|  |  |
| --- | --- |
| Proyecto opciones saludables: | **Instrucciones para Completar el Calendario de Uso de Alcohol** |

Para tener una idea de como su uso de alcohol fue en los últimos 90 días, queremos que usted llene el calendario de línea de tiempo incluído.

* Llenar el calendario no es difícil! Intente ser lo mas precísa que sea posíble. Nosotros reconocemos que personas no tendrán recolección perfecta, eso es OK.

**QUE TIENE QUE LLENAR**

• La idea es de poner un número para cada día en el calendario incluído.

• Cuando usted no tomó, usted escribiría un “0”.

• Cuando usted sí tomó, usted escribirá el número total de bebídas que usted tomó.

• Queremos que usted anote su beber en el calendario usando Bebídas Estándar.

UN CUÁDRO GRÁFICO DE CONVERSIONES DE BEBÍDAS ESTÁNDAR está incluído como un marcador para ayudarle.

Por ejemplo: Si usted tuvo 6 cervezas regulares de 12 oz, escríba el número 6 para ese día. Si usted tomó más de una clase de bebída de alcohol en un día como 2 cervezas regulares de 12 oz y 3 copas de víno regulares de 5 oz, usted escribiría el número 5 para ese día.

Es importante que algo esté escríto en cada día, aunque sea un “0”.

**SU MEJOR ESTIMACIÓN**

• Realizamos que no es fácil recordar cosas con 100% exactitúd.

• Si usted no está segura si usted tomó 3 o 6 bebídas o si usted tomó en un Jueves o Viernes, INTENTE adivinar lo mejor que pueda! Lo importante es que 3 o 6 bebídas son muy distíntas a 1 bebída o 12 bebídas. La meta es de obtener un sentído de qué fruecuéntemente usted tomó y que patrones usted tiene.

**PISTAS ÚTILES**

• Si usted tiene un líbro de cítas, usted lo puede usar para ayudarle recordar su forma de beber.

• Festívos como el Día de Acción de Gracias y la Navidad están marcados en el calendario para ayudarle recordar su forma de beber mejor.   
Usted también puede pensar sobre cuánto tomó en festívos personales y eventos como cumpleaños, vacaciones, fiestas, etcetera.

• Si usted tiene patrones de tomar regulares usted los puede usar para ayudarle recordar su forma de beber. Por ejemplo, usted puede tener un patrón diario o de entre semana/fín de semana; tomar más en el verano o en vacaciones o viajes de negocio; o usted pueda que tome cada Miércoles después de jugar deportes.

**COMPLETANDO EL CALENDARIO**

• Un calendario de muestra está en la página siguiente.

• Un calendario en blanco también está incluído. Escríba el número de Bebídas Estándar que usted tuvo cada día.   
desde 07/23/12 a 10/20/12 . No llene las áreas que están tachadas.

• En recordar su beber, sea lo más exacta como sea possible, pero por favor DÉLE SU MEJOR INTÉNTO!

• DOBLE CHEQUEE QUE TÓDOS LOS DÍAS ESTEN LLENOS ÁNTES DE DEVOLVER LOS CUESTIONARIOS.

# Conversion de copa estándar (Version 1)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Bebida |  | **% Volumen** | **Cantidad** |
| Cerveza | **:::Microsoft Office 2001:Clipart:Clipart98:Office:Food & Dining:Beer Mug** | **5%** | **341 ml**  **12 onzas** |
| **Vino** | **:::Microsoft Office 2001:Clipart:Clipart98:Office:Food & Dining:Dinner, Wine** | **12%** | **142 ml**  **5 onzas** |
| Vino fortificado **(jerez, martini, oporto)** | **:::Microsoft Office 2001:Clipart:Clipart98:Office:Food & Dining:Champagne Glasses** | **18-20%** | **85 ml**  **3 onzas** |
| Destilado **(ginebra, ron, whisky, brandy, tequila)** | **Tropical Drink                                                 0000564D Blue Book                      985CFB00:** | **40-50%** | **43 ml**  **1 1/2 onzas** |

|  |
| --- |
| Vino:  **1 botella (750 ml) = 5 copas estándar**  **1 botella (1.14 l) = 8 copas estándar** |

|  |
| --- |
| Destilado:  **1 botella (1/4 l) = 6 copas estándar**  **1 botella (1/2 l) = 12 copas estándar**  **1 botella (3/4 l) = 17 copas estándar**  **1 botella (1.14 l) = 27 copas estándar** |

**EQUIVALENTES DE BEBÍDAS ESTÁNDAR**

**1 bebída** = 1 - 12 oz lata/botella de cerveza

1 - 5 oz copa de víno regular (12%)

1 – bebída mixta o pura con

1 ½ oz de licor fuerte (e.g., rón, vodka, whiskey)

1 - 12 oz “wine cooler”

**3 bebídas** = 3 - 12 oz latas/botellas de cerveza

1 cuarto de cerveza

1/2 botella de víno regular (12%)

**5 bebídas** = 5 - 12 oz latas/botellas de cerveza

3/4 cuarto de cerveza

1 botella de víno regular (12%)

**8 bebídas** = 8 - 12 oz latas/botellas de cerveza

3 cuartos de cerveza

1 lítro de víno regular (12%)

**12 bebídas** = 12 - 12 oz latas/botellas de cerveza

(2 “six packs”)

4 ½ cuartos de cerveza

2 ½ botellas de víno regular (12%)

**Licor Fuerte =** 1 pinta (16 oz) = 10 bebídas

1 quínto (25 oz) = 17 bebídas

1 litro (40 oz) = 27 bebídas

CALENDARIO DE USO DE ALCOHOL DE 90 DÍAS

**Fécha de Empiezo: 07/22/11 Fécha de Termíno: 10/19/11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2011** | DOMÍNGO | LÚNES | MÁRTES | MIÉRCOLES | JUÉVES | VIERNES | SÁBADO |
|  |  |  |  |  |  | 1 | 2 |
| **J** | 3 | 4 Cuatro de Júlio | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **U** | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| **L** | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
|  | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|  | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **A** | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **G** | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| **O** | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
|  | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 |
| **S** | 4 | 5 Día de la Labor | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **E** | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| **P** | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|  | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **O** | 9 | 10 Día de Colón | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **C** | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| T | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
|  | 30 | 31 |  |  |  |  |  |