



RECUPERACIÓN



FELICITACIONES

¡USTED Y SU HIJO HAN RECORRIDO UN LARGO CAMINO!

Celebre su progreso y tenga en cuenta que la recuperación es un proceso para toda la vida. A medida que su hijo sigue creciendo y cambiando, también lo hará su recuperación. El viaje hacia una vida sin alcohol ni drogas sucede de a un día por vez.

Trabajar en la recuperación no es fácil y es posible que no siempre sea perfecto. Puede haber recaídas así que tener un plan para enfrentarlas es importante. La recaída puede ser parte de un proceso de recuperación y no significa que la recuperación se haya terminado ni que alguien haya fracasado. Su hijo tiene una enfermedad crónica que requiere control de por vida. De manera similar a otras enfermedades, el apoyo familiar y los chequeos periódicos son necesarios para contribuir a la salud general y al bienestar.

Este folleto ofrece información y recursos para algunos de los pasos que usted y su familia pueden seguir para apoyar a su hijo a medida que avanza y crezca en su recuperación.

Las siguientes organizaciones ofrecen información y recursos que pueden ayudar a usted y a su familia.

Oficina de Servicios contra el Alcoholismo y el Abuso de Sustancias del Estado de Nueva York

oasas.ny.gov | 518-473-3460

CombatAddiction.ny.gov
www.Talk2Prevent.ny.gov

The Partnership at Drugfree.org
drugfree.org | 855-378-4373

American Council for Drug Education
acde.org | 800-378-4435

Families Against Drugs
familiesagainstdrugs.net

Al-Anon and Alateen
al-anon.org | 757-563-1600

Faces and Voices of Recovery
facesandvoicesofrecovery.org
202-737-0690

Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias de SAMHSA
samhsa.gov/about/csat.aspx
240-276-1660

Servicios de Salud Mental y de Abuso de Sustancias
www.samhsa.gov | 877-SAMHSA-7

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas
www.nida.nih.gov/nidahome.html
800-662-HELP

Consejo Nacional sobre Alcoholismo y Drogadicción
www.ncadd.org | 800-NCACALL

PARA OBTENER AYUDA E INFORMACIÓN
COMBATADDICTION.NY.GOV

LLAME AL: 1-877-8-HOPENY (1-877-846-7369)
ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO A: HOPENY AL 467369



Oficina de Servicios contra el Alcoholismo y el Abuso de Sustancias

USTED PUEDE MARCAR LA DIFERENCIA

Una guía sobre el consumo de sustancias en adolescentes/ jóvenes adultos



RECUPERACIÓN



Oficina de Servicios contra el Alcoholismo y el Abuso de Sustancias

USTED PUEDE MARCAR LA DIFERENCIA



RECUPERACIÓN

RECUPERACIÓN

La recuperación es un viaje, no un evento. Es más que no consumir alcohol o drogas. Incluye todos los aspectos de la vida, desde actividades sociales hasta la salud y el bienestar. Es importante que la persona se enfoque en encontrar un nuevo sentido saludable que desee tomar y en desarrollar un plan realista para lograr objetivos. Tenga en cuenta que puede haber recaídas, así que tener un plan para enfrentarlas es importante. E

APOYE EL PLAN DE SU HIJO

El deseo de su hijo de hacer cosas por él mismo es una parte importante de su crecimiento y su desarrollo. Su apoyo ayudará mucho cuando su hijo comience a trabajar en su programa de recuperación.

- Conozca la enfermedad de su hijo para apoyar el cambio. Entienda qué esperar a medida que su familia se adapta a la nueva "normalidad" familiar.
- Conozca el plan de recuperación de su hijo y los pasos que tendrá para lograr sus objetivos. Recuerde: es un día a la vez.
- Reconozca y celebre los logros.



RECAÍDA

Entender cuáles son los desencadenantes que pueden causar las recaídas de su hijo ayudará a protegerlo y a reconocer cuándo intervenir y ayudar. Algunos de los desencadenantes comunes incluyen los siguientes:

SITUACIONES FAMILIARES O SOCIALES

Lugares donde hay acceso a alcohol, drogas o tabaco.

AISLAMIENTO SOCIAL Y ABURRIMIENTO

Es natural que adolescentes y adultos jóvenes quieran hacer algo. Ayúdelos a encontrar nuevas formas saludables de pasar el tiempo (por supuesto que estar demasiado ocupado tampoco es bueno). Usted tiene que ayudar a su hijo a encontrar el equilibrio.

VOLVER A VERSE CON CONSUMIDORES ACTIVOS

La recuperación requiere un cambio drástico en el estilo de vida y esto incluye una separación total de antiguos compañeros que sean consumidores activos.

ESTRÉS

Esto puede incluir desde importantes cambios de vida hasta preocupaciones cotidianas. Observe el nivel de estrés de su hijo y utilice recursos como otros familiares, consejeros o profesionales médicos especialistas en adicciones. No piense que todo recae sobre usted.

EXCESO DE CONFIANZA/AUTOSUFICIENCIA

A veces, cuando las personas están sobrias por primera vez, se sienten muy felices y orgullosas y piensan que no van a volver a consumir. Esta es una etapa frecuente de la recuperación que puede causar un exceso de confianza.

ENFERMEDAD MENTAL O FÍSICA/DOLOR

Muchos de nosotros sufrimos enfermedades crónicas o mentales o dolor físico. Esto puede llevar a buscar el alivio falso y a corto plazo que ofrecen el alcohol, las drogas y el tabaco. Tenga en cuenta este desencadenante y busque ayuda profesional cuando usted o su hijo la necesite.

PENSAR/HABLAR MUCHO SOBRE EL CONSUMO EN EL PASADO

Esto puede significar que su hijo está pensando en la excitación o el alivio que ofrecían las drogas y no tanto en la recuperación y las nuevas formas de ser feliz y tener éxito.

- Conozca los desencadenantes de su hijo y las señales de advertencia de recaídas.
- Sepa qué está haciendo su hijo, dónde y con quién. La gente, los lugares y las cosas tienen un poderoso efecto en la recuperación.
- Únase a un grupo de apoyo en su comunidad con otros padres o familiares en recuperación para evitar sentirse solo y permitirse compartir sus experiencias y esperanzas con otras personas.
- Recuerde: su hijo lo necesita. Sus intereses y preocupaciones son importantes para él.

SEÑALES FRECUENTES DE RECAÍDA

FALTA DE GRATITUD

CULPA

DESCUIDO DE SÍ MISMO

AISLAMIENTO

AUTOCOMPASIÓN

OBJETIVOS POCO REALIS-

VUELTA A LA NEGACIÓN

TAS

ESTAR A LA DEFENSIVA

MANIPULACIÓN