



¿Se siente deprimido?

**El consumo de alcohol aumenta
en temporada navideña.**



El alcohol es un depresor. Recuerde:

- **Controlar cuánto está bebiendo**
- **No debe aceptar todas las invitaciones**
- **Descanse y recupérese completamente**
- **Controle a sus amigos y familia**

**Si necesitas ayuda o alguien
con quien hablar, llame a su
médico, 1-888-NYC-WELL,
o envíe WELL al 65173**