



KEEP TRACK OF HOW MUCH YOU DRINK.

Find a way that works for you, such as using a drinking tracker card in your wallet, check marks on a kitchen calendar, or notes in a smartphone. Making note of each drink before you drink it may help you slow down when needed.



COUNT AND MEASURE.

Know the standard drink sizes so you can count your drinks accurately. Measure drinks at home. Away from home, it can be hard to keep track, and at times, you may be getting more alcohol than you think, especially with mixed drinks.



SET GOALS.

Decide how many days a week you want to drink and how many drinks you'll have on those days. It's a good idea to have some days when you don't drink.



FIND ALTERNATIVES.

Find new, healthy activities and friendships, or renew ones you've missed. If you counted on alcohol to make you more comfortable in social situations or cope with problems and stress, seek other healthy ways to deal with those areas of your life.



AVOID TRIGGERS.

What triggers your urge to drink? If certain people or places make you drink, try to avoid them. Or if certain activities, times of day, or feelings trigger the urge, plan something else to do. If drinking at home is a problem, keep little or no alcohol there.



PLAN TO HANDLE URGES.

Write down what motivates you to change (on paper or in your smartphone) and read this when you have an urge. Or talk to someone you trust or try a healthy, distracting activity. Or, instead of fighting it, accept the feeling and ride it out without giving in, knowing that it will pass.



KNOW YOUR "NO."

You're likely to be offered a drink at times when you don't want one. Have a polite, convincing "no, thanks" ready. The faster you can say no to these offers, the less likely you are to give in. If you hesitate, it allows you time to think of excuses to go along.

MY OWN STRATEGIES:

- 1.
- 2.
- 3.

SOURCE: STRATEGIES FOR CUTTING DOWN DRINKING & ALCOHOL CONSUMPTION | NIAAA (NIH.GOV)



LLEVE UN REGISTRO DE CUÁNTO TOMA.

Por ejemplo, lleve una tarjeta pequeña en su cartera, marque el calendario de la cocina o tome notas en su teléfono. Tomar nota de cada bebida antes de beber puede ayudar a tomar más despacio cuando sea necesario.



CUENTE Y MIDA SUS BEBIDAS.

Conozca las medidas estándar de bebidas alcohólicas para poder contar sus bebidas con precisión. Mida las bebidas en casa. Fuera de casa, podría ser difícil llevar la cuenta, en especial con las bebidas mezcladas.



FÍJESE METAS.

Decida cuántos días a la semana quiere tomar y cuántas bebidas alcohólicas consumirá esos días. Es una buena idea tener algunos días en los que no toma.



BUSQUE ALTERNATIVAS.

Encuentre nuevas actividades, pasatiempos y amistades sanas, o renovando las que haya perdido. Si el alcohol le ayuda sentirse más cómodo en situaciones sociales o manejar su estado de ánimo o estrés, busque otras formas saludables de controlar esos aspectos de su vida.



EVITE LOS DESENCADENANTES.

¿Qué le provoca el impulso de beber? Si ciertas personas o lugares lo tientan a tomar, trate de evitarlos. Si hay actividades, momentos del día o sentimientos que provocan el deseo, planifique hacer otra cosa. Si consume alcohol en el hogar, guarda poco o nada de alcohol allí.



HAGA PLANES PARA CONTROLAR IMPULSOS.

Anota sus razones para cambiar (por escrito o en su teléfono) y léelo cuando tiene el impulso. O hable con alguien de confianza o haz una actividad sana. O, en lugar de luchar contra el impulso, acéptelo sin ceder, sabiendo que pasará pronto.



CONOZCA SU "NO."

Es probable que le ofrezcan una copa en momentos que no quiera una. Esté preparado con un amable y convincente "no, gracias". Cuanto más rápido pueda decir no a estas ofertas, menor será la probabilidad de ceder. Vacilar ofrece la oportunidad de pensar en excusas para ceder.

MIS PROPIAS ESTRATEGIAS:

- 1.
- 2.
- 3.