

Hoja del uso de sustancias.

1. Los periodos de tiempo cuándo usted usa alcohol/drogas: _____

2. Los lugares dónde usted usa y/o compra alcohol/drogas: _____

3. Las personas con quién usted usa alcohol/drogas: _____

4. ¿Qué es lo que usted piensa acerca del uso del alcohol o drogas?

5. ¿Cuáles son los efectos cuándo usted usa alcohol/drogas?

6. Escriba algo que usted pudiera hacer para reducir el uso del alcohol/drogas. ¿Cuál podría ser su meta?

7. ¿Quién le podría ayudar a apoyar su meta anterior?

8. ¿Cuál es su nivel de compromiso hacia esa meta?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Compromiso bajo

Medio comprometido

MUY comprometido.

9. Tarea! ¿Cuál es la meta en la cual pueda trabajar **esta semana?**

10. ¿Quién es alguien que pueda apoyarle **esta semana?**

11. ¿Cuál es su nivel de compromiso con esta meta **esta semana?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Compromiso bajo

Medio comprometido

MUY comprometido