

## ABC del abuso de sustancias.

ANTES/Detonadores (lo qué viene antes de que usted bebe alcohol o usa drogas).

Conducta (lo qué sucede MIENTRAS usted bebe alcohol o usa drogas).

Consecuencia (lo qué pasa DESPUÉS de que usted bebe alcohol o usa drogas).

<b><u>Ejemplos</u></b>		
<u>Antes de usar.</u>  <i>Pensando acerca del problema en el trabajo y todo va mal.</i>	<u>CONDUCTA durante.</u>  <i>Me salí temprano del trabajo para ir a un bar cercano a beber.</i>	<u>CONSECUENCIAS después.</u>  <i>Mi jefe me disciplinó por irme temprano.</i>
<u>Antes de usar.</u>  <i>El socio no me entiende y me culpa de todo.</i>	<u>CONDUCTA durante.</u>  <i>Salí a beber con amigos hasta las 2:00 am.</i>	<u>CONSECUENCIAS después.</u>  <i>El socio está molesto y me gritó.</i>
<b><u>Su Situación.</u></b>		
<u>Antes de usar.</u>	<u>CONDUCTA durante.</u>	<u>CONSECUENCIAS después.</u>
<u>Antes de usar.</u>	<u>CONDUCTA durante.</u>	<u>CONSECUENCIAS después.</u>