

DECÀLEG

PER A DISFRUTAR DE LES FESTES SENSE CONDUCTES ADDICTIVES

★ Passa-t'ho en gran, sense necessitat de passar-te de la ratlla. **01**

Tu marques els teus límits. Que no et porte la pressió del grup. **02**

La festa es disfruta més quan la vius al teu ritme. **03**

★ Beu aigua, menja bé i recarrega energies de tant en tant. **04**

★ Pensa com tornaràs a casa abans que comence la nit. **05**

06 El millor pla és acabar la festa amb la teua gent.

07 Si alguna cosa no et fa sentir bé, demana ajuda.

08 Si alguna persona diu "no", no cal insistir.

09 El bon rotllo depén de la companyia, no del que consumixes.

10 Disfruta, riu i fes que siga una bona nit per a totes les persones.



Ajuntament de Burjassot



DECÁLOGO

PARA DISFRUTAR DE LAS FIESTAS SIN CONDUCTAS ADICTIVAS

**Pásatelo en grande, sin necesidad de
pasarte de la raya**

01

**Tú marcas tus límites.
Que no te lleve la presión del grupo.**

02

La fiesta se disfruta más cuando la vives a tu ritmo.

03

**Bebe agua, come bien y recarga
energías de vez en cuando.**

04

**Piensa cómo volverás a casa antes
de que empiece la noche.**

05

**06 El mejor plan es acabar
la fiesta con tu gente.**

**07 Si algo no te hace sentir bien,
pide ayuda.**

08 Si una persona dice "no", no hay que insistir.

**09 El buen rollo depende de la compañía,
no de lo que consumes.**

**10 Disfruta, ríe y haz que sea una buena noche
para todas las personas.**



Ajuntament de Burjassot



DECÀLEG

PER UNES FESTES DIVERSES, SEGURES I LLIURES DE LGTBI-FÒBIA

01

Vine com eres.
Ací hi ha lloc per a
totes les persones.

Cada persona viu la
seua identitat a la
seua manera.

02

03

No faces
suposicions. Coneix
les persones abans
d'etiquetar-les.

Utilitza el nom i els
pronoms amb què
cada persona vol
ser tractada.

04

05

El consentiment i
la convivència són
imprescindibles.

Les bromes que
exclouen no tenen
gràcia.

06

07

Si veus una situació
d'LGTBI-fòbia, no
passes de llarg.

Un gest de suport
pot marcar la
diferència.

08

09

Si necessites ajuda, acosta't al Punt LGBTI+
o telefona al Servei Arcoiris 028.

10

Fem que el millor record de les festes siga el bon
ambient, la diversitat i les ganes de disfrutar.



Ajuntament de Burjassot



DECÀLOGO

POR UNAS FIESTAS DIVERSAS, SEGURAS Y LIBRES DE LGTBI-FOBIA

01

**Ven como eres.
Aquí hay lugar para
todas las personas.**

**Cada persona vive su
identidad a su
manera.**

02

03

**No hagas
suposiciones. Conoce
a las personas antes
de etiquetarlas.**

**Utiliza el nombre y
los pronombres con
que cada persona
quiere ser tratada.**

04

05

**El consentimiento y
la convivencia son
imprescindibles.**

**Las bromas que
excluyen no tienen
gracia.**

06

07

**Si ves una situación
de LGTBI-fobia, no
pases de largo.**

**Un gesto de apoyo
puede marcar la
diferencia.**

08

09

**Si necesitas ayuda, acércate en su punto
LGTBI+ o llama al Servicio Arcoiris 028.**

10

**Fem que el millor record de les festes siga el bon
ambient, la diversitat i les ganes de disfrutar.**



Ajuntament de Burjassot

