

# Alcohólicos Anónimos para la mujer

**¿un problema  
con la bebida?**



CamScanner

---

# ¿Un problema con la bebida?

---

- 1.- ¿Compras bebidas en diferentes lugares para que nadie sepa cuánto compras?
- 2.- ¿Escondes botellas vacías y las tiras en secreto?
- 3.- ¿Planeas de antemano «recompensarte» con algunos tragos después de haber trabajado mucho?
- 4.- ¿Eres a menudo muy permisiva con tus hijos porque te sientes culpable de tu comportamiento cuando bebías?
- 5.- ¿Sufres de lagunas mentales -períodos de los que no tienes ningún recuerdo?
- 6.- ¿Has llamado alguna vez al día siguiente de asistir a una fiesta, para averiguar si ofendiste a alguien, o si te comportaste inadecuadamente?
- 7.- ¿Tomas unos cuantos tragos antes de ir a una fiesta , cuando sabes que se van a servir bebidas alcohólicas?
- 8.- ¿Te encuentras más graciosa y atractiva cuando bebes?
- 9.- ¿Te entra pánico en los días en que no puedes beber, cuando, por ejemplo, haces una visita a tus parientes?
- 10.- ¿Inventas ocasiones para beber, invitando, por ejemplo, a amigos a almorzar, a cenar, o a unos cócteles en tu casa?
- 11.- ¿Al encontrarte con otras personas, te niegas a leer artículos o ver películas o programas de TV que tratan de alcohólicas, aunque los lees y los ves cuando estás sola?
- 12.- ¿Has llevado alguna vez botellas de licor en tu bolso?
- 13.- ¿Te pones a la defensiva cuando alguien hace referencia a tu manera de beber?
- 14.- ¿Bebes cuando te sientes presionada, o después de una disputa?
- 15.- ¿Conduces aunque hayas estado bebiendo, pero sintiéndote segura de que tienes dominio completo de tí misma?

*«Alcohólicos Anónimos®, es una Comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.*

*El único requisito para ser miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de A.A. no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. A.A. no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias, no respalda ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad».*

COPYRIGHT © POR THE A.A. GRAPEVINE, INC.  
REIMPRESO CON PERMISO

## **OFICINA DEL SERVICIO GENERAL**

Apartado 170 - 33400-AVILES  
Avda. Alemania, 9 - 3.º izda. - AVILES  
Tlfno.: 985 56 63 45 - Fax: 985 56 65 43  
ASTURIAS - ESPAÑA  
[www.alcoholicos-anonimos.org](http://www.alcoholicos-anonimos.org)  
e-mail: [aa@alcoholicos-anonimos.org](mailto:aa@alcoholicos-anonimos.org)  
[osg@alcoholicos-anonimos.org](mailto:osg@alcoholicos-anonimos.org)



Esta Literatura está aprobada por la  
Conferencia del Servicio General

**COPYRIGHT© 2010**

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción parcial  
o total de este folleto sin permiso escrito de A.A.W.S.

Publicado por el Servicio General de Alcohólicos Anónimos  
de España con el permiso de A.A. World Services, Inc.

