Más vida.
Menos resacas.

Guía para iniciar una conversación

¿No sabe cómo hablar con alguien acerca de beber menos? Empiece poco a poco. Estas sugerencias están pensadas para abrir la puerta, no para abrirla de par en par. El objetivo no es cambiar la opinión de alguien en el acto. Se trata simplemente de compartir con sinceridad y, tal vez, plantar una semilla.

Formas amables de iniciar la conversación

- "He estado pensando en lo mucho que he estado bebiendo últimamente. ¿Alguna vez has pensado en reducirlo?"
- "He estado leyendo sobre cómo incluso un pequeño cambio puede marcar una gran diferencia. Me ha hecho pensar en mis propios hábitos".
- "Me he dado cuenta de que duermo mejor y me siento más despierto desde que empecé a beber menos. Solo quería compartirlo, pues eso me sorprendió".

Si está preocupado por alguien a quien quiere

- "Me preocupo por ti y he notado que últimamente no eres el mismo".
- "Sé que las cosas han sido difíciles. Si la bebida está influyendo, quiero que sepas que hay ayuda disponible y que te apoyo".
- "No se trata de juzgar. Solo quería saber cómo estás porque me importas".

Consejos a tener en cuenta

- Elija el momento adecuado. Elija un momento en el que ambos estén tranquilos y tengan algo de privacidad.
- Céntrese en usted mismo. Utilice frases en primera persona para compartir su propia perspectiva o preocupación. Esto mantiene un tono de apoyo, sin acusar a nadie.
- Espere reacciones variadas. Algunas personas pueden ponerse a la defensiva, sorprenderse o emocionarse. Está bien. El objetivo no es resolverlo todo en una sola conversación.
- Deje espacio. No tiene que llenar el silencio. Escuchar es tan importante como hablar.
- Vuelva a intentarlo. A veces, la primera conversación solo sirve para plantar una semilla. Un simple seguimiento más adelante puede significar mucho.

Iniciar la conversación es un paso importante, tanto si conduce a un cambio inmediato como si solo abre la puerta.

Consulte más estadísticas y descubra cómo ayuda reducir el consumo:
Visite LiveMoreNM.org/alcohol-stats | O llame en cualquier momento: 833-796-8773