



TOMA CONTROL DE TU CONSUMO DE ALCOHOL

Participa en los GRUPOS DE APOYO que ofrece ASSMCA. Está invitada toda persona que quiera controlar su consumo de alcohol.

CONTÁCTANOS

San Juan

Bo. Monacillos, Calle Maga, Río Piedras
Teléfono: 787-751-4014 / 787-765-1616

Ponce

Hospital San Lucas II, Carr. 14, Bo. Machuelo
Teléfono: 787-848-2491 / 787-841-7449

Moca

Hospital San Carlos – Anexo, Calle Barbosa
Teléfono: 787-877-3241 / 787-877-3538

Mayagüez

Centro Comunitario de Salud Mental
No. 410, Avenida Hostos, Suite Núm. 7
Teléfono: 787-833-0663 Ext. 217

Fajardo

148 Calle Osvaldo Molina Este
Teléfono: 787-860-1987

Arecibo

Hospital de Distrito Cayetano Coll y Toste
(Altos del Hospital Pediátrico)
Teléfono: 787-817-0383 / 787-817-4249

Línea PAS

1-800-981-0023 O 9-8-8

VRS 787-615-4112

Chat: lineapas.assmca.pr.gov

Disponibles 7 días / 24 horas.

Confidencial y libre de costo.



/ASSMCAONLINE

www.assmca.pr.gov

Carr. No. 2 Km 8.2, Bo Juan Sánchez,
Bayamón, P.R. 00960
Tel. 787-763-7575



GRUPO DE APOYO

Servicios Especializados para Vías
Libres de Alcohol y Sustancias
(SEVAS)



ASSMCA

GOBIERNO DE PUERTO RICO

¿QUÉ PUEDES ESPERAR DE LA REUNIÓN?

- Se ofrece todas las semanas.
- Cada sesión dura 90 minutos.
 - Se dialoga sobre lo que te ocurre en el presente y cómo puedes hacer cambios para el futuro.
- Compartes con otras personas que están pasando por situaciones similares a las tuyas.
- Comunícate con nosotros para una orientación.



ADMINISTRACIÓN DE
SERVICIOS DE SALUD MENTAL
Y CONTRA LA ADICCIÓN

ASSMCA

GOBIERNO DE PUERTO RICO

EN EL GRUPO SE TRABAJAN 4 ÁREAS IMPORTANTES:



Motivación



Control de
impulsos



Manejo de
pensamientos



Vida en
balance

EL GRUPO DE APOYO TE AYUDA A:

- Decidir si tienes un problema.
- Fomentar el desarrollo de la motivación para cambiar la conducta relacionada al consumo.
- Aprender destrezas y técnicas que te ayuden a mantener la abstinencia.
- Buscar el poder dentro de ti para lograr un cambio hacia una vida plena y satisfactoria.
- Identificar tus metas y definir tu plan de acción semanal.