

QUIERO BEBER MENOS QUIERO DEJAR DE BEBER

Has tomado la mejor decisión posible para tu salud.

Te ayudamos a prepararte para llevarla a cabo y te ofrecemos algún truco para superar los momentos de ansiedad que puedas tener.



PREPÁRATE PARA DEJAR EL ALCOHOL

•→ **Haz una lista de ventajas y desventajas de dejar de beber**

•→ **Haz saber a tus amistades y familia que has decidido no beber alcohol**

Evitarás que te ofrezcan bebidas alcohólicas y, si lo hacen, ten preparada una respuesta (consejo número 3).

•→ **Aprende a rechazar una bebida alcohólica con comodidad**

Practicando situaciones y respuestas asertivas que te hagan sentir bien. Te proponemos algunas, tú busca las que funcionen mejor contigo:

- No, gracias. Estoy en otra liga!
- No bebo que engordo
- Gracias, pero no me apetece

•→ **Deja las actividades que tienes asociadas al alcohol**

Busca otras actividades alternativas que te gusten para tu tiempo de ocio.

•→ **Haz que tu casa sea alcohol-free**

Si no quieres beber, no tengas alcohol en casa. Deshazte de las bebidas que hay en tu despensa y/o no compres alcohol para visitas.

11 TRUCOS PARA AYUDARTE A DEJAR DE BEBER

1. Márcate un día sin alcohol y cúmplelo. Cuando termines el día, felicítate por haber conseguido tu objetivo de “Hoy no bebo”.
2. Aumenta progresivamente los días alcohol-free.
3. Evita pasar por el pasillo donde están expuestas las bebidas alcohólicas cuando vas a hacer la compra.
4. Antes de salir de ocio, plantéate un presupuesto máximo y lleva solo ese dinero.

5. Disminuye el tiempo de salidas donde puedes encontrarte en situaciones que favorezcan el consumo de alcohol.
6. Propón a tu grupo de amistades actividades alternativas al consumo de alcohol.
7. Busca bebidas alternativas, sin alcohol, con baja o ninguna cantidad de azúcar, como el agua natural, el agua con gas y los zumos naturales.
8. Frecuenta locales donde puedas encontrar este tipo de bebidas alternativas.
9. No participes en la invitación de rondas. Así evitarás sentirte presionado por rechazar la bebida alcohólica.
10. Si te invitan a comer, proponte para llevar bebidas alternativas al alcohol.
11. En los brindis, sé tú la primera persona en brindar sin alcohol, así evitarás que llenen tu copa con alguna bebida alcohólica. Conocer los alimentos de temporada, recurrir a mercados tradicionales, cooperativas de producción, tiendas de proximidad, crear grupos de consumidores, y poner dar a los alimentos el valor merecido, reduciendo los desperdicios, son pequeños pasos que nos guiarán hacia una dieta más mediterránea, responsable y sostenible.



Si consideras que el consumo de alcohol te está perjudicando a pesar de aplicar estas estrategias, pide más información y orientación a tu médico/a de familia de tu centro de salud.