

Ayude a alguien que tiene un problema con el alcohol

PASO 1

SI OBSERVA ESTAS SEÑALES

- Esconde alcohol
- Miente acerca de su problema con el alcohol o esconde las bebidas alcohólicas
- Necesita tomar un trago en las primeras horas de la mañana para dejar de sentir “temblores”
- Cumple y luego rompe las promesas para tomar menos o dejar de tomar
- Prefiere juntarse con personas que toman
- Se enoja cuando le preguntan sobre su consumo de alcohol
- Llega tarde o falta al trabajo o a la escuela debido al alcohol
- Tiene confrontaciones, peleas y accidentes con frecuencia
- Toma cuando está solo



PASO 2

ACTÚE

- ⊕ Aprenda acerca del problema con el alcohol
- ⊕ Dígale a la persona que usted está preocupado y por qué. Por ejemplo: *“Estoy preocupado por tu seguridad”*
- ⊕ Observe su propia conducta y cómo ésta puede influir en otras personas el consumo del alcohol
- ⊕ Aliente a la persona a visitar a un proveedor de atención médica
- ⊕ Sea persistente – la negación y el rechazo a buscar ayuda son conductas típicas de una persona con un problema con el alcohol
Busque ayuda para usted mismo a través de grupos de apoyo
- ⊖ No intente discutir o entrar en razón con la persona cuando ha estado tomando
- ⊖ No amenace, sermonee o utilice la culpa para que cambie
- ⊖ No sienta que es el único responsable de su recuperación
- ⊖ No pierda las esperanzas

PASO 3

CONSULTE ESTOS RECURSOS

Apoyo para familia y amigos

- The Greater NY Al-Anon Family Intergroup, Inc. – (212) 941-0094 www.nycalanon.org
- Intergrupala Hispano de Al-Anon y Al-Teen (Español) – (800) 939-2770 www.nycalanon.org/meetings/espanol.html

12 Step/Grupos de autoayuda

- Alcohólicos Anónimos (Alcoholics Anonymous-AA) – (212) 870-3400 www.alcoholics-anonymous.org
- Narcóticos Anónimos (Narcotics Anonymous-NA) – (212) 929-6262 www.nycasc.org

Información general

- Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York: 311 www.nyc.gov/health
- Instituto Nacional de Abuso de Alcohol y Alcoholismo (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism) www.niaaa.nih.gov/Publications/PamphletsBrochuresPosters/Spanish

Llame al 311
y pregunte
por LifeNet



Los problemas con el alcohol se pueden tratar. Hable con su médico.



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK
Michael R. Bloomberg, Alcalde
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Comisionado
Lloyd I. Sederer, M.D., Comisionado Ejecutivo Adjunto para Salud Mental

Para obtener ayuda las 24 horas al día, llame al 1-877-AYÚDESE (1-877-298-3373) o llame al 311 y pregunte por LifeNet.



VIVA LIBRE DE LA DEPENDENCIA DEL ALCOHOL Y LAS DROGAS
Un paso clave para una Nueva York más saludable