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