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