



# Más vida. Menos resacas.



## Alternativas agradables al consumo de alcohol

A veces es útil tener algunas opciones a mano cuando se intenta cambiar la rutina. Estas ideas favorecen su bienestar mental, emocional y físico, y le dan algo que esperar con ilusión:

### Ideas para probar:

**Mover el cuerpo:** Un paseo corto, una clase de yoga o una excursión pueden renovar su estado de ánimo y su energía.

**Socializar de otra manera:** Tome un café, un té o un batido con sus amigos. Organice una noche de juegos o cocinen juntos.

**Retomar un pasatiempo olvidado :** Dibujar, hornear, jardinería, fotografía o finalmente aprender eso que le ha intrigado.

**Salir de casa:** Una película, un museo, un paseo panorámico... Dese un respiro y disfrute de nuevas experiencias.

**Cocinar algo desde cero:** Pruebe una receta que requiera tiempo o que ponga a prueba sus habilidades. Compártala con alguien.

**Renovar su espacio:** Encienda una vela, ordene un rincón, reorganice una habitación o simplemente ponga la música que le gusta.

**Unirse a algo nuevo:** Un club de lectura, una noche de pasatiempos o una clase: los entornos nuevos pueden despertar nuevas energías.

**Ofrecer su tiempo como voluntario:** Ayudar a los demás puede cambiar su mentalidad y reforzar su sentido de propósito. Pruebe en

un refugio local, un banco de alimentos o una limpieza del barrio.

**Escribir:** Escribir un diario, poesía o incluso una lista de agradecimientos puede ayudar a procesar y reflexionar, especialmente en momentos de cambio.

**Encontrarse con alguien:** Llame a un amigo con el que no haya hablado en mucho tiempo o organice una caminata para conversar con alguien cercano.

**Dormir mejor, despertarse más despejado:** Comprométase a seguir una rutina constante para acostarse y levantarse. Notará la diferencia casi de inmediato.

**Planificar algo solo para usted:** Una excursión de un día en solitario, un pequeño proyecto o una hora tranquila leyendo ese libro que siempre ha querido leer.

Incluso los pequeños cambios pueden generar impulso. Elija una opción y vea qué sucede.

Consulte más estadísticas y descubra cómo ayuda reducir el consumo:

Visite [LiveMoreNM.org/alcohol-stats](https://www.livemorenm.org/alcohol-stats) | O llame en cualquier momento: **833-796-8773**