FEBRERO DE 2026 VOLUMEN 55

# Conversación Durante La Cena

CONSORCIO DE SUSTANCIAS Y ALCOHOL DEL CONDADO DE ALLEN



## En esta versión

TEMA MENSUAL
TEMAS PARA CONVERSAR DURANTE LA CENA

INCLUIR TEMA
¿POR QUÉ SE LLEVAN A CABO DIÁLOGOS DURANTE LA CENA?

## Autocompasión

Quizás hayas escuchado sobre el autocuidado (realizar actividades que favorezcan tu bienestar físico, mental, emocional y espiritual), pero ¿conoces la autocompasión?



**La autocompasión implica ser amables y comprensivos con nosotros mismos en momentos de sufrimiento, fracaso o incapacidad, en lugar de desestimar nuestro dolor o criticarnos. Ser autocompasivo significa ofrecerse apoyo y aliento, tal como lo haría un buen amigo.**

Self-Compassion Institute
WITH DR. KRISTIN NEFF

# TEMAS PARA CONVERSAR DURANTE LA CENA

## Autocompasión

- Cuando un amigo atraviesa un momento complicado, ¿de qué formas puedes brindarle tu apoyo? ¿Qué acciones podrías considerar para ti la próxima vez que enfrentes dificultades?
- Cuando un amigo se siente molesto consigo mismo, ¿qué le dirías? ¿Piensas que sería útil que te dijeran estas cosas cuando experimentas frustración o sientes que has fracasado?
- ¿Cómo puedes identificar cuándo te sientes feliz y a gusto?
- ¿Qué actividades realizas que te hacen sentir mejor?
- Cuando experimentas un fracaso, ¿qué pensamientos surgen sobre ti mismo?
- Cuando tu amigo no tiene éxito en algo, ¿qué pensamientos surgen en tu mente sobre él?
- ¿En qué se diferencian y por qué? ¿De qué manera podemos transformar nuestra voz interior para que refleje el apoyo que ofreceríamos a un amigo?

## Actividades Para Promover la Autocompasión

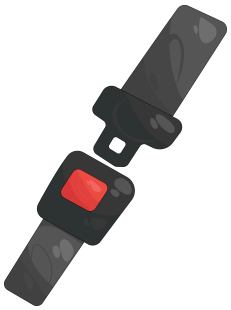
- Llevar un **diario** sobre los momentos difíciles ofrece numerosos beneficios. Tomar tiempo para escribir sobre nuestras emociones y las razones detrás de ellas nos permite aclarar nuestros sentimientos, identificar sus causas y efectos, y además, mejora nuestro bienestar físico y emocional al disminuir la presión arterial y fortalecer el sistema inmunológico.
- **¡Abrázate!** Es ampliamente conocido que abrazar a los demás ofrece numerosos beneficios, tanto físicos como emocionales, pero no siempre hay alguien disponible para abrazar. La próxima vez que sientas la necesidad de un abrazo y no haya nadie a tu alrededor, abrázate con fuerza. Abrazarte a ti mismo puede parecer una tontería, pero puede ayudar a disminuir el estrés tras cometer un error o enfrentar un día complicado.
- **Presta atención a tu conversación interna,** tanto la que ocurre dentro de ti como la que compartes con los demás. A menudo, sin darnos cuenta ni desearlo, podemos criticarnos tras cometer un error o cuando nos sentimos frustrados. ¡El lenguaje es fundamental! La próxima vez que enfrentes dificultades, observa lo que piensas sobre ti mismo y lo que expresas. Cuanto más te recuerdes de manera intencionada que estás haciendo lo mejor que puedes y que es normal tener un mal día, tu conversación interna se tornará de forma natural más amable y comprensiva.
- Es fundamental tener presente que la autocompasión demanda una postura equilibrada y consciente frente a nuestro sufrimiento, sin reprimirlo ni exagerarlo. ¡No es necesario controlar tus pensamientos!

# Tema Relacionado con el Alcohol, el Tabaco y Otras Sustancias.

## Reducción de Daños y la Línea de Vida de no Usar Nunca Solo

La reducción de daños es un enfoque que tiene como objetivo precisamente eso: minimizar el riesgo de experimentar daños. Existen numerosas actividades que todos realizamos que implican riesgos. Un ejemplo común es la conducción, pero en ocasiones también optamos por actividades como el paracaidismo o la práctica del jiu-jitsu. Todas estas actividades conllevan riesgos, pero aun así decidimos realizarlas.

Aquí es donde la reducción de daños se vuelve relevante.



**Ejemplos de reducción de daños en nuestra vida diaria incluyen la aplicación de protector solar para disminuir el riesgo de sufrir lesiones por la exposición al sol y el uso del cinturón de seguridad al conducir para minimizar el riesgo de sufrir daños físicos severos en caso de un accidente.**




Al tratar los trastornos por uso de sustancias, la reducción de daños se presenta como un enfoque práctico y transformador que integra estrategias de salud pública impulsadas por la comunidad, incluyendo la prevención, la reducción de riesgos y la promoción de la salud. Este enfoque busca empoderar a las personas que consumen drogas, así como a sus familias, brindándoles la opción de llevar vidas saludables, autodirigidas y con un propósito.

**Otro ejemplo de reducción de daños es asegurar que las personas que consumen drogas tengan acceso a recursos que les puedan salvar la vida, como Never Use Alone.**

Nunca Consumir Solo proporciona servicios gratuitos a nivel nacional enfocados en la prevención, detección, respuesta vital ante crisis y atención médica para personas que consumen drogas sin compañía. Los operadores de Nunca Consumir Solo están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.
Sin estigmas. Sin juicios. ¡Solo amor!

Si usted o un ser querido tiene la intención de consumir drogas en solitario, comuníquese con Never Use Alone al 877-696-1996.



# Febrero es el Mes del Corazón en los Estados Unidos.

## Todo acerca de la RCP

RCP es la abreviatura de Resucitación Cardiopulmonar. Cuando una persona experimenta un infarto o casi se ahoga, es posible que su respiración o su corazón se detengan. En tal caso, ¡la RCP tiene el potencial de salvar una vida!

***¿Cómo realizar RCP?***

*Hay numerosos recursos disponibles para formarse en RCP. Parkview Health, la Autoridad de Ambulancias de Three Rivers, la Cruz Roja Americana y otras organizaciones ofrecen cursos de certificación a nivel local. Para acceder a un recurso en línea gratuito que le permita aprender más sobre RCP, consulte a continuación.*

***¿Por qué es importante aprender RCP?***

*Si una persona no presenta pulso ni respiración, la RCP manual transporta oxígeno y sangre a las áreas que lo requieren. Si se lleva a cabo de manera inmediata, la RCP puede aumentar de dos a tres veces la probabilidad de supervivencia de un individuo después de un paro cardíaco.*

***¿Qué ocurre si lastimo a alguien?***

*Aunque no podemos ofrecer asesoramiento legal, Indiana dispone de leyes de buen samaritano que protegen a los transeúntes que intervienen. Si actúa de manera razonable y de buena fe, generalmente puede estar seguro de que estará exento de responsabilidad civil al actuar en una situación de emergencia.*

**Para inscribirse en un curso gratuito de RCP en línea, escanee el código QR de arriba o busque en Google "Curso gratuito de RCP de American Health Care Academy".**

## ¿Por qué Diálogos en la Cena?

Una comunicación continua y transparente con sus hijos incrementará su autoestima, mejorará su autoimagen y les permitirá tomar decisiones saludables a largo plazo.

Cuando empiecen a sentirse escuchados y comprendidos por las personas más significativas en su vida, será menos probable que se dejen llevar por la voz de otras influencias.

***Los jóvenes que comparten la cena con su familia tienen menos probabilidades de:***
***Consumo de tabaco/nicotina Consumo de alcohol Consumo de marihuana Tiene amigos que consumen tabaco/nicotina, alcohol o marihuana Planea consumir drogas en el futuro Se siente deprimido Piensa en el suicidio Tiene relaciones sexuales a una edad tempran Incurre en conductas de riesgo Toma decisiones equivocadas***

**¿Tienes alguna sugerencia sobre un tema, asunto o algo más que te gustaría que se incluyera en una próxima edición de Dinner Dialogue?**

**¡Comparta sus comentarios de forma anónima escaneando este código QR con la cámara de su teléfono!**
**Alternativamente, acceda a www.dacac.org para localizar la encuesta.**