

# PROGRAMA DE ASISTENCIA AL ESTUDIANTE



**ENERO DE 2022**

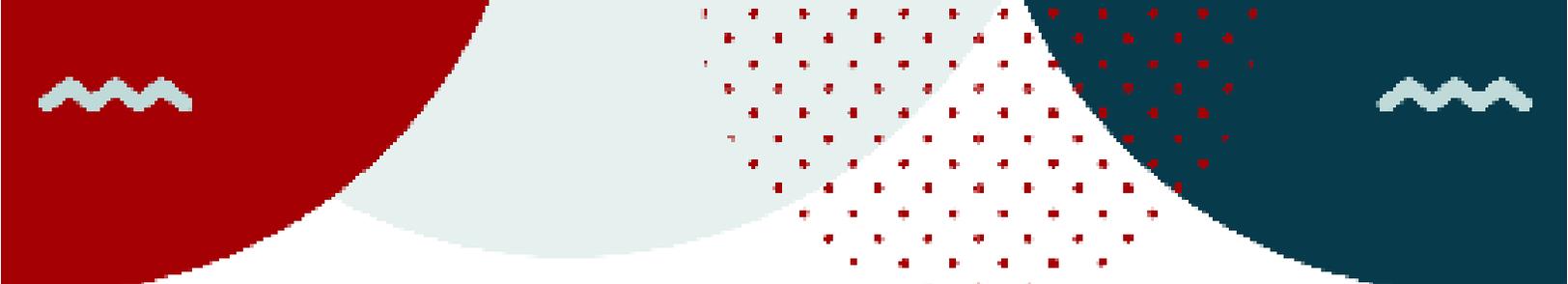
## LA ESPERANZA DEL AÑO NUEVO

¡Bienvenido 2022! Normalmente empezamos el año nuevo con la esperanza de que el futuro, con el compromiso renovado de hacer lo correcto y lo saludable, y con el ánimo de volver a los negocios después de un descanso invernal glutinoso, repleto de azúcar y especias, de la alegría de las fiestas y, quizás, de otras opciones poco saludables que vienen con poca estructura o demasiado tiempo en nuestras manos.

Este año, sin embargo, es otro año del COVID. No conozco a nadie que no esté agotado, enfadado, ansioso o triste frente a esto. Es más, después de dos años lidiando con Covid, los casos aumentan en lugar de disminuir. Es un reto pasar a una mentalidad pospandémica cuando todavía estamos sumergidos en ella.

**LIFELINE EN ESPAÑOL: 888-628-9454**

**CRISIS TEXT LINE (EN INGLÉS): Manda HOME a 741741**



Son menos accesibles, menos convenientes o somos menos dispuestos a utilizar los mecanismos saludables de afrontamiento que tradicionalmente empleamos para combatir el estrés. El uso del alcohol ha aumentado significativamente durante la pandemia.

## ¿TE SIENTES COMO SI ESTUVIERAS ATRAPADO EN LA RUTINA? ¿UN POCO ATASCADO? ¿QUIERES CAMBIAR UN POCO LAS COSAS?

Cuando oí hablar por primera vez de *enero seco*, admito que me sentía un poco escéptico. ¿Qué sentido tiene? ¿No es sólo una moda pasajera?

Sin embargo, descubrí que la idea detrás de enero seco es dejar de beber durante un mes para restablecer el cuerpo y el cerebro para una relación diferente con la bebida. ¿Por qué no podríamos aplicar esto a cualquier área de nuestras vidas que estemos considerando cambiar?

La esencia está en tomarse un mes de descanso en lugar de limitarse a reducirlo. Tomarse un mes de descanso nos da la oportunidad de ser más conscientes de cómo, por qué, cuándo, dónde y con quién tenemos comportamientos negativos.

## ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARLES.

### DESPACHO DE RESPUESTA AL CRISIS

#### Olympic Health & Recovery Services:

Condados de Grays Harbor,  
Lewis & Pacific:  
800-803-8833

Condados de Thurston & Mason:  
360-754-1338

Puede obligarnos a replantearnos aspectos de nuestra vida que necesitan atención, como nuestras relaciones, nuestras actividades y aficiones, y podría abrir posibilidades para otras habilidades de afrontamiento más saludables. Algunas personas emergen después de un mes y continúan absteniéndose de comportamientos negativos, mientras que otras tienen una perspectiva más sana del alcohol y de la vida en general.

El enero seco se centra en el alcohol, pero también puede aplicarse a otras sustancias como el tabaquismo, el vapeo y el consumo de marihuana. Además, el enero seco puede aplicarse a cualquier comportamiento negativo que una persona quiera examinar detenidamente.

¿Quién está conmigo? ¿Alguien quiere unirse a mí en algo de autoexperimentación después de las vacaciones de invierno? Llámeme, envíeme un correo electrónico o pásese por la oficina para hablar de cómo sobrellevar la situación, de las actividades, de las opciones saludables y de sus propósitos de año nuevo. Estaría encantado de hablar contigo.



### TRUE NORTH

#### Servicios de Salud Conductual Adolescente:

360-464-6867  
[esd113.org/behavioral-health](https://esd113.org/behavioral-health)

### RECURSOS ADICIONALES DE SALUD MENTAL ADOLESCENTE



**LIFELINE EN ESPAÑOL: 888-628-9454**

**CRISIS TEXT LINE (EN INGLÉS): Manda HOME a 741741**