

Padres



Habla con tus amigos y familiares sobre los riesgos del consumo de alcohol y el COVID-19.

Encuentra más información en: drugfreeCT.org



#HablemosDePrevención



El consumo de alcohol aumenta los riesgos de salud asociados con el COVID-19 para ti y las personas que te rodean. Es importante estar atento de estos riesgos durante la pandemia y hablar sobre ellos frecuentemente. Todos tenemos algo que aportar para mantener a nuestros familiares y amigos sanos y seguros.

RIESGOS

Ver a los adultos participar en conductas de riesgo puede llevar a los jóvenes a adoptar malos hábitos. La mayoría de los adolescentes dicen que sus padres son la influencia principal en sus decisiones sobre el consumo de alcohol.

El lugar más común donde los jóvenes acceden al alcohol es en casa. Los niños que tienen permitido beber en casa son más propensos a tener problemas de alcohol en el futuro.

Algunas preocupaciones causadas por la pandemia que pueden llevarte a pensar en consumir alcohol incluyen:

- > Cuidado de los hijos
- > Pérdida de trabajo
- > Seguridad familiar
- > Trabajo desde casa
- > Problemas económicos
- > Estrés

El consumo de alcohol puede causar ansiedad y depresión.

El alcohol puede ocasionar problemas para dormir y afectar el desempeño laboral.

Cuando consumes alcohol es más probable que no cumplas con las recomendaciones de distanciamiento social. Esto aumenta tu riesgo de enfermarte con COVID-19 y contagiar a los demás.

ACCIONES

Sé un buen modelo a seguir para los niños y adolescentes. Habla con los jóvenes sobre los riesgos asociados con el consumo de alcohol y el COVID-19.

Guarda el alcohol en un sitio seguro y no se lo ofrezcas a menores. Establece reglas claras con respecto al consumo de alcohol.

Conecta con tus seres queridos para crear una red de apoyo. Busca grupos de apoyo virtuales como los que ofrece Alcohólicos Anónimos (ct-aa.org) o Mental Health America (mhanational.org/find-support-groups).

Contacta a tu médico o utiliza servicios de telesalud si te sientes estresado o ansioso.

Evita el consumo de alcohol. Haz ejercicio regularmente. Toma agua. Duerme lo suficiente.

Reduce tu consumo de alcohol lo más posible. Asegúrate de utilizar una mascarilla y seguir las recomendaciones de distanciamiento social.



#HablemosDePrevención