

¿Cuánto es demasiado?

Alguna vez te has preguntado:

¿Estaré tomando demasiado? ¿Estaré perdiendo el control? ¿Estaré creando las condiciones propicias para el desarrollo de futuros problemas relacionados al alcohol?

El siguiente Cierto/Falso está diseñado para ayudarte a identificar hábitos que pueden convertirse en un problema para tí. Contesta honestamente. Recuerda que sólo tú verás los resultados.

1. Decidí no asistir a la clase de media tarde para irme a tomar.
2. No pude asistir a mi clase temprano en la mañana debido a la “resaca”.

¿Cuánto es demasiado?

9. El tomar está afectando mi reputación.

10. Me molesta cuando otras personas dicen que estoy tomando demasiado.

Si contestaste CIERTO a una o más de estas preguntas, détente por un momento y piensa. Posiblemente estás haciéndote daño. Tal vez es momento de conversar de manera confidencial con alguien y conseguir información adicional. Visita el Centro de Consejería de tu Universidad ahí te pueden ayudar.

Recuerda:

Si el tomar te ocasiona problemas es porque ya se convirtió en un problema para tí.

más

¿Cuánto es demasiado?

3. Mi calificación en la prueba fue muy baja porque tomé demasiado la noche anterior.
4. Me he sentido apenado y/o avergonzado por algo que sucedió mientras estuve tomando.
5. No pude recordar las cosas que dije o hice mientras estuve tomando.
6. Frecuentemente tomo hasta emborracharme.
7. Uno de los criterios que utilizo al escoger mis amistades es cuánto alcohol pueden tomar.
8. He tenido problemas con amistades, familia, autoridades universitarias y/o la ley como resultado de mi manera de tomar.

más