

Sugerencias para **Evitar que su hábito de Beber Bebidas Embriagantes Afecte la Vida de su Familia**

(Suggestions for Keeping Drinking from Interfering with Family Life)

- 1. Las personas que tienen control sobre su hábito de beber dicen que uno debe planificar por anticipado, antes de comenzar a beber, y no comenzar a beber y después hacer un plan. (Ellos dicen que inclusive un solo trago hace más difícil el planificar).*
- 2. Los padres que piensan primero (antes de que ellos beban) siempre se aseguran de que su plan garantice que sus niños se queden bajo el cuidado de adultos responsables.*
- 3. También se aseguran de que el plan incluya transportación segura para los niños, y para ellos mismos.*
- 4. Compartir el plan con otras personas es muy importante. Asegúrese de notificar a sus amigos o parientes sobre su plan para beber (antes de beber).*
- 5. Los miembros exitosos de la familia deciden por adelantado cuántos tragos pueden tomar sin riesgo, y ellos invitan a que sus familiares ofrezcan sus comentarios sobre esa decisión.*
- 6. Si otras personas le han preguntado acerca de su capacidad para controlar su hábito de beber, usted debe registrar cada paso que da para cumplir con su plan. Esto ayudará a todos a tomar nota de los pasos que usted está dando para evitar que el hábito de beber afecte la vida de su familia.*
- 7. Después de tratar de seguir un plan, revise el éxito que usted tiene llevando a cabo el plan. Si usted encuentra que no puede seguir su plan y proteger la vida de su familia, vuelva a evaluar su hábito de beber y el riesgo para su familia.*
- 8. Si usted sospecha que beber puede crear dificultades para usted y su familia, obtenga una segunda opinión de los expertos en el asunto, ellos realmente saben lo que están haciendo cuando se trata de controlar el hábito de beber.*
- 9. Las personas que aman a sus familias no dejan que su orgullo se interponga; si su plan de controlar su hábito de beber no funciona, ¡ellos piden ayuda profesional!*