Ya No Estamos Solas
(Una historia acerca del consumo de alcohol y drogas, la depresión y el trauma.)
Isabel, María y Rosa aceptan ayuda y le dan una oportunidad a su tratamiento

Imagen

Tres mujeres sonrientes están sentadas juntas en un banco del parque.

Al final de la pagina se encuentra el logo tipo de el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (DHHS, por sus siglas en ingles) y la Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental, SAMHSA, por sus siglas en inglés.

Agradecimiento

Esta publicación fue desarrollada como un producto colateral al documento #51 de la serie Treatment Improvement Protocols (Protocolos para Mejor Tratamiento, TIPS, por sus siglas en inglés) llamado *Tratamiento para el Abuso de Sustancias: Guía para Atender las Necesidades Específicas de las Mujeres*.

Fue preparada para la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental, SAMHSA, por sus siglas en inglés) por el Knowledge Application Program (Programa de Aplicación del Conocimiento, KAP, por sus siglas en inglés), un esfuerzo conjunto del CDM Group, Inc., y JBS International, Inc., y con los servicios subcontratados de TMNcorp, bajo el contrato número 270-09-0307, con SAMHSA, U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, HHS, por sus siglas en inglés). Christina Currier fue la Representante del Oficial Contratante.

Advertencia

Los puntos de vista, las opiniones y el contenido incluidos en esta publicación provienen de los autores y no reflejan necesariamente los puntos de vista, las opiniones o la política de SAMHSA o HHS.

Anuncio sobre el dominio público

Todos los materiales incluidos en esta publicación, excepto aquellos tomados directamente de fuentes protegidas por derechos de autor, son del dominio público y pueden ser reproducidos o copiados sin autorización de SAMHSA o de los autores. Se agradece citar la fuente. Sin embargo, esta publicación no se puede reproducir o distribuir para la venta sin la autorización específica por escrito de la Oficina de Comunicaciones de SAMHSA, HHS.

Recomendación para citar la fuente

Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias. *Ya no estamos solas (Una historia acerca del consumo de alcohol y drogas, la depresión y el trauma)*. Publicación del HHS No. (SMA) 13-4781SPAN. Rockville, MD: Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental, 2013.

Ya No Estamos Solas (Transcripción en español)

Oficina de origen

Quality Improvement and Workforce Development Branch (Oficina para el Mejoramiento de la Calidad y el Desarrollo de la Rama Laboral), Division of Services Improvement (División para el Mejoramiento de Servicios), Center for Substance Abuse Treatment (Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias), Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental), 1 Choke Cherry Road, Rockville, MD 20857.

Acceso electrónico y copias de la publicación

Esta publicación puede ser ordenada o descargada de la página web de SAMHSA para ordenar publicaciones en <http://store.samhsa.gov>. También puede comunicarse con SAMHSA al 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) para hablar en inglés o en español.

Publicación del HHS No. (SMA) 13-4781SPAN
Ya No Estamos Solas
Impresa en 2013

Imagen

Una foto de cada personaje con sus nombres.

Personajes principales incluye: Isabel, Maria, Rosa y Gloria.

Otros personajes incluye: Eduardo, Marta, Roberto, Carmen, Sra. Smith, Jorgito, Sofía, Trabajadora social y Psiquiatra.

Imagen 1

El texto en la parte superior de la imagen dice: “María e Isabel se encuentran en un restaurante.”

María e Isabel están sentadas a la mesa en la terraza exterior de un restaurante. Sonríen y conversan.

Diálogo:

María: ¡Me da gusto verte, Isabel!

Isabel: ¡Sí, a mí también, María! Han sido tres meses largos, pero por ahora me estoy sintiendo mejor.

Imagen 2 A/B

La imagen se divide en dos recuadros. En el recuadro izquierdo Isabel mira a María con tristeza mientras recuerda lo que vivió con su ex novio. La imagen en el recuadro derecho muestra el recuerdo de Isabel abrazando a Roberto.

Diálogo:

Isabel: Estoy tomando el control de mi vida. Consumí drogas con mi ex novio Roberto por muchos años. Primero era sólo marihuana, pero eso nos llevó a probar otras drogas.

Ya No Estamos Solas (Transcripción en español)

Imagen 3 A/B

La imagen se divide en dos recuadros. En el recuadro izquierdo Isabel está en el restaurante y sostiene una taza de café en su mano. En el recuadro derecho la imagen muestra los recuerdos de Isabel en su casa con sus dos hermanos. Isabel, visiblemente molesta, está cocinando mientras Marta y Jorgito están sentados a la mesa del comedor haciendo sus tareas. Marta tiene una hoja de papel en la mano que le muestra a Isabel.

Diálogo:

Isabel: Las drogas me ayudaban con mi ansiedad. Tenía que cuidar a mis hermanos pequeños y me había atrasado mucho en la escuela. Pensé que no me iba a graduar.

Marta: ¡Isabel! ¡Isabel! No entiendo mi tarea. ¡Ayúdame!

Imagen 4 A/B

La imagen se divide en dos recuadros. En el recuadro izquierdo María e Isabel están en el restaurante. Hay platos con comida en frente de cada una. El recuadro de la derecha muestra el recuerdo de Isabel cuando fue arrestada. Isabel está esposada; un policía la toma del brazo y la escolta hacia la patrulla.

Diálogo:

Isabel: Sabes María, yo no pensaba que tenía un problema, ni siquiera cuando me arrestó la policía por manejar drogada. Tuve que ir a la corte, pagar una multa y acceder a hacer un tratamiento. ¡Fue una pesadilla!

Imagen 5

La imagen muestra a María en primer plano.

Diálogo:

María: Yo pasé por lo mismo. Negaba mi problema con el alcohol aún después de que mi jefa me diera una última advertencia y de que empezara el tratamiento. Fue en ese momento que caí en cuenta que también tenía un problema de depresión.

Imagen 6

El texto en la parte superior de la imagen dice: “En un salón de belleza...”

La imagen muestra el recuerdo de María en el salón de belleza donde trabaja. María está despeinada y borracha. Carmen le entrega un folleto a María.

Diálogo:

Rosa: María, estás borracha otra vez. Hace dos días tuviste una pelea con Ana y no le cortaste bien el cabello a la Sra. Smith. Eres muy buena estilista, pero necesitas irte a tu casa ahora mismo.

Te voy a dar una última oportunidad. Sé que tu mamá está enferma y que necesitas el trabajo. Mira, te conseguí esta información. ¡Si quieres trabajar aquí, tienes que aceptar esta ayuda!

Ya No Estamos Solas (Transcripción en español)

Imagen 7

El texto en la parte superior de la imagen dice: “En el Centro Nueva Vida, María se reúne con Gloria, una de las consejeras del centro”.

La imagen muestra el recuerdo de María sentada frente a la consejera. María tiene los brazos cruzados y parece pensativa, distraída e insolente.

Diálogo:

Gloria: María, ¿alguna vez has pensado que necesitas tomar menos?

María: No, Gloria, lo tengo todo bajo control. Cuando veo que estoy tomando mucho, paro de tomar por mi propia cuenta.

Imagen 8

De nuevo en el restaurante, María sostiene una taza de café en sus manos; Isabel la escucha atentamente.

Diálogo:

María: No estaba siendo honesta ni con Gloria ni conmigo misma. No lo podía controlar, pero seguía negándolo.

Imagen 9

El texto en la parte superior de la imagen dice: “En otra parte de la ciudad, Rosa, otra mujer sufriendo debido al abuso de alcohol y drogas, llora por sus hijos”

La imagen se divide en dos recuadros. El recuadro izquierdo muestra a Rosa llorando frente a una puerta cerrada con un letrero que dice “Servicios de Protección de Niños”. El recuadro derecho muestra los recuerdos de Rosa; allí se ve a sus hijos en la cocina jugando con la estufa.

Diálogo:

Rosa: ¡Mis hijos! ¡No lo puedo creer! ¡Se han ido! Los perdí. Me emborraché y me drogué, y luego perdí el conocimiento. Fue entonces cuando Jorgito y Sofía se lastimaron jugando con la estufa y empezó el incendio.

Imagen 10

El texto en la parte superior de la imagen dice: “En la oficina de Servicios de Protección de Niños, Rosa se reúne con una trabajadora social”

Rosa está con la trabajadora social. Rosa llora.

Diálogo:

Trabajadora social: Rosa, la corte ha decidido que por ahora sus hijos se queden con una familia de crianza temporal. Usted necesita entrar en un programa de tratamiento para el abuso de sustancias.

Rosa: No, ustedes no pueden quitarme a mis hijos. ¡Yo tendré más cuidado esta vez... lo prometo!

Trabajadora social: Sé que está enojada, pero no se preocupe, los niños van a estar bien. Los podrá visitar mientras usted se va recuperando.

Ya No Estamos Solas (Transcripción en español)

Imagen 11

Rosa camina por una de las calles de su vecindario; hay varios edificios iluminados. Un reloj grande colgado en la fachada de un edificio indica que son las 3 de la mañana.

Nube de pensamiento:

Rosa: No puedo dormir. Aún tengo pesadillas con mi ex esposo pegándose. La cocaína es lo único que me ayuda a no pensar en eso.

Imagen 12

El texto en la parte superior de la imagen dice: “En el Centro Nueva Vida”.

Cinco mujeres están sentadas en un semicírculo frente a Gloria, la consejera.

Diálogo:

Gloria: Gracias por compartir sus experiencias. Ahora ya saben que no están solas. Ustedes pueden elegir seguir el programa y juntas enfrentaremos sus problemas.

Imagen 13

El texto en la parte superior de la imagen dice: “Una semana después en una sesión privada.”

Gloria y Rosa están en una oficina, sentadas una en frente de la otra. Gloria mantiene su brazo cerca de su pecho. Se ve molesta y está al borde de las lágrimas.

Diálogo:

Gloria: Rosa, me gustaría recomendarle que vea a un psiquiatra.

Rosa: Pero ¿por qué?, ¿me pasa algo malo?

Gloria: No lo vea de esa manera. Un psiquiatra puede ayudarle a entender cómo la situación que vivió con su ex esposo la ha afectado, y también a encontrar mejores formas de afrontar esa experiencia.

Imagen 14

El texto en la parte superior de la imagen dice: “En la oficina del psiquiatra, después de evaluar a Rosa.”

Rosa está en la oficina del psiquiatra.

Diálogo:

Psiquiatra: Rosa, usted tiene lo que se conoce en inglés como PTSD – Trastorno de Estrés Postraumático.

Rosa: ¿Y qué es eso?

Psiquiatra: Es un estado que no le permite olvidar un evento traumático del pasado. Usted tiende a volver a vivir esas malas experiencias una y otra vez a través de recuerdos recurrentes, malos recuerdos o pesadillas. También puede sentirse como si estuviera en estado de alerta permanente. Puede sentirse irritable, y a veces puede querer alejarse del lugar o la persona que le recuerda el trauma.

Imagen 15

Rosa escucha atentamente al psiquiatra mientras él le explica lo que es el Trastorno de Estrés Postraumático (PTSD).

Ya No Estamos Solas (Transcripción en español)

Diálogo:

Rosa: ¿Qué? ¿Usted quiere decir que sigo sufriendo por culpa de mi ex esposo, aunque ya no viva con él?
Psiquiatra: Sí, así es. Pero podemos hacer varias cosas para que pueda controlar su PTSD. Le recomiendo que obtenga tratamiento para el PTSD. Así puede aprender algunas destrezas para sobrellevar situaciones que le hacen revivir el trauma. También voy a recetarle un medicamento que puede ayudarle a reducir la frecuencia de sus pesadillas para que así pueda dormir mejor.

Imagen 16

El texto en la parte superior de la imagen dice: “Una semana después en el Centro Nueva Vida, Gloria dirige una sesión de grupo...”

La imagen muestra a cinco mujeres participando en la sesión. Entre ellas se encuentran Rosa, Isabel y María. Gloria está sentada al frente dirigiéndose al grupo.

Diálogo:

Gloria: Hoy estamos aquí para trabajar en sus metas. Ya sea que éstas sean lograr que le devuelvan la licencia de conducir, conservar su trabajo o recuperar a sus hijos, queremos crear un cambio en sus vidas, y para eso necesitamos un plan. Necesitamos pensar en las personas que nos pueden ayudar. ¿Pueden identificar a alguien que les sirva de ayuda? Además, tal vez hay sitios a los que podemos acudir para obtener ayuda. ¿Pueden identificar alguno de esos sitios?

Imagen 17

Rosa, Isabel y María levantan las manos.

Diálogo:

Gloria: Ya lo ven, no estamos solas en esta jornada. También podemos buscar un grupo de apoyo espiritual o tal vez confiar en alguien que nos ayude a mantener la esperanza y recuperar la fuerza interior. ¿Qué más necesitamos para nuestro plan?

Rosa: Mi tía Clara me ha ayudado bastante.

Isabel: Yo pienso que este grupo me está ayudando.

María: Mi jefa, Carmen, me está ayudando mucho.

Imagen 18

El texto en la parte superior de la imagen dice: “Tres meses después, Isabel se encuentra con su ex novio, Roberto”.

Isabel y Roberto están en un parque. Isabel lleva varios libros en los brazos. Isabel, molesta con Roberto, levanta la mano para indicarle que se marche. Roberto está de pie detrás de ella con las manos extendidas tratando de alcanzarla.

Diálogo:

Isabel: No, gracias, estoy bien. No necesito nada.

Roberto: Pero te extraño, mi corazón. Te ves súper bien. ¿Por qué no vamos a divertirnos? También tengo un poco de marihuana

Isabel: Aléjate de mí, Roberto, y llévate tu marihuana. ¡Ya terminé con esas cosas y también contigo!

Ya No Estamos Solas (Transcripción en español)

Imagen 19A

El texto en la parte superior de la imagen dice: “Isabel está tratando de estudiar en la biblioteca”

En la biblioteca, Isabel está sentada en un escritorio con la mirada enfocada en su cuaderno. Tiene la frente apoyada en la mano derecha y la mano izquierda apoyada sobre su cuello.

Nube de pensamiento:

Isabel: No es fácil mantenerme alejada de las drogas, y encima de todo me sigo topando con Roberto. Siempre estoy brava con todos. Gloria tiene la razón, necesito hacer más cambios en mi vida.

Imagen 19B

Isabel tiene en sus manos un DVD de yoga.

Nube de pensamiento:

Isabel: Mmmm... esto de pronto me puede ayudar.

Imagen 20

El texto en la parte superior de la imagen dice: “Mientras tanto en el salón de belleza...”

María está en el salón de belleza de Carmen. María está sentada en una de las sillas del salón mirando a Carmen, su jefe, que se encuentra de pie en frente suyo.

Diálogo:

Carmen: Oye, María, te ves muy bien últimamente. ¿Quieres un corte de cabello gratis?

María: Desde luego, Carmen. ¿Por qué no? La verdad me siento muy bien. En el Centro Nueva Vida me ayudaron a permanecer sobria y además me enviaron donde un doctor para tratar mi problema de depresión. Ella me recetó medicamentos que me han ayudado.

Imagen 21

María, sentada en una de las sillas del salón, se ve feliz. Carmen sostiene un cepillo para el cabello en sus manos y sonríe.

Diálogo:

María: Fue difícil dejar de tomar. Luego me sentí tan triste y agobiada. Ahora también voy a una terapia. Eso, junto con los medicamentos, me ha hecho sentir mucho mejor.

Carmen: ¡Pero mira lo bien que te ves ahora! Tomaste el control de tu vida.

Imagen 22

La imagen muestra a María y a Carmen en primer plano mientras conversan en el salón de belleza.

Diálogo:

María: Bueno, sigo tomando antidepresivos.

Ya No Estamos Solas (Transcripción en español)

Carmen: Y eso no tiene nada de malo. Muchas personas necesitan medicamentos y probablemente no vas a tomarlos por siempre.

Imagen 23

El texto en la parte superior de la imagen dice: “Mientras tanto, en el Centro Nueva Vida, Rosa habla en privado con Gloria”.

Rosa está llorando. Tiene el rostro cubierto con las manos. Gloria, la consejera, intenta consolarla. Gloria tiene sus manos apoyadas en el hombro y la rodilla de Rosa.

Diálogo:

Gloria: ¿Qué está pasando, Rosa? ¿Qué te está agobiando?

Rosa: Me siento horrible; volví a usar drogas.

Imagen 24A

La imagen muestra a Rosa en primer plano. Rosa se ve afligida.

Diálogo:

Rosa: Estaba siguiendo mi tratamiento y ha sido tan difícil. Tengo tantas cosas que hacer. He estado buscando trabajo por semanas, pero nadie me devuelve las llamadas.

Imagen 24B

La imagen muestra los recuerdos de Rosa. Está leyendo la sección de empleos del periódico local en busca de trabajo. Se ve preocupada.

Imagen 25

Rosa y Gloria están en la oficina.

Diálogo:

Rosa: Me fui del apartamento para tratar de olvidar lo horrible que era vivir con mi ex esposo. He estado viviendo con mi tía Clara y ella se ha portado maravillosamente, pero necesito mi propio lugar y necesito a mis hijos ya. Todo esto ha sido demasiado para mí... y volví a usar cocaína.

Gloria: Ya veo, Rosa. ¿Pero tú crees que la cocaína te va a ayudar a recuperar a tus hijos?

Rosa: No, claro que no.

Gloria: Mira, vamos a hacer un plan para estar seguros que no sufras otra recaída.

Imagen 26

El texto en la parte superior de la imagen dice: “En la próxima sesión de grupo”.

Gloria está de pie junto a una pizarra blanca y se dirige al grupo de participantes sentadas en frente suyo.

Diálogo:

Gloria: Es increíble todo lo que ustedes han logrado como grupo e individualmente. Cada una de ustedes sabe lo que vale y conoce sus propios méritos, así como también los del grupo. Pero ahora hay que seguir trabajando, y debemos prepararnos para la posibilidad de una recaída.

Ya No Estamos Solas (Transcripción en español)

Imagen 27

Gloria continúa de pie frente al grupo de participantes. Todas miran a María.

Diálogo:

Gloria: A ver María, dime, ¿qué situación te podría hacer desear un trago?

María: Bueno, cuidar a mi mamá que está enferma y trabajar a tiempo completo es difícil. A veces me siento incapaz y empiezo a sentir ansiedad, y es cuando se me antoja un trago.

Gloria: ¿Y qué haces para evitar tomar?

Imagen 28

La imagen muestra a María en primer plano. Hay tres imágenes diferentes al lado derecho del recuadro, cada una representa un recuerdo de María. Se ve a María corriendo, meditando y hablando por teléfono.

Diálogo:

María: Bueno, cuando me empiezan las ganas de agarrar una botella de licor, salgo más bien a caminar o a correr en el parque. También me gusta la meditación o llamar por teléfono a un amigo que esté sobrio. Al principio fue difícil despejar la mente, relajarme y tener pensamientos positivos, especialmente cuando lo único en lo que estaba pensando era en una botella de licor para olvidar mis problemas. Pero estoy mejorando mi habilidad de meditar, hacer ejercicio y mantenerme sobria.

Imagen 29

Gloria está de pie junto a una pizarra blanca. El texto en la pizarra dice: Identifica situaciones altamente riesgosas, reconoce tus debilidades, aprende a rechazar las drogas y el alcohol, evita una recaída, prepárate para la posibilidad de una recaída.

Diálogo:

Gloria: ¡Muy bien! Así que María ha identificado ciertas cosas que puede hacer para dejar de pensar en la idea de beber cuando tiene un problema.

Imagen 30

Gloria se dirige al grupo. Isabel tiene la mano levantada.

Diálogo:

Gloria: ¿Y si alguien les ofrece drogas o alcohol? ¿Cómo le dicen que “no”?

Imagen 31

La imagen muestra a Isabel en primer plano mientras comenta su experiencia.

Diálogo:

Isabel: Bueno, yo me topaba a cada rato con Roberto, mi ex novio. He tratado de ignorarlo y ha sido difícil porque a veces lo extraño a él y también a las drogas, pero hace unas semanas lo enfrenté y le dije que me dejara en paz, que yo ya había terminado con él y con esas cosas.

Para ser sincera, pensé que iba a ser más difícil decir “no” de lo que en realidad fue. Es difícil mantenerme alejada de las drogas, pero vale la pena.

Ya No Estamos Solas (Transcripción en español)

Imagen 32

Gloria está de pie junto a la pizarra blanca y sonrío. Ella se dirige al grupo de participantes sentadas en frente suyo.

Diálogo:

Gloria: ¡Bien hecho! Siempre van a encontrar situaciones en sus vidas que pueden provocarles una recaída. Estas situaciones pueden ser externas o pueden estar en su interior. Lo importante es que se preparen y tengan una idea de lo que tienen que hacer para evitar una recaída.

Imagen 33

El texto en la parte superior de la imagen dice: “Unos años más tarde... Isabel acaba de graduarse de un instituto comunitario de educación postsecundaria. Pronto empezará a tomar clases en la universidad y se ha convertido en una vocera de un programa de educación para resistir el consumo de drogas. Ella visita a los estudiantes que participan en programas para jóvenes en las escuelas secundarias para hablar sobre cómo abstenerse de las drogas”

La imagen muestra a Isabel sonriendo. Tiene puesta una toga y un birrete de graduación y sostiene su diploma en la mano.

Imagen 34

El texto en la parte superior de la imagen dice: “Isabel le habla a un grupo de estudiantes de la escuela secundaria.

Un grupo de adolescentes están sentados mirando a Isabel. Isabel está de pie dirigiéndose al grupo.

Diálogo:

Isabel: ... Y pueden pensar que las drogas son divertidas y que ustedes están en control, pero todo lo que yo les puedo decir es que las drogas pueden tomar control de sus vidas. Me pasó a mí por unos cuantos años y no fue fácil dejarlas. Yo todavía tengo que esforzarme cada día para no volver a usarlas.

Aléjense de las drogas y manténganse sobrios. Ustedes se merecen ese esfuerzo. No importa si sus amigos no entienden su decisión. Busquen verdaderos amigos que estén a su lado cuando más los necesiten. Ustedes tienen el control de sus propias vidas.

Imagen 35

El texto en la parte superior de la imagen dice: “Mientras tanto, en el salón de belleza...”

La señora Smith está sentada en una de las sillas del salón. María está de pie detrás de la señora Smith, sosteniendo un cepillo para el cabello en sus manos y mirando a Carmen. Carmen sonrío y mira a María.

Diálogo:

Carmen: Oye, María, ¡qué bien le cortaste el cabello a la Sra. Smith!

María: Sí, es tan buena que me dio una segunda oportunidad.

Carmen: Todos merecemos una segunda oportunidad.

Ya No Estamos Solas (Transcripción en español)

Imagen 36

El texto en la parte superior de la imagen dice: “María se convirtió en una compañera consejera y ayuda a que otras mujeres en tratamiento para el abuso de sustancias eviten una recaída. Apoyar a otras mujeres le ayuda a María a recordar su propio compromiso de mantenerse sobria.”

María está hablando por un teléfono móvil.

Diálogo:

María: Hola, Patricia. ¿Cómo estás? ¿Todo bien?

Imagen 37

El texto en la parte superior de la imagen dice: “En casa de Rosa”

Jorgito y Sofía están sentados a la mesa en la cocina haciendo sus tareas. Rosa está pensando mientras pica verduras.

Nube de pensamiento:

Rosa: Voy paso a paso, sigo con mi tratamiento para el PTSD y estoy yendo a un programa de post tratamiento.

Imagen 38

Isabel, Rosa y María están caminando por un parque. Las tres sonríen y van tomadas de la mano.

Diálogo:

Isabel: Descubrimos que no estamos solas.

Rosa: Y escogimos un camino diferente. Estamos cambiando nuestras vidas.

María: Nos sentimos más fuertes ahora, y cuando sentimos que nos falta el ánimo, buscamos ayuda.

Imagen 39

La imagen muestra a Gloria mirando hacia el frente dirigiéndose al lector. Gloria sonríe amablemente.

Diálogo:

Gloria: Si tú, un amigo o un familiar tienen un problema de abuso de sustancias, no tengas miedo. No estás sola; existe ayuda. Inténtalo. Date una oportunidad.

Recursos

Para encontrar tratamiento para el abuso de sustancias y la salud mental visite:

<http://www.samhsa.gov/treatment/index.aspx>

Otras publicaciones útiles

- *El alcohol y la depresión: El camino de Jorge hacia una vida mejor*
- *Motivación para el cambio: La historia de Mario y su recuperación después de una tragedia*
- *Ayudando a Sanarse a Sí Misma: Una Guía para Mujeres en Recuperación para Ayudarles a Enfrentar los Problemas Asociados con el Abuso Infantil*

Ya No Estamos Solas (Transcripción en español)

- *¿Debería usted hablar con alguien sobre un problema relacionado con las drogas, el alcohol o la salud mental?*
- *¿Qué es el Tratamiento para el Abuso de Sustancias? Un Folleto para las Familias*

Cómo obtener copias gratuitas

- Ordene éstas y otras publicaciones en la página web de SAMHSA <http://store.samhsa.gov/home>
- Llame a SAMHSA al 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727 [inglés y español])

Al fondo de la contraportada se encuentra el logotipo de la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental, SAMHSA, por sus siglas en inglés).

Publicación del HHS No. (SMA) 13-4781SPAN
Impresa en 2013