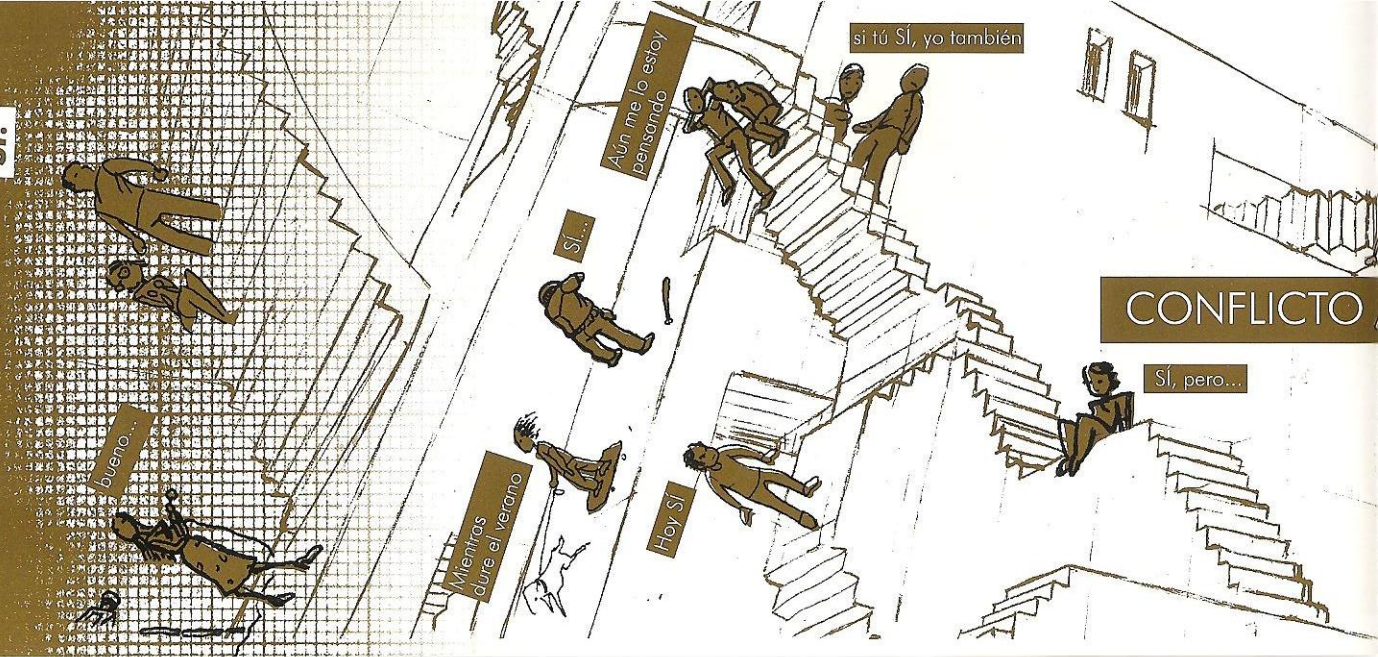
Mientras dure el verano

Hoy sí

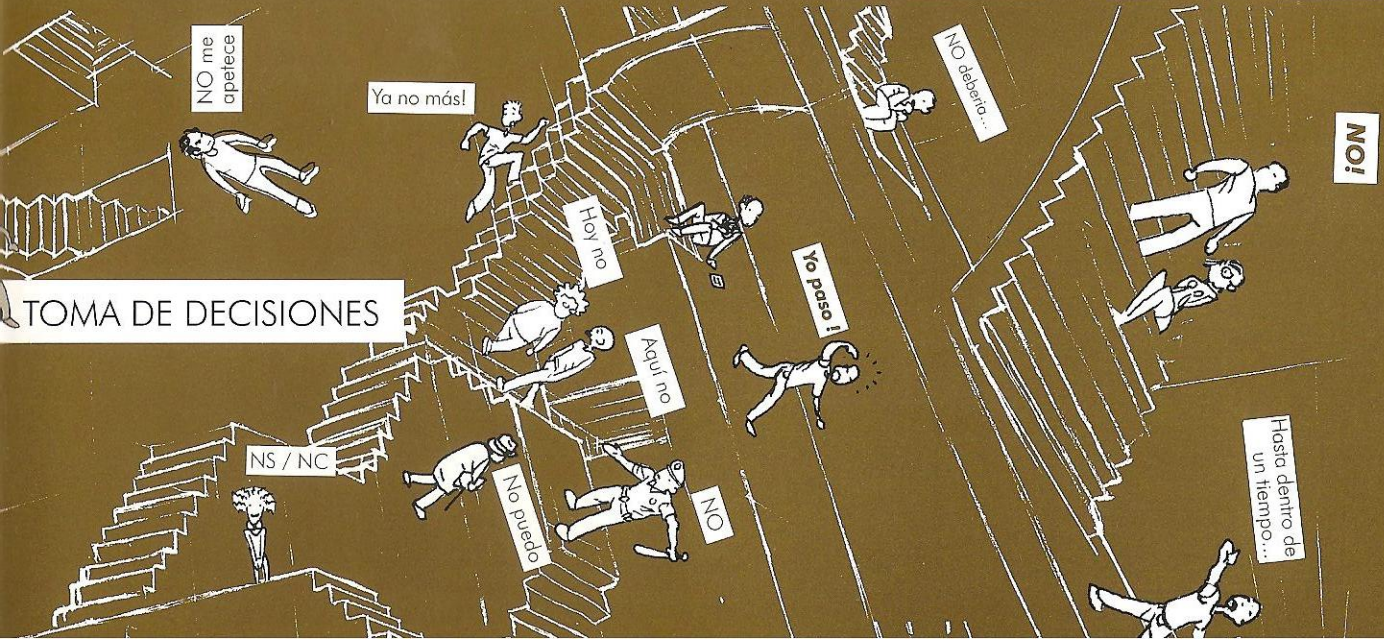
si tú Sí, yo también

CONFLICTO

Sí, pero...

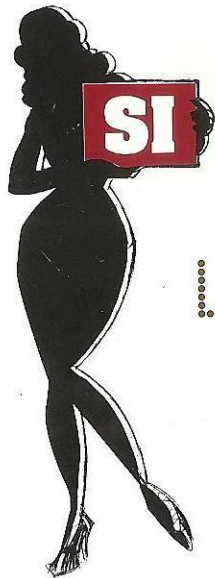


¿LO HARÍAS? ↻





PROBLEMA RESUELTO
SIGAMOS AVANZANDO



LA LIBERTAD

ES LA POSIBILIDAD DE ELEGIR



LA LIBERTAD ES LA POSIBILIDAD y CAPACIDAD DE PONER LÍMITES
Un NO nos permite vivir un sí "A menudo mi NO es porque éste me
va a permitir hacer otra cosa que priorizo" BUSCARLE UN SÍ AL NO





NUESTRA PROPUESTA

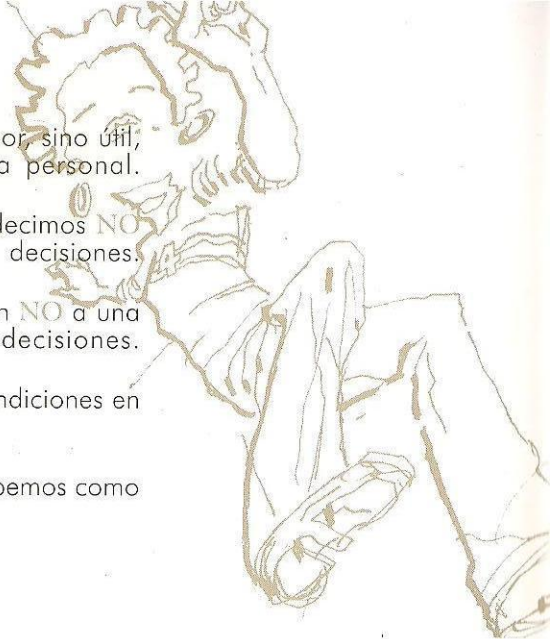
Familiarizarnos con el uso de un **NO** que no es prohibitivo ni represor, sino útil, práctico y expresión de nuestra inteligencia, tolerancia y autonomía personal.

Reconciliarnos con nosotros mismos cuando por una u otra razón decimos **NO** a alguna sustancia, para que no nos sintamos incómodos con nuestras decisiones.

Respetar la decisión de los demás cuando por una u otra razón dicen **NO** a una sustancia, para que no les hagamos sentirse incómodos con sus decisiones.

Aportar una orientación básica sobre las situaciones, momentos o condiciones en que es recomendable decir un **NO** a las drogas.

Aportar pistas sobre como salir airosos cuando queremos decir **NO** y no sabemos como

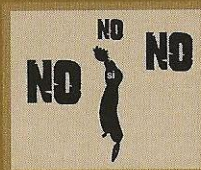


EL **NO** COMO ALGO PARTICULAR, DE UNO MISMO.



" De mi piel para adentro empieza mi exclusiva jurisdicción "

Un NO interno
"No quiero"
"No me gusta"



Un NO externo
"Me han dicho que no"
"Mi pareja se rebota si tomo"



Un SÍ externo
"Mis colegas toman,
no voy a ser el bicho raro"



Un SÍ interno
"Si quiero"
"Esto me gusta"

n



EL NO COMO ALGO ÚTIL, POSITIVO Y QUE REDUCE RIESGOS

Al igual que es bueno tener información para cuando decimos que SÍ ("si tomas pastillas es mejor hidratarse y descansar de vez en cuando"), también es recomendable informarnos sobre cuando es conveniente decir que No ("si tienes problemas psicológicos es mejor abstenerse de tomar trips").

CUANDO LO MÁS RECOMENDABLE ES
DECIR NO VAMOS POR PARTES Y A LO
PRÁCTICO:

NO por que NO

- Embarazo.
- Conducción de vehículos.
- Aparición de alteraciones psicológicas continuadas (depresiones, paranoias, ansiedad).
- Aparición de alteraciones físicas continuadas (taquicardias, bajadas de tensión, etc.).
- Alteraciones psicológicas preexistentes (podrían empeorar con el consumo).
- Alteraciones físicas preexistentes (según sustancia, consulta con tu médico).
- Tratamiento con medicamentos que interactúan.

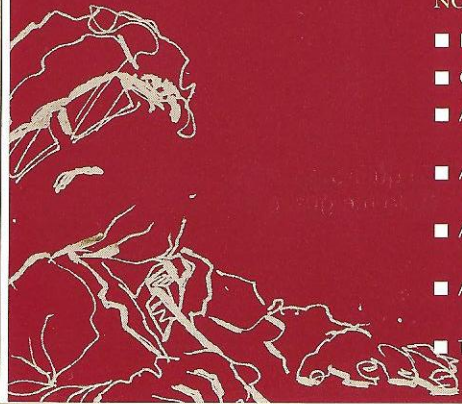
No(es) TEMPORALES O CIRCUNSTANCIALES O...

X PORROS

- Después vamos de garitos y si bebo me voy a coger una pájara (ahorrarse una lipotimia)
- Esto me deja tirado
- Me deja demasiado empanado
- Otros...

X ALCOHOL

- Más y hago el ridículo (justo para ya sacar las papas o que los amigos tengan que llevarte del brazo)
- Ya la pillé suficiente el fin de semana pasado (algo que es para días especiales)
- Mañana necesito mi cabeza despejadita (evitar resacas)
- Paso de mezclar
- Otros...



X PASTILLAS

- ☐ Suficiente morado llevo. Más sólo serviría para ponerme como una moto
- ☐ Me sientan fatal (ya sabes me rayo)
- ☐ Estoy en época de exámenes(memoria y concentración).
- ☐ Dentro de dos horas debo irme a casa (pensar como llegar a casa y pillar la cama).
- ☐ Paso. Éstas son un timo, no suben (me han dicho que son mierda)
- ☐ Otros....

X SPEED

- ☐ Me ataca demasiado la mandíbula
- ☐ Me sienta de pena
- ☐ Para bajones, ya tengo con currar mañana
- ☐ Otros...

X COCAÍNA

- ☐ Ando chungo de pelas
- ☐ Es demasiado goloso. Yo me lío y pierdo el control.
- ☐ Voy de copas
- ☐ Otros...

X LSD

- ☐ Es un pedo demasiado largo para hoy
- ☐ Le he cogido miedo a volar
- ☐ Otros...

X GHB

- ☐ Duermo bien. Gracias
- ☐ No eres mi tipo tronkito, pero buen intento ;-)
- ☐ Otros...

X KETAMINA

- ☐ Me da yu-yu (hay cosas que dan especial miedo)
- ☐ Esto a mi no me da fiesta
- ☐ Otros...

INDEPENDIENTEMENTE DE LA SUSTANCIA

- ☐ No estoy pasando un buen momento
- ☐ Estoy tomando medicación
- ☐ Me he traído el coche (es peligroso para tí y para los otros)
- ☐ Otros...



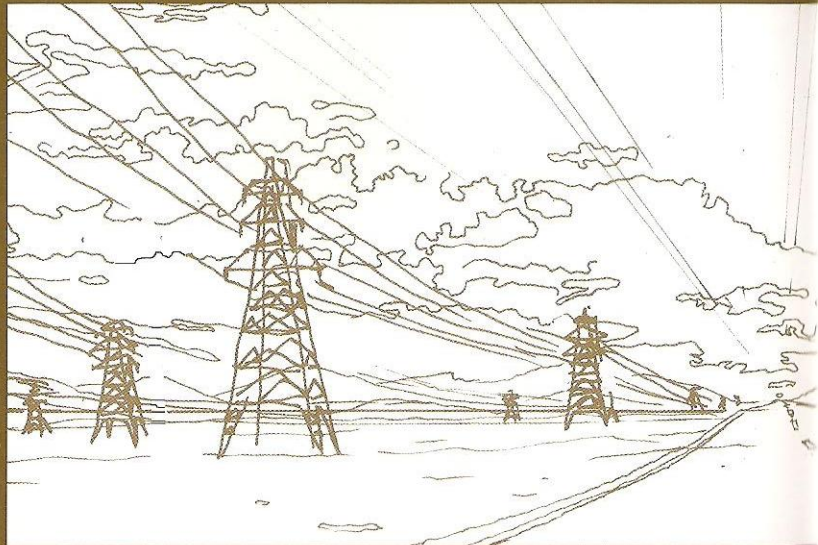
LA VIDA COMO UNA CONTINUIDAD DE DECISIONES ENTRE EL S↑ Y EL N➔.

Ahora sí
Esto sí
Puede que sí
A veces sí
Según qué, sí
Así sí
Aquí si

Ahora no
Esto no
Puede que no
A veces no
Según qué, no
Así no
Aquí no

De lo absoluto
De lo continuado
De lo general

a lo circunstancial
a lo momentáneo
a lo específico





NO

COMO DECIR **NO** CUANDO NOS SENTIMOS PILLADOS

En ocasiones, cuesta decir un No, parece que uno tiene que justificarse, y a fin de cuentas es nuestra decisión y debería aceptarse como la de cualquier otro.

CON GRACIA

- No tengo vicios menores, fio, ¿no tienes algo más tóxico?

CON IRONIA

- Si están tan buenas, no las malgastes conmigo

CON RECURSOS

- Toma mi consumición y me pagas un refresco

CON CONTRAATAQUE

- ¿Quedarme? Si me pagas el taxi, las bebidas, un CD, un masaje y una paella, sí.

DE DISCRETO

- Gracias. De tu mano a mi bolsillo y paso de tomarla
- Rulo el porro sin dar mas explicación

EN PLAN TÉCNICO

- Prefiero algo que no afecte a la serotonina (cuando conviene a la dopamina, al gaba.. o a cualquier historia rara dependiendo de la sustancia)

CON RODEOS

- Hoy me estoy quitando, si me lo hubieras dicho ayer.. no sé, prueba mañana.

SIN RODEOS

- ¿Me vas a decir tú lo que tengo que hacer?

CON FUERZA

- Te he dicho que NO!
- Es una pena, la tendrás que devolver. Pregunta antes ¿no?

DESPISTANDO

- Ya estoy a gusto (y tal vez sin nada)





ENERGY CONTROL

Es un colectivo constituido por personas que, independientemente de si consumen o NO, se sienten preocupados por el uso de drogas de síntesis y otras sustancias en espacios lúdicos de jóvenes. Al estar implicados con la propia escena de diversión, ofrecemos información veraz y objetiva sobre drogas, con el fin de disminuir los riesgos de su consumo.

902 253 600 - www.energycontrol.org

¿Cuál es tu Sí ¿Cuál es tu No? DECIDE TÚ



GESTIONA:



ABD

Asociación Bienestar
y Desarrollo
Entidad Declarada de Utilidad Pública

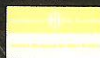
FINANCIADO:



MINISTERIO
DEL INTERIOR

DELEGACIÓN DEL
GOBIERNO PARA
EL PLAN NACIONAL
SOBRE DROGAS

COLABORAN:



Pla d'acció sobre
drogues de Barcelona



Generalitat de Catalunya
Departament de Sanitat i Seguretat Social
Direcció General de Drogodependències
i Sida