

Mes Dedicado a la Toma de Conciencia del Abuso del Alcohol

Evalúe su hábito de beber:

- ♦ ¿Ha pensado alguna vez que debería dejar la bebida (o la droga)?
- ♦ ¿En el pasado, alguien le ha indicado que bebe mucho o que ingiere mucha droga?
- ♦ ¿Se ha arrepentido alguna vez de su conducta cuando andaba borracho o drogado?
- ♦ ¿Alguna vez rebasó su límite?

Si respondió “sí” a 2 ó más de estas preguntas, tal vez el alcohol o la droga sean un problema. Si ya es incapaz de “Decir No”, busque ayuda inmediatamente.

Problemas con el alcohol

La gran mayoría de la gente puede disfrutar algunos tragos sin consecuencias serias. Es más, los expertos en salud y bienestar recomiendan que uno o dos tragos para el hombre y uno para la mujer, sin rebasar este límite, pueden ser benéficos para la salud. *El abuso del alcohol* es el resultado del mal juicio o de beber a veces en exceso. Las lesiones, los accidentes automovilísticos o el envenenamiento por el alcohol con frecuencia son el resultado del abuso en la bebida y pueden servir de lección.

Una de cada diez personas se vuelve adicta al alcohol y continúa tomando en exceso a pesar de las repetidas consecuencias. El alcohólico siente que el alcohol es la solución a sus problemas –la tensión, la familia, las finanzas, el trabajo, etc. No entiende que el alcohol es la causa de los problemas y un impedimento para lidiar constructivamente con las dificultades de la vida.

El Alcohol y los Adolescentes

El alcohol es barato y es legal. Se encuentra con facilidad en la casa o con los amigos. Los medios de comunicación glorifican el alcohol, y una actitud ligera de la sociedad minimiza los peligros. Las orgías de alcohol organizadas en las secundarias y universidades han ocasionado la muerte a incontables estudiantes.

La combinación de alcohol y drogas puede ser fatal. Los adolescentes algunas veces creen que los medicamentos no son ningún riesgo como las drogas y llegan a abusar de ellos. La mayoría afirma que consiguen alcohol y drogas con los amigos o familiares, no de algún extraño en la esquina.

Las siguientes direcciones le ofrecen más información:

www.alcoholscreening.org ; www.alcoholics-anonymous.org ;
www.al-anonfamilygroups.org

Consejos para los Padres:

1. Considere su actitud respecto a la bebida o la droga. Su conducta, ¿qué mensaje envía a sus hijos?
2. Si hay alcohol o medicinas en su casa, manténgalas en un lugar seguro donde ellos no las encuentren.
3. Pero sobre todo, hable con sus hijos sobre los peligros del alcohol, las drogas y los medicamentos.

FAMILIARES: *¡No están solos! No pueden controlar la bebida de nadie, pero sí pueden encontrar ayuda para ustedes.* Por más de 50 años, los Programas de Asistencia al Empleado han ayudado a individuos con problemas de alcohol y drogas, y también a quienes los aman y se interesan por ellos.

Comuníquese con Workplace Solutions hoy para solicitar ayuda confidencial.

Tenemos Consejeros Profesionales las 24 horas del día, 7 días a la semana: # 800-327-5071.
Hay muchas fuentes educacionales y de apoyo en el siguiente sitio de la red: www.wseap.com.