CUESTIONARIO · 5 MINUTOS

¿CÓMO ES MI *consumo?*

Basado en el AUDIT de la Organización Mundial de la Salud (OMS)

Contesta con honestidad: nadie más tiene que verlo. Marca **una** opción por pregunta y anota los puntos. Al final suma tu total y mira qué significa.

PRIMERO: ¿QUÉ ES UNA BEBIDA ESTÁNDAR?

Cerveza	Vino	Tequila, whisky, ron	Caguama
12 oz (355 ml)	**5 oz (150 ml)**	**1.5 oz (45 ml)**	**32 oz**
una lata o botella normal	una copa	un caballito o shot	≈ casi 3 bebidas estándar

1 ¿Con qué frecuencia consume alguna bebida alcohólica?

- ☐ Nunca — 0 pts
- ☐ Una o menos veces al mes — 1 pts
- ☐ De 2 a 4 veces al mes — 2 pts
- ☐ De 2 a 3 veces a la semana — 3 pts
- ☐ 4 o más veces a la semana — 4 pts

2 ¿Cuántas bebidas estándar suele tomar en un día en que bebe?

- ☐ 1 o 2 — 0 pts
- ☐ 3 o 4 — 1 pts
- ☐ 5 o 6 — 2 pts
- ☐ De 7 a 9 — 3 pts
- ☐ 10 o más — 4 pts

3 ¿Con qué frecuencia toma 6 o más bebidas en una sola ocasión?

- ☐ Nunca — 0 pts
- ☐ Menos de una vez al mes — 1 pts
- ☐ Mensualmente — 2 pts
- ☐ Semanalmente — 3 pts
- ☐ A diario o casi a diario — 4 pts

Material educativo gratuito; no sustituye la atención profesional. Crisis: 988 (marca 2 para español) · Emergencia: 911 · SAMHSA 24/7: 1-800-662-4357

4 **En el último año, ¿con qué frecuencia no pudo parar de beber una vez que había empezado?**

Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario o casi a diario
0 pts	1 pts	2 pts	3 pts	4 pts

5 **En el último año, ¿con qué frecuencia no pudo hacer lo que se esperaba de usted porque había bebido?**

Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario o casi a diario
0 pts	1 pts	2 pts	3 pts	4 pts

6 **En el último año, ¿con qué frecuencia necesitó beber en ayunas para recuperarse después de haber bebido mucho el día anterior?**

Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario o casi a diario
0 pts	1 pts	2 pts	3 pts	4 pts

7 **En el último año, ¿con qué frecuencia tuvo remordimientos o sentimientos de culpa después de beber?**

Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario o casi a diario
0 pts	1 pts	2 pts	3 pts	4 pts

8 **En el último año, ¿con qué frecuencia no pudo recordar lo que pasó la noche anterior porque había estado bebiendo?**

Nunca	Menos de una vez al mes	Mensualmente	Semanalmente	A diario o casi a diario
0 pts	1 pts	2 pts	3 pts	4 pts

9 **¿Usted u otra persona han resultado heridos porque usted había bebido?**

- ☐ No — 0 pts
- ☐ Sí, pero no en el último año — 2 pts
- ☐ Sí, en el último año — 4 pts

10 **¿Algún familiar, amigo, médico u otro profesional ha mostrado preocupación por su forma de beber o le ha sugerido que beba menos?**

- ☐ No — 0 pts
- ☐ Sí, pero no en el último año — 2 pts
- ☐ Sí, en el último año — 4 pts

MI TOTAL: _____

Suma los puntos de las 10 preguntas.
El total va de 0 a 40.

¿QUÉ SIGNIFICA MI RESULTADO?

0 – 7	**RIESGO BAJO** Tu consumo probablemente no te está poniendo en riesgo ahora. Sigue atento/a a los cambios.
8 – 15	**CONSUMO DE RIESGO** Tu forma de beber puede empezar a afectar tu salud. Un buen momento para bajarle y usar las hojas de habilidades.
16 – 19	**CONSUMO PERJUDICIAL** El alcohol probablemente ya te está causando daños. Te recomendamos hablar con un profesional.
20 – 40	**POSIBLE DEPENDENCIA** Busca una evaluación profesional pronto. No dejes de tomar de golpe sin hablar con un médico.

Importante: este cuestionario es una herramienta de orientación, no un diagnóstico. Si tomas mucho todos los días, dejar el alcohol de golpe puede causar temblores, convulsiones y otros riesgos graves: hazlo con apoyo médico. Llévale tu resultado a un profesional en **llamaaunamigo.com**.

Material educativo gratuito; no sustituye la atención profesional. Crisis: 988 (marca 2 para español) · Emergencia: 911 · SAMHSA 24/7: 1-800-662-4357

Llama a un amigo/a

HOJA GRATIS

REGISTRO · 2 MINUTOS AL DÍA

MI REGISTRO *semanal*

Anotar lo que tomas es una de las herramientas más poderosas para cambiar.

MI META ESTA SEMANA:

Máximo _____ bebidas en total · _____ días sin tomar · Semana del ____ / ____

DÍA	BEBIDAS	¿DÓNDE Y CON QUIÉN?	¿CÓMO ME SENTÍA?	ANTOJO (1–10)
Lunes				○○○○○○○○○○ 1 10
Martes				○○○○○○○○○○ 1 10
Miércoles				○○○○○○○○○○ 1 10
Jueves				○○○○○○○○○○ 1 10
Viernes				○○○○○○○○○○ 1 10
Sábado				○○○○○○○○○○ 1 10
Domingo				○○○○○○○○○○ 1 10

TOTAL DE LA SEMANA

Bebidas: _____ Días sin tomar: _____

¿Cumplí mi meta? Sí / Casi / No

Recuerda: 1 cerveza de 12 oz = 1 vino de 5 oz = 1 caballito de 1.5 oz. Una caguama ≈ casi 3.

LO QUE APRENDÍ ESTA SEMANA

Material educativo gratuito; no sustituye la atención profesional. Crisis: 988 (marca 2 para español) · Emergencia: 911 · SAMHSA 24/7: 1-800-662-4357

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

CUANDO LLEGA EL *antojo*

Herramientas prácticas para no darle de comer al antojo.

1 SURFEA LA OLA

Un antojo es como una ola: sube, llega a su punto más alto y baja. Casi siempre pasa en 20 a 30 minutos si no le das de comer.

1. NÓMBRALO	"Esto es un antojo, no una orden."
2. RESPIRA	4 seg adentro · 4 sostén · 6 afuera
3. ESPERA	Pon un timer de 20 minutos



2 HAZ UN ALTO Y PREGÚNTATE

Muchas veces el antojo es otra necesidad disfrazada. Antes de tomar, revisa:

¿Tengo hambre?
Come algo de verdad.

¿Tengo enojo?
Sal a caminar, desahógate hablando.

¿Me siento solo/a?
Llama o escríbele a alguien.

¿Estoy cansado/a?
Descansa, date una ducha, duerme.

3 ADELANTA LA PELÍCULA

El antojo solo te enseña el primer trago. Adelanta la película hasta el final de la noche y hasta la mañana siguiente.

Si tomo, el primer trago se siente...	...a medianoche estoy...	...mañana en la mañana me siento...

Material educativo gratuito; no sustituye la atención profesional. Crisis: 988 (marca 2 para español) · Emergencia: 911 · SAMHSA 24/7: 1-800-662-4357

EN VEZ DE TOMAR, PUEDO...

Marca las que sí harías. Agrega las tuyas. Ten esta lista a la mano (en el refri, en tu cartera o tómale foto).

- [ ] Salir a caminar 15 minutos
- [ ] Llamar a alguien de confianza
- [ ] Comer algo rico
- [ ] Escuchar mi música favorita
- [ ] Jugar con mis hijos
- [ ] Ver un partido sin cerveza
- [ ] Ir a una reunión de apoyo
- [ ] Arreglar algo en la casa
- [ ] Acostarme temprano
- [ ] Tomar agua mineral con limón
- [ ] Darme una ducha caliente
- [ ] Hacer ejercicio o jugar fútbol
- [ ] Ir a la iglesia o rezar
- [ ] Escribir lo que siento
- [ ] Preparar un café de olla
- [ ] Respirar 4-4-6 por 3 minutos
- [ ] Salir de donde están tomando
- [ ] Ver un video que me haga reír

MIS PROPIAS IDEAS:

Si el antojo gana una vez, no pasa nada. Una caída no borra tu progreso. Anota qué pasó, aprende y vuelve a empezar. Y si te pasa seguido, hablarlo con un profesional ayuda mucho.

Material educativo gratuito; no sustituye la atención profesional. Crisis: 988 (marca 2 para español) · Emergencia: 911 · SAMHSA 24/7: 1-800-662-4357

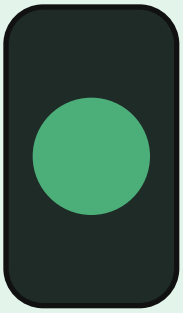
Llama a un amigo/a

HOJA GRATIS

PLAN DE PREVENCIÓN · TÓMALE FOTO

MI *semáforo*

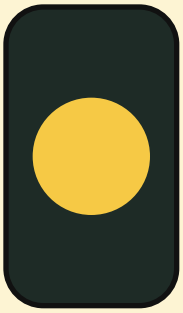
Reconoce las señales a tiempo y ten listo qué hacer en cada color.



VERDE *Voy bien*

¿Cómo me veo y me siento cuando voy bien?

¿Qué me ayuda a seguir así?



AMARILLO *Cuidado*

Señales de alerta (ej. duermo mal, me aíslo, pienso "solo una")

¿Qué hago cuando veo estas señales?



ROJO *Alto, pide ayuda*

Situaciones de alto riesgo (ej. pleitos, fiestas, días de pago)

¿A quién llamo y a dónde voy?

MIS CONTACTOS DE APOYO

Nombre: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

Material educativo gratuito; no sustituye la atención profesional. Crisis: 988 (marca 2 para español) · Emergencia: 911 · SAMHSA 24/7: 1-800-662-4357

PARA FAMILIAS · PAREJAS, PADRES E HIJOS

CUANDO ALGUIEN QUE *quiero toma*

Herramientas para apoyar sin perderte a ti mismo/a en el camino.

No lo causaste. **No lo puedes controlar.** **No lo puedes curar solo/a.**

Pero sí puedes cambiar cómo respondes, y eso muchas veces abre la puerta para que tu ser querido busque ayuda.

1 LO QUE ESTOY VIENDO

¿Cuándo toma más? (días, horas)

¿Qué señales veo antes?

¿Cómo me afecta a mí y a la familia?

¿Cuándo está bien? ¿Qué disfrutamos juntos?

2 CÓMO HABLARLE SIN PELEAR

EL MOMENTO
Cuando esté sobrio/a y tranquilo/a. Nunca en medio de una pelea.

HABLA DE TI
"Yo me siento..." en vez de "Tú siempre...".

SIN ETIQUETAS
Evita "borracho". Describe lo que pasó.

MI MENSAJE:

Te quiero y me siento _____ cuando _____.

¿Estarías dispuesto/a a _____?

Material educativo gratuito; no sustituye la atención profesional. Crisis: 988 (marca 2 para español) · Emergencia: 911 · SAMHSA 24/7: 1-800-662-4357

3 SÍ AYUDA

- Pasar tiempo de calidad con él o ella cuando está sobrio/a.
- Reconocer en voz alta los días buenos.
- Dejar que enfrente las consecuencias de sus decisiones.
- Tener a la mano el nombre de un profesional para cuando diga "sí".

✖ NO AYUDA

- Discutir cuando está tomado/a.
- Cubrirlo/a: mentir al trabajo, pagar sus deudas, limpiar lo que dejó.
- Amenazas que no vas a cumplir.
- Tirar las botellas a escondidas.

4 MIS LÍMITES Y MI CUIDADO

Un límite no es un castigo: es lo que **tú** vas a hacer para protegerte. *"Si llegas tomado, esa noche yo me voy a dormir a casa de mi hermana."*

Un límite que voy a mantener:

Algo que haré esta semana solo para mí:

Personas que me apoyan a mí (amigos, familia, un grupo como Al-Anon en español):

Tu seguridad va primero. Si hay golpes, amenazas o miedo en casa, llama al **911** o a la Línea Nacional sobre la Violencia Doméstica: **1-800-799-7233** (en español, 24/7). Para hablar con un profesional sobre tu familia, visita **llamaaunamigo.com**.

Llama a un amigo/a

HOJA GRATIS

APUESTAS COMPULSIVAS · PARA ÉL O ELLA

RECUPERO EL *control*

Apps de apuestas, casinos, lotería, rifas o "quinielas": esta hoja es para ti.

1 MI REGISTRO DE APUESTAS (ESTA SEMANA)

DÍA	¿DÓNDE / QUÉ APP?	¿CUÁNTO APOSTÉ?	¿CÓMO ME SENTÍA ANTES?	¿GANÉ O PERDÍ?

2 PONLE BARRERAS AL IMPULSO

- [ ] Borrar las apps de apuestas de mi celular.
- [ ] Activar el bloqueo de apuestas en mi banco o tarjeta (muchos bancos lo ofrecen).
- [ ] Pedir la autoexclusión en los casinos o apps donde apuesto.
- [ ] Dejar que una persona de confianza me ayude con el dinero por un tiempo.
- [ ] No cargar efectivo ni tarjetas cuando voy a lugares de riesgo.
- [ ] Instalar un programa que bloquee sitios de apuestas.

3 LA VERDAD SOBRE "RECUPERAR LO PERDIDO"

Perseguir las pérdidas es la trampa más común: la siguiente apuesta casi nunca arregla nada. Anota cuánto has perdido en total en el último año y qué podrías hacer con ese dinero.

Total perdido aprox.: $ _____ **Con ese dinero podría: _____**

En Oregón la ayuda para las apuestas es gratis y confidencial, también para tu familia. Línea de ayuda 24/7: **1-877-695-4648** · En español: **1-844-888-2537** · Texto: 503-713-6000 · opgr.org

MOTIVACIÓN · 15 MINUTOS

MIS RAZONES *para cambiar*

Cuando el antojo apriete, vuelve a leer esta hoja.

1 LO QUE MÁS ME IMPORTA EN LA VIDA

Marca tus 3 valores más importantes. Después escribe cómo el alcohol (o la adicción) te aleja de ellos.

- ☐ Mi familia
- ☐ Mi fe
- ☐ Mi salud
- ☐ Mis hijos
- ☐ Mi trabajo
- ☐ Mi dignidad
- ☐ Mi pareja
- ☐ Mi libertad
- ☐ Mi comunidad
- ☐ Mis sueños
- ☐ Mi paz
- ☐ Ser ejemplo

El alcohol me aleja de esto porque: _____

2 MI ESCALERA DE METAS

Esta semana voy a...

En un mes quiero...

En un año me veo...

3 CARTA A MÍ MISMO/A

Escríbele a la persona que eres en tus peores días. ¿Qué te diría la versión de ti que ya salió adelante?

Querido/a _____,

Material educativo gratuito; no sustituye la atención profesional. Crisis: 988 (marca 2 para español) · Emergencia: 911 · SAMHSA 24/7: 1-800-662-4357

Llama a un amigo/a

HOJA GRATIS

ESTRÉS Y ANSIEDAD · HABILIDADES

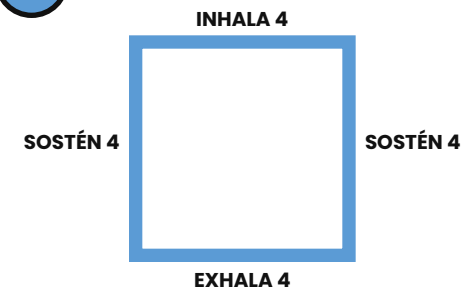
CALMA TU CUERPO *sin alcohol*

Muchas personas toman para calmarse. Estas herramientas hacen lo mismo, sin la cruda.

1 ATERRIZA CON TUS 5 SENTIDOS (5-4-3-2-1)

5	4	3	2	1
cosas que VES	cosas que TOCAS	cosas que OYES	cosas que HUELES	cosa que SABOREAS

2 RESPIRACIÓN EN CAJA



Haz 4 rondas. Exhala más lento que como inhalas: eso le avisa a tu cuerpo que estás a salvo. Úsala antes de una conversación difícil, al salir del trabajo o cuando llegue el antojo.

3 APRIETA Y SUELTA (RELAJACIÓN MUSCULAR)

- Manos: aprieta el puño 5 segundos y suelta.
- Hombros: súbelos a las orejas 5 segundos y déjalos caer.
- Cara: aprieta ojos y quijada 5 segundos y suelta.
- Piernas: estira y tensa 5 segundos y suelta.

Nota la diferencia entre tensión y calma.

¿CUÁL ME FUNCIONÓ MEJOR?

5-4-3-2-1 / Respiración en caja / Aprieta y suelta Mi estrés antes: ___ /10 después: ___ /10

Material educativo gratuito; no sustituye la atención profesional. Crisis: 988 (marca 2 para español) · Emergencia: 911 · SAMHSA 24/7: 1-800-662-4357

PARA MUJERES · CONECTA · FLORECE · SANA

CUIDARME A MÍ *también*

Cuidas a todos. Esta hoja es para que alguien te cuide a ti, empezando por ti.

1 LA CARGA QUE LLEVO

Marca lo que hoy pesa sobre tus hombros. Muchas mujeres toman a escondidas para aguantar esto.

- ☐ Cuidar a mis hijos
- ☐ Trabajar dentro y fuera de casa
- ☐ Esconder lo que siento
- ☐ Preocupación por el dinero
- ☐ Cuidar a mis papás
- ☐ Mantener la paz en la familia
- ☐ Problemas con mi pareja
- ☐ Sentir que no puedo fallar

2 MI RED DE APOYO

Escribe el nombre de mujeres (o personas) con quienes puedes hablar sin miedo.

Me escucha sin juzgar	Me ayuda con los niños	Me acompaña a pedir ayuda
_____	_____	_____

3 UN RATITO SOLO PARA MÍ

Elige una cosa que harás esta semana para ti, sin culpa. Descansar también es sanar.

Caminar sola con música · Una llamada con una amiga · Ir a misa o a orar · Un baño largo · Dormir temprano · Pedir ayuda con la casa

Esta semana voy a: _____

No estás sola. Violencia en casa: Línea Nacional **1-800-799-7233** o Call to Safety (Oregón) **1-888-235-5333**. Si estás embarazada o eres mamá reciente: Postpartum Support International **1-800-944-4773** (en español). Si estás embarazada, no hay una cantidad segura de alcohol.