

¿Qué puedo hacer para tomar menos o dejar de tomar?



Unirme a un grupo de apoyo



Fijarme un límite de bebidas



Buscar terapia hablada



Ser físicamente activo



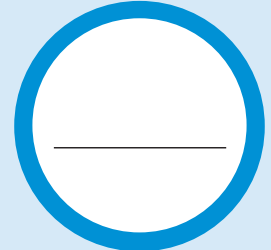
Iniciar un pasatiempo



Comer una dieta saludable



Tomar todos mis medicamentos según las indicaciones



Otra cosa

Una manera en la que deseo tomar menos o dejar de tomar es *(por ejemplo, ser más activo)*:

Mi meta esta semana es *(por ejemplo, caminar 5 veces por semana)*:

¿Cuándo lo haré? *(por ejemplo, después del trabajo)*:

¿Con qué frecuencia lo haré? *(por ejemplo, de lunes a viernes)*:

¿Qué puede dificultar mi plan? *(por ejemplo, tomar un trago en casa)*:

¿Qué puedo hacer sobre eso? *(por ejemplo, iré directamente al parque después del trabajo)*:

¿Cuánta confianza tengo en mí para poder cumplir esta meta? Marque una respuesta con un círculo:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ninguna		Un poco			Algo de confianza			Muy seguro		Totalmente seguro

Plan de seguimiento (cómo y cuándo): _____