

“ Si soy un bebedor habitual y compulsivo, ¿es posible cambiar y dejar el vicio en forma definitiva?”

Todos los hábitos, compulsiones y adicciones son muy persistentes y por ello, son difíciles de dejar, pero no imposible. Es un hecho que las acciones repetitivas alteran el cerebro, haciendo más difícil cambiar un patrón de conducta. Sin embargo, todos podemos aprender nuevos patrones de comportamiento. Si usted es un creyente verdadero, cuenta con la palabra de Dios, con la iglesia de Cristo y con grupos comunitarios especializados de ayuda que lo apoyarán en su cambio de vida. También tiene al Espíritu Santo que le dará el poder que necesita desde su interior para cambiar su forma de pensar y perseverar en su deseo de dejar de beber.

“Porque Dios es el que en vosotros produce así el querer como el hacer, por su buena voluntad”.

(Filipenses 2:13)

“ Por qué debo dejar de beber? Soy recién convertido y quiero hacer lo que agrada a Dios”.

Aunque la Biblia no prohíbe el consumo de alcohol por completo, sí advierte contra el uso indebido del vino, la cerveza y las bebidas alcohólicas fuertes. “El vino es escarnecedor, la sidra alborotadora, y cualquiera que por ellos yerra no es sabio” (Proverbios 20:1). Pero para muchos, el argumento más fuerte para vivir en abstinencia es el “del tropiezo”. Es decir, que podemos hacer tropezar a otro debido a nuestro ejemplo cuestionable.

Puesto que las personas tienden a ser seguidoras, si usted bebe alcohol, o anda en drogas, los que imitan su ejemplo pueden tropezar y sus vidas quedarán dañadas por seguir sus pasos.

“Bueno es no comer carne, ni beber vino, ni nada en que tu hermano tropiece, o se ofenda, o se debilite”.

(Romanos 14:21)

Temas relacionados con el alcoholismo y las drogas

- Codependencia:
De la esclavitud al equilibrio
- La depresión:
Cómo salir del abismo de la desesperación
- La tentación:
Atraídos por la mentira
- Las víctimas:
Cómo vencer la mentalidad de víctima
- Violencia doméstica:
Ataque contra la dignidad de la mujer

Si desea más información, llame al
1-800-488-HOPE (4673) o visite
www.hopefortheheart.org
www.esperanzaparaelcorazon.org

Nuestros representantes le atenderán con gusto.



HOPE
for the Heart

ESPERANZA PARA EL CORAZÓN

P.O. Box 7, Dallas, TX 75221

1. Vea Robert S. McGee, Pat Springle, y Susan Joiner, *Rapha's Twelve-Step Program for Overcoming Chemical Dependency: with Support Materials from The Search for Significance*, “Programa de 12 pasos para vencer la farmacodependencia con materiales del libro En busca de significancia”, 2a ed. (Houston, TX: Rapha, 1990); Stephen Van Cleave, Walter Byrd, y Kathy Revell, *Counseling for Substance Abuse and Addiction*, “Consejería para abuso de sustancias y adicciones”, editado by Gary R. Collins, Resources for Christian Counseling, vol. 12 (Dallas: Word, 1987), 103–10. 2. Vea Cleave, Byrd, y Revell, *Counseling for Substance Abuse and Addiction*, “Consejería para abuso de sustancias y adicciones”, 116–17.
3. Vea Van Cleave, Byrd, y Revell, *Counseling for Substance Abuse and Addiction*, “Consejería para abuso de sustancias y adicciones”, 116–17.
4. La información de Mickey Mantle es de Merlyn Mantle, et al., con Mickey Herskowitz, *A Hero All His Life: A Memoir by the Mantle Family*, “Un héroe toda la vida” (New York: Harper Collins, 1996); Ed Cheek, *Mickey Mantle: His Final Inning* “Mickey Mantle: su inning final (Garland, TX: ATS, s.f.).
5. Mantle, *Hero All His Life*, “Héroe toda la vida”, 34.

TODAS LAS CITAS ESTÁN TOMADAS DE LA VERSIÓN REINA VALERA
REVISIÓN 1960. © 1988 SOCIEDADES BÍBLICAS UNIDAS
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

© 2006 HOPE FOR THE HEART

Alcoholismo y drogadicción

REFERENCIAS RÁPIDAS
Tomadas de las
CLAVES BÍBLICAS PARA LA CONSEJERÍA



BÍBLICAS
DE LAS CLAVES
LA LIBRERÍA



ESPERANZA
para el Corazón

La lucha de un héroe

Él fue un héroe norteamericano completo. Algunos dicen que fue el jugador de pelota más grande que ha existido.⁴ Mickey Mantle parecía tenerlo todo: fama, fortuna y millones de fanáticos. El día que se graduó de bachillerato en 1950, firmó un contrato con el mundialmente conocido equipo de los Yankees de New York, una decisión que inició su camino hacia la fama. Las estadísticas confirman su estatus de superestrella: Anotó 536 home runs en su carrera, obtuvo tres premios al Jugador más Valioso, alcanzó un promedio de bateo de .298, participó en siete campeonatos mundiales y obtuvo la triple corona del béisbol, que significa que triunfó en la liga mayor en sus tres categorías: El más alto promedio de bateo, mayor número de home runs, y mayor cantidad de carreras.

Sin embargo, también vivió un estilo de vida de excesos y alcoholismo caracterizado por distintos tipos de abuso. Cuando se le diagnosticó cáncer de hígado, se hizo evidente que sus años de bebedor habían agravado el padecimiento. Aunque tuvo éxito el tratamiento contra el alcoholismo, el daño fue demasiado severo y la muerte sobrevino inexorable. Durante el último inning de su vida, Mickey se paró frente a los micrófonos en una conferencia de prensa y dijo señalándose a sí mismo y dijo: “No sean como yo”, para que el mundo supiera que no era un modelo digno de imitar.⁵

¿Qué hizo que el más grande pelotero del mundo descendiera de la adoración a la adicción? ¿Por qué hay millones de personas que cada año siguen la misma senda? La Biblia lo explica diciendo:

“Hay camino que parece derecho al hombre, pero su fin es camino de muerte”.

(Proverbios 16:25)

Cómo salir de la dependencia¹

- #1 **Acepte** que no tiene fuerzas para dejar el vicio. (2 Corintios 1:9)
- #2 **Admita** que Dios es su Creador y que él tiene poder para restaurarlo. (Salmos 71:20–21)
- #3 **Someta** su voluntad a la de Dios. (Mateo 16:24–25)
- #4 **Enfrente** la realidad y reconozca quién es usted en realidad. (Salmos 139:23–24)
- #5 **Acepte** ante Dios y otra persona que usted está luchando contra el pecado. (1 Juan 1:8)
- #6 **Humildemente** acepte la ayuda de Dios para cambiar sus patrones de conducta pasados. (1 Pedro 5:6–7)
- #7 **Confiese** sus defectos y caídas continuas. (Salmos 51:10–12)
- #8 **Pida** perdón a quienes ha ofendido. (Mateo 5:23–24)
- #9 **Restituya** lo que haya tomado de otros. (Ezequiel 33:15–16)
- #10 **Acepte** que se ha equivocado y arregle las cosas que ha hecho mal. (Tito 2:11–12)
- #11 **Ore** y conozca la senda que Dios tiene para su vida. (Salmos 25:4–5)
- #12 **Trate** de alcanzar a otros con las manos y el corazón. (Gálatas 6:2)

Diez consejos espirituales para lograr la recuperación²

1. **Hoy** es el día en que debe empezar su recuperación. (Hebreos 3:15)
2. **Acepte** que la recuperación es un proceso de toda la vida, no un evento único. (Filipenses 3:12)
3. **Ore** diariamente al Señor y pídale victoria. Dios le protege cuando usted ora. (Mateo 26:41)
4. **Lea** su Biblia diariamente para obtener fortaleza divina. (Salmos 119:28)
5. **Medite** en las Escrituras para evitar caer en pecado. (Salmos 119:11)
6. **Asista** a la iglesia todas las semanas para adorar a Dios y crecer con otros. (Hebreos 10:24–25)
7. **Comparta** sus luchas con personas que le amen y se preocupen por usted. (Santiago 5:16)
8. **¡Confíe** en Dios! Procure profundizar su relación con él. (Mateo 6:33)
9. **Dependa** de la fuerza de Cristo para mantenerse lejos de su adicción. (Filipenses 4:13)
10. **Reconozca** que sí es posible el cambio permanente. (Lucas 1:37)

“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”.
(Filipenses 4:13)

Ponga límites benéficos al adicto(a)

- Renuncie a sus expectativas en cuanto al adicto. (Salmos 62:5)
- Aprenda a aislarse del problema del adicto. (Salmos 25:15)
- Céntrese en sus propias reacciones y aléjese del comportamiento enfermizo del adicto. (Lamentaciones 3:40)
- Ponga fin a las actitudes que facilitan la adicción (justificar, proteger). (Salmos 50:21)
- Informe al adicto del efecto que tiene su comportamiento en usted y en los demás. (Efesios 4:25)
- Pida a Dios que traiga al adicto las consecuencias de su comportamiento. (Proverbios 5:21–23)

Versículo clave para memorizar

“Porque yo Jehová soy tu Dios, quien te sostiene de tu mano derecha, y te dice: No temas, yo te ayudo”.
(Isaías 41:13)

Pasaje clave para leer y meditar

1 Corintios capítulo 10

“Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; porque de él mana la vida”.
(Proverbios 4:23)

Siete obstáculos para la liberación³

1. **No** luche contra la adicción usted solo(a). Participe en un programa legítimo de recuperación. (Eclesiastés 4:9–10)
2. **No** se engañe en cuanto a su habilidad para mentirse a usted mismo(a) y a otros. (Jeremías 17:9)
3. **No** socialice con los que le invitan a seguir con su hábito. (1 Corintios 15:33)
4. **No** se preocupe acerca del futuro. Camine con Dios un día a la vez. (Mateo 6:34)
5. **No** se dé por vencido(a) si recae. Nunca es demasiado tarde para regresar al buen camino. (1 Juan 1:9)
6. **No** se vanaglorie de su éxito al ir por el proceso de la recuperación. (Proverbios 16:18)
7. **¡No** se sorprenda cuando es tentado(a)! (1 Corintios 10:13)

“El que tiene en poco la disciplina menosprecia su alma; mas el que escucha la corrección tiene entendimiento”.
(Proverbios 15:32)

Las Referencias Rápidas de la Biblioteca de Claves Bíblicas para Consejería de HOPE FOR THE HEART proveen verdades bíblicas concisas para los problemas actuales.



Para mayor información sobre este tema pida la *Clave Bíblica:*

“Alcoholismo y drogadicción:
Cómo reconstruir su vida después de haber tocado fondo”.