

Grupo de Familias Al-Anon
Al-Anon Family Group
1600 Corporate Landing Pkwy
Virginia Beach, VA 23454
1-800-344-2666
línea Nacional de Referidos 888-4AL-ANON
www.al-anon.org

Alcohólicos Anónimos
Alcoholics Anonymous
P.O. Box 459
Grand Central Station
New York, NY 10163
1-212-870-3400
www.aa.org/

Concilio de Alcoholismo de Nueva York
Alcoholism Council of New York
352 Park Avenue South
New York, NY 10011
1-212-252-7001
www.alcoholism.org

Alateen
P.O. Box 459
Grand Central Station
New York, NY 10163
1-212-870-3400

Línea Nacional de Referidos 1-888-4AL-ANON
www.al-anon.org/alateen.html

Fundación de Hijos de Alcohólicos
Children of Alcoholics Foundation
Phoenix House
164 W. 74th Street
New York, NY 10023
1-212-595-5810, Ext. 7760
www.coaf.org

Cocaína Anónimos
Cocaine Anonymous
3740 Overland Avenue, Suite C
Los Angeles, CA 90034
Teléfono 1-310-559-5833
Línea Nacional de Referidos 1-800-347-8998
www.ca.org/

Grupo de Familias Nar-Anon
Nar-Anon Family Group
P.O. Box 2562
Palos Verdes Peninsula, CA 90274
1-310-547-5800

Narcóticos Anónimos
Narcotics Anonymous
P.O. Box 9999
Van Nuys, CA 91409
1-818-773-9999
www.na.org

Concilio Nacional sobre Alcoholismo y
Dependencia de Drogas
National Council on Alcoholism and Drug
Dependence
20 Exchange Place, Suite 2902
New York, NY 10005
1-212-229-7797 ó 1-800-NCA-CALL
www.ncadd.org

El Proyecto Libertad ofrece ayuda en
varios idiomas, 24 horas al día:

Inglés

1-800-LIFENET
1-800-543-3638
1-212-995-5824

Español

1-877-AYUDESE
1-877-298-3373
1-212-533-7007

LIFENET Asiático

1-877-990-8585
1-212-254-2731

TTY

1-212-982-5284

Para información en otros idiomas, pídale a
una persona que hable inglés que llame al
1-800-LIFENET y solicite un traductor.

En colaboración con la Oficina de Salud Mental
del Estado de Nueva York, el programa es admin-
istrado por los departamentos de salud mental de
la Ciudad de Nueva York y en los condados de
Delaware, Dutchess, Nassau, Orange, Putnam,
Rockland, Suffolk, Sullivan, Ulster y Westchester.

Para más información sobre el Proyecto Libertad,
visite su sitio Web en: www.projectliberty.state.ny.us

Puede comunicarse con la Administración del
Proyecto Libertad al 1-866-270-9857.

Los fondos para este programa provienen de la Agencia Federal
para la Administración de Emergencias y el Centro para Servicios
de Salud Mental. Este folleto fue escrito en colaboración con la
Oficina de Servicios contra el Alcoholismo y Adicción a Drogas
del Estado de Nueva York.



**Siéntase libre
de sentirse mejor**

Manteniéndose limpio y sobrio después del 11 de septiembre

**Si usted cree que necesita un trago o
drogas para lidiar con los efectos del
desastre del World Trade Center...**

**Ahora es el momento para
obtener ayuda.**

Manteniéndose limpio y sobrio

Para algunos tomadores con problemas y consumidores de drogas que están recuperándose, el desastre del World Trade Center les ha hecho difícil mantenerse sobrios. Si usted tiene un historial de dependencia del alcohol o drogas, o si piensa que sería mejor para usted evitar la tentación, recuerde el viejo adagio, "Manténgase lejos de personas, lugares y cosas que asocie con la bebida y las drogas."

Recaídas provocadas por el estrés

El estrés y el trauma que la gente experimenta varían de persona a persona. Muchas personas podrían adoptar o resumir estrategias no saludables para lidiar luego de un desastre. Las personas podrían comenzar a usar o volver a abusar de las sustancias debido a su experiencia con el desastre. Aun para la gente que ha tenido períodos prolongados de abstinencia, el estrés es un poderoso iniciador de recaídas.

Auto medicación

Tomar alcohol, usar drogas o hasta tomar más medicamentos de los recetados por su médico sólo empeorará las cosas. Las personas que usan alcohol u otras drogas para lidiar son más propensas a desarrollar problemas serios después de un desastre como el del 11 de septiembre. Si usted piensa que tiene problemas, este es un buen momento para averiguarlo. Llame al 1-800-LIFENET para obtener ayuda.

Grupos de recuperación

Si usted está usando drogas o alcohol, o si está tomando más medicamentos de los recetados, busque ayuda. Hay grupos disponibles para ayudarle a mantenerse sobrio. La mayoría de los programas de 12-Pasos para la recuperación tienen líneas telefónicas de ayuda 24 horas. Ellos pueden informarle sobre los horarios y los lugares de reunión. Los miembros de AA y otros

grupos de recuperación frecuentemente hacen lo posible para ayudar a las personas a llegar a las reuniones. Los programas Al-Anon y Alateen también están disponibles para los miembros de la familia.

Dónde obtener ayuda

Si usted cree que tiene un problema con el alcohol o las drogas después del desastre del World Trade Center, hay ayuda disponible. Puede empezar con el Proyecto Libertad o con Hope and Recovery, un programa de la Oficina de Servicios contra el Alcoholismo y Adicción a Drogas. Hope and Recovery provee recursos beneficiosos sobre abuso de alcohol y drogas y sobre los recursos que están disponibles. También provee diferentes hojas de datos. Las mismas contienen información sobre las señales y los síntomas de problemas con el abuso de sustancias, trauma, aflicción o estrés relacionado al desastre. Para obtener ayuda gratis y confidencial, puede comunicarse con el Proyecto Libertad al 1-800-LIFENET y con Hope and Recovery al 1-800-522-5353. Además, vea la siguiente lista de otros recursos o solicite ayuda de su iglesia, de un servicio de ayuda en su trabajo como el programa de asistencia para empleados o de su proveedor de servicios de salud.

Cómo ayudar a otros

Si usted cree que un miembro de su familia o amigo está teniendo problemas con las drogas o el alcohol puede hacer lo siguiente para ayudar:

- Trate de mantenerse calmado, de no emocionarse y sea lo más honesto posible al hablar con las personas de la conducta adictiva y sus consecuencias diarias.
- Dígales que usted está aprendiendo sobre el abuso del alcohol y otras drogas, que está asistiendo a grupos de apoyo como Al-Anon, Nar-Anon,

Alateen y otros grupos de apoyo.

- Discuta la situación con alguien en quien confíe - un oficial de su iglesia, un trabajador social, un consejero, un amigo o alguien que tenga experiencia lidiando con el abuso del alcohol y las drogas.
- Establezca y mantenga una atmósfera saludable en el hogar. Trate de incluir a la persona que abusa del alcohol o las drogas en todos los aspectos de una vida familiar positiva.
- Explíquele a los niños en la familia que la adicción y el alcoholismo son una enfermedad.
- Estimúelos a desarrollar nuevos intereses, a hacer nuevas amistades y a participar en actividades placenteras.
- Tenga paciencia y viva día a día. El alcoholismo y otras adicciones a las drogas generalmente toman mucho tiempo en desarrollarse y la recuperación no ocurre de un día para otro.
- Trate de aceptar los atrasos y las recaídas con calma y entendimiento.
- Niéguese a subir en un automóvil con cualquier persona que haya estado tomando o consumiendo otras drogas.

Información adicional y recursos de referido

Oficina de Servicios contra el Alcoholismo y Adicción a Drogas del Estado de Nueva York
New York State Office of Alcoholism and Substance Abuse Services
Hope and Recovery
1450 Western Avenue
Albany, NY 12203-3526
1-518-485-1768 ó 1-800-522-5353
www.oasas.state.ny.us o www.nyhopeandrecovery.org/

Adultos Hijos de Alcohólicos (AcoA)
Adult Children of Alcoholics (AcoA)
P.O. Box 3216
Torrance, CA 90510
1-310-534-1815
www.adultchildren.org