

¿Eres “sobrio-curioso”?

Para la gente de muchas culturas y comunidades, beber alcohol es una parte habitual de la vida social. Pero cada vez más personas deciden beber menos o no beber en absoluto por diversas razones personales y de bienestar.

A menudo se enfrentan a la presión de grupo y al estigma de sus seres queridos, compañeros de trabajo e incluso desconocidos: “¿Por qué no tomas?”, “¡Anda, tómate una copa, es una celebración!”; “¡Después de la semana que hemos tenido, necesitamos una copa!”.

La cuestión es que no importa por qué alguien decide limitar su consumo de alcohol: no es asunto de nadie más, a menos que ellos elijan compartirlo. Lo que importa es que se sientan apoyados en su decisión.

Utilice esta guía interactiva para crear al menos una semana de diversión sobria. Elija un elemento de cada columna y luego mézclelos y combínelos para crear una actividad sin alcohol.

Bebida de elección	Actividad	Cosas en que pensar o hablar para mantener su mente alejada del alcohol
• Tómese un batido • Encuentre una receta de cóctel sin alcohol en internet para hacer. • Llene su copa de vino o jarra de cerveza con agua con gas. • Condimente su café, té o simplemente agua caliente con alguna especia que le guste, como canela, cardamomo o chile picante. • Beba una mezcla de jugos que nunca haya probado antes. • Machaque sus frutas y hierbas favoritas y mézclelas con agua, té o jugo. • Tome una taza de té de hierbas. • Pruebe una cerveza sin alcohol, vino o licor.	• Vaya a un museo, galería de arte o evento deportivo en su área por primera vez. • Elija un restaurante que no sirva alcohol. • Prepare o consiga un postre que le guste y compártalo con un amigo cuando tenga antojos de azúcar. • Saltee la hora feliz para completar una cosa en su lista de cosas por hacer. • Done dinero a una causa favorita o compre un regalo para usted o para otra persona con el dinero que normalmente gastaría en alcohol. • Haga una lista de cuándo es más probable que beba alcohol o esté en ese entorno y luego escriba los cambios que podría hacer en su horario o rutinas para apoyarse. • Haga algo que le resulte relajante y divertido, como ir de excursión a un bosque cercano, pasar la tarde leyendo, escribiendo o dibujando, ver una película o trabajar en un proyecto de mejoras en el hogar.	• Un mentor que le inspira en la vida, el trabajo o el ocio. • Su primera mascota o amigo favorito. • Una ocasión en la que habló por sí mismo: ¿qué pasó y por qué? • Un logro importante por el que trabajó duro, incluyendo cómo lo hizo, los desafíos superados y cómo se sintió después de lograrlo. • Un recuerdo favorito con amigos que no involucraba alcohol. • Su vista favorita: cierre los ojos e imagine que la mira y describa lo que ve y cómo se siente. • Su chiste, programa o persona que le hace reír siempre.



Busque apoyo

Si le preocupa que usted o alguien cercano a usted pueda tener un trastorno por consumo de alcohol u otras sustancias, hay apoyo disponible. Consulte con un profesional médico o de salud mental.

Fuentes:

Alcohol and Drug Foundation. [What is 'sober curious'?](#). 5 de junio de, 2025.

American Psychological Association. [‘Sober curiosity’ destigmatizes the desire not to drink](#). 1 de junio de, 2025.

Institute of Alcohol Studies. [“The best me probably would be better without alcohol”: What women told us about the sober curious movement](#). 21 de febrero de, 2023.

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. [Sober-curious young Americans may be changing the conversation around alcohol](#). 1 de septiembre de, 2024.

