

## CONJUNTO DE HERRAMIENTAS DE CONVERSACIÓN SOBRE ABUSO DE ALCOHOL



### INICIO DE LA CONVERSACIÓN SOBRE EL ABUSO DE ALCOHOL.

Si bien beber puede parecer algo normal, es un comportamiento que puede ser peligroso para su salud y su seguridad. En las personas jóvenes, el alcohol afecta el desarrollo cerebral y posibilita el desarrollo de una adicción más rápidamente que en un adulto. **HABLAR CON UNA PERSONA DE CONFIANZA es una forma simple de comenzar a comprender lo que está atravesando y obtener la ayuda que se merece.** Si está preocupado por su consumo de alcohol, es el momento de hacer algo al respecto, antes de que el hábito empeore. Cuanto más tiempo espere para abordar el problema, más probable será que experimente daños a largo plazo o que aumente el riesgo de meterse en problemas.

**SIGNOS DE ADVERTENCIA DEL ABUSO DE ALCOHOL.** Quizá crea que tiene el consumo de alcohol bajo control, cuando en realidad se está convirtiendo en un problema. Es especialmente difícil cambiar su comportamiento si hay familiares o amigos bebiendo a su alrededor. No obstante, cuanto antes reconozca los signos de abuso o adicción, más rápido podrá recibir tratamiento. Hágase las siguientes preguntas: **Si responde “sí” a algunas de ellas, le recomendamos que hable con alguien.**

SÍ  NO // ¿Hay antecedentes de alcoholismo en mi familia?

SÍ  NO // ¿He sentido falta de energía, congestión ocular o problemas de dicción?

SÍ  NO // ¿He tenido lagunas mentales, desmayos o problemas de concentración?

SÍ  NO // ¿He perdido el interés en mis actividades preferidas?

SÍ  NO // ¿Necesito beber para divertirme, relajarme o sentirme normal?

SÍ  NO // ¿He discutido más con mi familia y amigos?

SÍ  NO // ¿Necesito beber más para sentirme mareado o borracho?

SÍ  NO // ¿Bebo solo o trato de ocultarlo?

## CÓMO ENCONTRAR A LA PERSONA CORRECTA CON QUIEN HABLAR.

Independientemente de lo solo o aislado que se sienta, siempre hay alguien listo y dispuesto a ayudar. Si no se siente listo para hablar con un consejero de abuso de sustancias, no hay problema. Comience por hablar con una persona de confianza con la que se sienta cómodo y sepa que lo escuchará. La persona correcta no necesita tener experiencia personal con el abuso de alcohol; solo debe tomar seriamente sus pensamientos, sentimientos e inquietudes, y ayudarlo a dar el próximo paso.

### SU PERSONA DE CONFIANZA PUEDE SER UN:

FAMILIAR

CONSEJERO ESCOLAR

MAESTRO

LÍDER DE LA IGLESIA

ENTRENADOR

AMIGO CERCAÑO

**CÓMO INICIAR LA CONVERSACIÓN.** No hay maneras correctas o incorrectas de decirle a alguien que tiene un problema con el abuso de alcohol. Pero hay medidas que puede tomar para facilitar el inicio de la conversación y que esta sea más productiva.

**ENCUENTRE UN LUGAR Y UN HORARIO QUE LE RESULTEN CÓMODOS.** Podría ser una cafetería, la escuela, su casa o cualquier otro lugar donde pueda tener cierta privacidad, alejado de distracciones.

**PLANIFIQUE LO QUE QUIERE DECIR.** Escriba cómo se siente o practique la conversación frente al espejo.

**ESTÉ LISTO PARA RESPONDER PREGUNTAS.** La persona con quien hablará probablemente quiera más información sobre su situación. Sea sincero y comparta toda la información con la que se sienta cómodo.

**NO APRESURE LA CONVERSACIÓN.** Este tema puede ser desafiante para la persona con la que está hablando, por lo que debe darle tiempo para que escuche y procese lo que usted le está diciendo.

**NO INTENTE RESOLVER EL PROBLEMA DE UNA SOLA VEZ.** Recuerde, este es solo el comienzo del proceso.

**SIÉNTASE ORGULLOSO.** Contarle a alguien que podría tener un problema con el alcohol requiere coraje.

### LO QUE PUEDE DECIR:

“Creo que mi hábito de beber está fuera de control y no sé qué hacer”.

“Es difícil para mí hablar sobre esto, pero creo que soy adicto al alcohol”.

“Me preocupa que mi hábito de beber esté empeorando”.

“Mi hábito de beber se está interponiendo con mi vida.

Creo que podría necesitar ayuda”.

**QUÉ HACER DESPUÉS DE LA CONVERSACIÓN.** Es de esperar que después de su primera conversación sienta alivio y optimismo. Asegúrese de que todo marche en una dirección positiva.

**1 Manténgase en contacto** con su persona de confianza y cuénteles cómo se siente.

**2** Si la primera conversación no salió como esperaba, **no se preocupe ni se rinda.** Intente buscar a otra persona de confianza que pueda estar mejor dispuesta a ayudar.

**3** Elija opciones de estilo de vida saludables como dieta, ejercicios y horas de sueño suficientes.

**4** Si está listo para dar el próximo paso y recibir un diagnóstico y tratamiento, **comuníquese con un profesional o una organización especializada en abuso de sustancias.**

Visite [JustTellOne.org](http://JustTellOne.org) o llame al 716.245.6JT1 para buscar servicios disponibles en su área.



**Just Tell ONE.org**