

¿Está Preocupado por la Forma de Tomar de Alguien Conocido?

Millones de personas están afectadas por el tomar excesivo de alguien cercano. Las siguientes veinte preguntas están diseñadas para ayudarle a decidir si el alcohol es o no es un problema para usted o para alguien que le interese.

1. ¿Se preocupa por cuánto toma alguien?
 Sí No
2. ¿Tiene problemas de dinero por alguien que toma?
 Sí No
3. ¿Dice mentiras para proteger a alguien que toma?
 Sí No
4. ¿Piensa que si el tomador lo/la amara, dejaría de tomar?
 Sí No
5. ¿Cree que la culpa de que esta persona tome es de las personas con las que anda?
 Sí No
6. ¿Se arruinan o cancelan sus planes frecuentemente o se retrasan las comidas por la persona que toma?
 Sí No
7. ¿Realiza usted amenazas, tales como, "Si no dejas de beber, te voy a dejar"?
 Sí No
8. ¿Trata en secreto de oler el aliento de esta persona que toma?
 Sí No
9. ¿Tiene miedo de hacer enojar a alguien por temor a que se arme una discusión por el alcohol?
 Sí No
10. ¿Se ha sentido herido o avergonzado por la conducta de un tomador?
 Sí No

11. ¿Se arruinan los días festivos y las reuniones por el alcohol?
 Sí No
12. ¿Ha considerado el llamar a la policía para pedir ayuda por miedo de abuso?
 Sí No
13. ¿Se pone a buscar alcohol que pueda estar escondido?
 Sí No
14. ¿Viaja seguido en un auto con un conductor que ha estado tomando?
 Sí No
15. ¿Ha rehusado invitaciones sociales por miedo o ansiedad?
 Sí No
16. ¿Se siente algunas veces como un fracaso cuando piensa en todo lo que ha hecho para controlar al tomador?
 Sí No
17. ¿Piensa que si el tomador dejara de tomar, sus demás problemas se resolverían?
 Sí No
18. ¿Alguna vez amenaza en herirse a si mismo(a) para asustar al tomador?
 Sí No
19. ¿Se siente enojado, confundido o deprimido la mayoría del tiempo?
 Sí No
20. ¿Siente que no hay nadie que entienda sus problemas?
 Sí No

Si ha contestado sí a tres o más de estas preguntas, LCAD puede ayudarlo. Puede contactar a LCAD en:



914 L Street, Lincoln, NE 68508
(402) 475-2694
prevention@lcad.org
www.lcad.org

This program is partially funded by Region V Systems, the United Way of Lincoln/Lancaster County, JBC and private donations.