

Esta literatura está aprobada por la
Conferencia de Servicios Generales de A.A.

Un Mensaje a los Jóvenes...

Cómo saber cuándo
la bebida se está
convirtiendo
en problema

Un simple cuestionario de
12 preguntas diseñado para
ayudarte a decidir

A L C O H O L I S M O

Alcoholismo es una palabra difícil de entender.

Sin embargo nadie es demasiado joven (o viejo) para tener problemas con la bebida.

Es así porque el alcoholismo es una enfermedad. Puede darle a cualquiera. Joven, viejo. Rico, pobre. Negro, blanco.

Y no importa cuánto tiempo lleves bebiendo o lo que hayas bebido. Lo que cuenta es cómo te afecta la bebida.

Para ayudarte a decidir si tienes problema con tu manera de beber, hemos preparado estas 12 preguntas. Las respuestas son asunto tuyo y de nadie más.

Si contestas sí a cualquiera de estas preguntas, tal vez sea el momento de echar una mirada seria a lo que te podría estar pasando con la bebida.

Y, si necesitas ayuda o si sólo quieres hablar con alguien acerca de tu manera de beber, llámanos. Estamos en la guía telefónica bajo Alcohólicos Anónimos.



1 ¿Bebes porque tienes problemas?
¿Para relajarte?



4 ¿Están empezando a bajar tus calificaciones?
¿Estás chapuceando en tu trabajo?



7 ¿Te tragas las bebidas de un golpe?



10 ¿Te has metido alguna vez en problemas cuando bebes?



2 ¿Bebes cuando te enojas con otros, con tus amigos o tus padres?



5 ¿Has tratado alguna vez de dejar de beber o beber menos — y fracasaste?



8 ¿Has experimentado alguna vez una pérdida de memoria debido a tu forma de beber?



11 ¿Te emborrachas cuando bebes, aunque no sea esa tu intención?



3 ¿Prefieres beber a solas, en lugar de hacerlo con otros?



6 ¿Has empezado a beber por la mañana, antes de la escuela o trabajo?



9 ¿Mientes acerca de tu forma de beber?



12 ¿Te parece una gran hazaña poder aguantar mucho bebiendo?

Alcohólicos Anónimos® es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.

- El único requisito para ser miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de A.A. no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.
- A.A. no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa.
- Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.

Copyright © por "The A.A. Grapevine, Inc."
reimpreso con permiso.

Copyright © 1988 por
A.A. World Services, Inc.
P.O. Box 459
Grand Central Station
New York, NY 10163

www.aa.org

Esta literatura está aprobada por la
Conferencia de Servicios Generales de A.A.