



¿ES A.A. PARA USTED? - UNA AUTOEVALUACIÓN

Doce preguntas que solo usted puede contestar. Responda SÍ o NO.

Solo usted puede decidir si quiere probar A.A., si usted cree que puede ayudarlo. A continuación hay algunas preguntas que tratamos de responder sinceramente. Veamos cómo le va a usted. No debería darle vergüenza reconocer que tiene un problema.

1	¿Ha tratado alguna vez de dejar de beber durante una semana o más, sin haber podido cumplir el plazo?	SÍ	NO
2	¿Le fastidian los consejos de otras personas en cuanto a su forma de beber; le gustaría que dejaran de entrometerse en sus asuntos?	SÍ	NO
3	¿Ha cambiado de una clase de bebida a otra con objeto de evitar emborracharse?	SÍ	NO
4	¿Se ha tenido que tomar algún trago al levantarse por la mañana durante el año pasado?	SÍ	NO
5	¿Tiene envidia de las personas que pueden beber sin meterse en líos?	SÍ	NO
6	¿Ha tenido algún problema relacionado con la bebida durante el año pasado?	SÍ	NO
7	¿Ha causado su forma de beber dificultades en casa?	SÍ	NO
8	¿Trata usted de conseguir tragos "extras" en las fiestas, por temor de no tener suficiente?	SÍ	NO
9	¿Persiste usted en decir que puede dejar de beber en el momento que quiera, a pesar de que sigue emborrachándose cuando no quiere?	SÍ	NO
10	¿Ha faltado a su trabajo o a la escuela a causa de la bebida?	SÍ	NO
11	¿Ha tenido "lagunas mentales"?	SÍ	NO
12	¿Ha pensado que llevaría una vida mejor si no bebiera?	SÍ	NO

¿Contestó que SÍ cuatro o más veces?

Si es así, probablemente tenga problemas con el alcohol. ¿Por qué decimos esto? Porque miles de personas en A.A. han dicho exactamente eso durante muchos años. Descubrieron la verdad sobre sí mismos, de la forma más dura.

Pero en realidad solamente usted puede decidir si cree que A.A. es para usted. Trate de mantener la mente abierta. Si su respuesta es SÍ, con gusto le enseñaremos cómo hicimos para dejar de beber. Simplemente llámenos.

A.A. no promete que va a resolver todos sus problemas. Pero le podemos mostrar cómo estamos aprendiendo a vivir sin beber "un día a la vez". Nos mantenemos alejados del "primer trago". Y sin ese primer trago, no puede haber un décimo. Cuando nos deshicimos del alcohol, descubrimos que la vida se volvía mucho más manejable.