

# ¡Qué tenga unos días festivos sanos y felices!

## ¿Qué puede hacer para mantenerse sobrio?

- ❖ Trabaje como voluntario en un centro local de caridad
- ❖ Siga acudiendo a sus reuniones
- ❖ Dedique tiempo a sus amigos sobrios
- ❖ Determine qué desencadena su comportamiento y evítelo
- ❖ Hable con alguien, escriba en un diario, manténgase enfocado
- ❖ Evite los bares o lugares donde solía ir a beber
- ❖ Evite los lugares y la gente donde sabe que hay drogas disponibles
- ❖ Trate de acudir a reuniones sociales donde no hayan bebidas alcohólicas
- ❖ Manténgase ocupado.  
Mantenerse ocupado puede ayudarle en los períodos en que no esté activo y piense en usar alguna sustancia

## ¿Cómo planear su propia fiesta sin sustancias?

- ❖ Sirva alimentos sanos y evite las meriendas o bocadillos salados  
La sal produce sed y el deseo de ingerir una bebida
- ❖ Tenga disponibles muchas bebidas sin alcohol en la fiesta
- ❖ Invite a otras personas que estén enfrentándose a lo mismo.  
Celebre una fiesta para sobrios y sin drogas
- ❖ Planee juegos o actividades en grupo, como *karaoke*
- ❖ Ponga música. La música es un gran estimulante del estado de ánimo



