

El Alcohol puede ser un Invitado Peligroso en las Fiestas Navideñas

Muchas personas que asisten a fiestas de temporada rara vez beben alcohol, lo que las hace más vulnerables a sus efectos.

Beber con moderación puede ayudar a prevenir lesiones y problemas de salud relacionados con el alcohol. Es importante nombrar a un **Conductor Designado** que se mantendrá sobrio.

Las personas que organizan fiestas navideñas pueden tomar medidas para garantizar que sus invitados estén seguros y evitar problemas relacionados con el alcohol. Algunos consejos:

- No presione a nadie para que beba.
- Ofrezca una variedad de bebidas No- Alcohólicas y sirva comida.
- Deje de servir alcohol al menos una hora antes de que termine la fiesta.
- No dejes que los invitados que están borrachos sigan bebiendo.
- No permita que los invitados conduzcan si han bebido demasiado. Se necesita tiempo para eliminar el alcohol de la sangre.
- Las personas con problemas con la bebida deben hacer un plan sobre cómo manejarán el alcohol durante las vacaciones.
- Los **tés**, el **chocolate caliente**, la **sidra** y el **café** son excelentes alternativas sin alcohol.



Línea directa para La
Prevención del Suicidio
Número **988** o **1-800-
273-8255**

Manejo del estrés durante los Días Festivos



Hay una variedad de razones por las que sus días **NO** pueden ser alegres y brillantes durante la temporada navideña. Puede ser el calendario social repleto, las fechas límite en el trabajo, la pérdida de un ser querido, los días de invierno sin sol o todo lo anterior.

Según la Asociación Estadounidense de Psicología, el **38%** de las personas encuestadas dijeron que su estrés aumentó durante la temporada navideña, lo que puede provocar enfermedades físicas, depresión, ansiedad y **abuso de alcohol / sustancias (que puede empeorar la ansiedad y la depresión)**.

¿Qué puede hacer al respecto?

- Reconozca que no es necesario que se obligue a ser feliz y recuerde que no es el único que se siente así.
- Si es posible, rodéese de personas que sientan lo mismo; celebre sus tradiciones o cree otras nuevas.



Aprende a decir **NO**.

Realizar más actividades puede hacer que se sienta resentido y abrumado. Los amigos y colegas entenderán si no puede participar en todos los proyectos o actividades. Intente eliminar algo más de su agenda para recuperar el tiempo perdido.

La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales señaló que el **64%** de las personas que viven con una enfermedad mental sintieron que sus condiciones empeoraron durante las vacaciones.

