

be for real about drugs & alcohol

our minds matter

how can you make smarter, safer choices?

let's get real



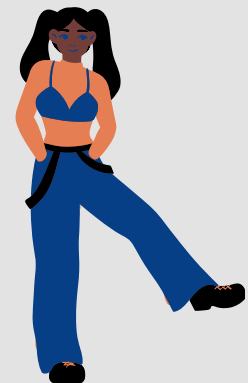
We're not here to tell you what to do--you already know that the only truly legal and safe thing to do is to not use drugs or alcohol at all. But that's not the reality for a lot of people, and many teens will choose to drink or use drugs socially. So then what?

make an informed choice

Make sure you know the REAL risks before deciding to use drugs and alcohol. We're not trying to scare you--we just want you to be sure about your choices. Check out explanations at bit.ly/substanceuse-whattoknow

the goal? be smartER and safer

Nothing can make using substances 100% safe for you and your friends. Check out the next page for simple, realistic, and science-based tips to be safer and smarter if you choose to drink or use drugs.



A gentle note that these tips are not intended for folks with addiction or dependency issues. If you or a friend is struggling with addiction, call the free & confidential **SAMHSA hotline at 1-800-662-4357.**

Sources: [better health](#), [the drug policy alliance](#), [SAMHSA](#)

be for real about drugs & alcohol

our minds matter

Be smart, be safe, and make it home!

have a plan

While you're sober, make a plan for where you're staying that night, how you're getting there without driving, and who you're leaving with. If you wait until you're intoxicated, you might make some bad or even dangerous decisions.



buddy system

Choose at least one trusted friend to be your "buddy" for the night. It's dangerous to take drugs when you are alone. Having a trusted family member or friend around can be helpful as they can look for the signs of an overdose and take actions should an overdose occur.

drink responsibly

Eat a meal and drink lots of water beforehand. Alternate with water in between each drink, & make your own drinks so you can control the amount of alcohol. Pace yourself & stick with one alcohol all night-it's not a competition. It might seem fun to skip these tips to get drunk faster, but it could end up ruining your night--or worse.



know & test drugs

Always test them beforehand to make sure it's not laced with fentanyl or other dangerous substances. Never take a drug if you don't know what it is or how much to take, and never accept or buy from a stranger. And yes, you should stick with one substance to avoid overdosing.

spot emergency signs

the party is over if these show up in anyone:

- unconscious or not easy to wake
- difficulty breathing
- excessive vomiting
- cold or clammy skin
- seizure
- gurgling sounds
- extreme confusion

call 911 immediately & stay with them



Learn about medical amnesty at [medicalamnesty.org](https://www.medicalamnesty.org)

This work is licensed under CC BY-NC-ND 4.0

sé realista sobre drogas y alcohol

our minds
matter

¿Cómo puedes tomar decisiones más inteligentes y seguras?

seamos realistas



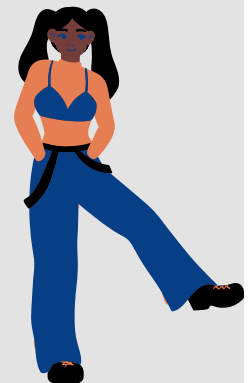
No estamos aquí para decirte lo que tienes que hacer: ya sabes que lo único realmente legal y seguro es no consumir drogas ni alcohol en absoluto. Pero esa no es la realidad para mucha gente, y muchos adolescentes elegirán beber o consumir drogas socialmente. ¿Y entonces qué?

elija con conocimiento de causa

Asegúrate de conocer los riesgos REALES antes de decidirte a consumir drogas y alcohol. No pretendemos asustarte, sólo queremos que estés seguro de tus decisiones. Consulta las explicaciones en bit.ly/substanceuse-whattoknow

¿el objetivo? ser más inteligente y más seguro

Nada puede hacer que el consumo de sustancias sea 100% seguro para ti y tus amigos. En la página siguiente encontrarás consejos sencillos, realistas y basados en la ciencia para estar más seguro y ser más inteligente si decides beber o consumir drogas.



Tenga en cuenta que estos consejos no están dirigidos a personas con problemas de adicción o dependencia. Si tú o un amigo estáis luchando contra una adicción, llama al teléfono gratuito y confidencial de

SAMHSA 1-800-662-4357.

Recursos: [better health](#), [the drug policy alliance](#), [SAMHSA](#)

sé realista sobre drogas y alcohol

our minds matter

¡Sé inteligente, ten cuidado y llega a casa!

ten un plan

Mientras estés sobrio, planifica dónde te vas a quedar esa noche, cómo vas a llegar sin conducir y con quién te vas a ir. Si esperas a estar ebrio, puedes tomar decisiones equivocadas o incluso peligrosas.



el sistema de amigos

Elige al menos a un amigo de confianza para que sea tu "compinche" durante la noche. Es peligroso consumir drogas estando solo. Tener cerca a un familiar o amigo de confianza puede ser útil, ya que pueden buscar las señales de una sobredosis y tomar medidas en caso de que se produzca.

toma con responsabilidad

Come algo y bebe mucha agua antes. Alterna con agua entre cada bebida y prepárate tus propias bebidas para controlar la cantidad de alcohol. Tómate tu tiempo y bebe un solo tipo de alcohol toda la noche: no es una competición. Puede parecer divertido saltarse estos consejos para emborracharse más rápido, pero podría acabar arruinando tu noche... o algo peor.



conozca y pruebe las drogas

Pruébalas siempre de antemano para asegurarte de que no están mezcladas con fentanilo u otras sustancias peligrosas. Nunca tomes una droga si no sabes lo que es o cuánto debes tomar, y nunca aceptes o compres a un desconocido. Y sí, debes limitarte a una sola sustancia para evitar sobredosis.

detecta las señales de emergencia

Se acabó la fiesta si estas aparecen en cualquiera:

- inconsciencia o dificultad para despertarse
- dificultad para respirar
- vómitos excesivos
- piel fría o húmeda
- convulsiones
- gorgoteo
- confusión extrema

llame al 911 inmediatamente y quédese con ellos



Más información sobre la amnistía médica en [medicalamnesty.org](https://www.medicalamnesty.org)