

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 incluido.

☒ Llenar el calendario no es difícil! Intente ser lo mas precisa que sea posible. 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 incluido.
- Cuando usted no tomó, usted escribiría un “0”.
- Cuando usted sí tomó, usted escribirá el número total de bebidas que usted tomó.
- Queremos que usted anote su beber en el calendario usando Bebidas Estándar.

UN CUÁDRO GRÁFICO DE CONVERSIONES DE BEBIDAS ESTÁNDAR está incluido como un marcador para ayudarle.

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

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

SU MEJOR ESTIMACIÓN

- Realizamos que no es fácil recordar cosas con 100% exactitud.
- Si usted no está segura si usted tomó 3 o 6 bebidas o si usted tomó en un Jueves o Viernes, INTENTE ADIVINAR LO MEJOR QUE PUEDA! Lo importante es que 3 o 6 bebidas son muy distintas a 1 bebida o 12 bebidas. La meta es de obtener un sentido de qué frecuentemente usted tomó y que patrones usted tiene.

PISTAS ÚTILES

- Si usted tiene un libro de citas, usted lo puede usar para ayudarle recordar su forma de beber.
- Festivos 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 festivos 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 incluido. Escriba el número de Bebidas 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 posible, pero por favor DÉLE SU MEJOR INTENTO!
- DOBLE CHEQUEE QUE TÓDOS LOS DÍAS ESTEN LLENOS ANTES DE DEVOLVER LOS CUESTIONARIOS.

Conversion de copa estándar (Version 1)

<u>Bebida</u>		<u>% Volumen</u>	<u>Cantidad</u>
<u>Cerveza</u>		5%	341 ml 12 onzas
<u>Vino</u>		12%	142 ml 5 onzas
<u>Vino fortificado</u> (jerez, martini, oporto)		18-20%	85 ml 3 onzas
<u>Destilado</u> (ginebra, ron, whisky, brandy, tequila)		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 BEBIDAS ESTÁNDAR

1 bebida = 1 - 12 oz lata/botella de cerveza
1 - 5 oz copa de vino regular (12%)
1 – bebida mixta o pura con
1 ½ oz de licor fuerte (e.g., rón, vodka, whiskey)
1 - 12 oz “wine cooler”

3 bebidas = 3 - 12 oz latas/botellas de cerveza
1 cuarto de cerveza
1/2 botella de vino regular (12%)

5 bebidas = 5 - 12 oz latas/botellas de cerveza
3/4 cuarto de cerveza
1 botella de vino regular (12%)

8 bebidas = 8 - 12 oz latas/botellas de cerveza
3 cuartos de cerveza
1 litro de vino regular (12%)

12 bebidas = 12 - 12 oz latas/botellas de cerveza
(2 “six packs”)
4 ½ cuartos de cerveza
2 ½ botellas de vino regular (12%)

Licor Fuerte = 1 pinta (16 oz) = 10 bebidas
1 quinto (25 oz) = 17 bebidas
1 litro (40 oz) = 27 bebidas

CALENDARIO DE USO DE ALCOHOL DE 90 DÍAS

Fécha de Empiezo: 07/22/11 Fécha de Término: 10/19/11

2011	DOMÍNGO	LÚNES	MÁRTES	MIÉRCOLE S	JUÉVES	VIERNES	SÁBADO
						1	2
J	3	4 Cuatro de Julio	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					