

¿Qué pasa con el consumo de alcohol?

Es una sustancia psicoactiva clasificada como “**depresora**”

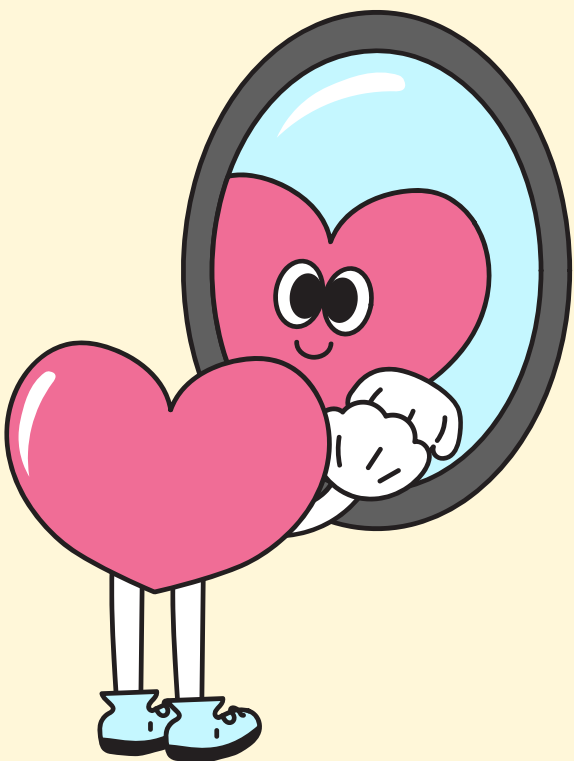
Entiende tu patrón de consumo

- **Identifica que sensación estás obteniendo del alcohol** ¿Te gusta cómo se siente?
- **Encuentra sustitutos** ¿De que otra forma puedes evitar ese sentimiento?



El alcohol se suele utilizar para "relajarse" pero puedes obtener estas sensaciones realizando otras actividades.

Favorece tu autocuidado



- Habla de la situación con alguien de tu confianza.
- Mantente cercana a tu red de apoyo.
- Come bien, has ejercicio, duerme lo suficiente.
- Investiga más acerca de las consecuencias negativas que tiene el alcohol para ti.

También puedes apoyarte en:

- Llamar al Programa de Atención Psicológica a Distancia: 55 50 25 08 55 Horario de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 hrs.
- Responder el siguiente cuestionario: La Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos pueden ayudarte:

<https://misalud.unam.mx>

- También puedes consultar los Servicios que ofrece la Universidad:

<https://saludmental.unam.mx/>