



# Plan de recuperación de una adicción

Recovery From Substance Use Disorder Plan (Spanish)



**THE OHIO STATE UNIVERSITY**

WEXNER MEDICAL CENTER



## índice

Table of Contents	
Cómo usar este libro .....	4
How to use this book	
¿Dónde estoy hoy? .....	6
Where Am I Today?	
Plan para el alta del hospital .....	7
Plan for Leaving the Hospital	
Programas en Talbot Hall .....	9
Programs at Talbot Hall	
Programas de Doce Pasos .....	12
Twelve Step Programs	
Los doce pasos y promesas de AA .....	14
The Twelve Steps and Promises of AA	
Recursos de recuperación de la comunidad .....	16
Community Recovery Resources	

---

**Hable con el médico o el equipo de cuidados de salud si tiene alguna pregunta sobre sus cuidados.**

**Talk to your doctor or health care team if you have any questions about your care.**

Para obtener más información de salud, visite [wexnermedical.osu.edu/patiented](http://wexnermedical.osu.edu/patiented) o comuníquese con la Biblioteca de Información de Salud al 614-293-3707 o a [health-info@osu.edu](mailto:health-info@osu.edu).

For more health information, go to [wexnermedical.osu.edu/patiented](http://wexnermedical.osu.edu/patiented) or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or [health-info@osu.edu](mailto:health-info@osu.edu).

Estrategias para prevenir la reincidencia .....	19
Strategies to Prevent Relapse	
Reductores rápidos del estrés .....	25
Quick Stress Busters	
Gratitud diaria .....	27
Daily Gratitude	
Ejercicios de recuperación .....	29
Recovery Exercises	

Para obtener una copia digital de este libro, visite [go.osu.edu/pted4253](http://go.osu.edu/pted4253).

For a digital copy of this book, please visit [go.osu.edu/pted4253](http://go.osu.edu/pted4253).

## Interpreters are available

**On-site, telephone or video interpreters are available to you free of charge** while receiving care at Ohio State Wexner Medical Center and any time you call. Please let our staff know that you speak Spanish either verbally, in writing or by pointing to our “I speak posters”. **Please request an interpreter when you schedule an appointment or let our staff know at any time.**

We provide a Direct Interpreter Access Line (DIAL) free of charge to patients who need an interpreter to speak with our staff.

### To make a call:

1. Call 1-866-336-7121 to contact a Spanish interpreter.
2. The interpreter will connect you to the right department and interpret for you.

## Hay intérpretes disponibles

**Los intérpretes en terreno, por teléfono o por videoconferencia están a su disposición de forma gratuita** mientras reciba atención en Ohio State Wexner Medical Center y cada vez que usted llame. Informe a nuestro personal que habla español, ya sea de forma verbal, por escrito o señalando nuestros carteles de “Hablo”. **Solicite un intérprete cuando programe una cita o informe a nuestro personal en cualquier momento.**

Ofrecemos de forma gratuita una línea de acceso directo a un intérprete (DIAL, Direct Interpreter Access Line) a los pacientes que necesiten un intérprete para conversar con nuestro personal.

### Para hacer una llamada:

1. Llame al 1-866-336-7121 para comunicarse con un intérprete de español.
2. El intérprete se comunicará con el departamento correspondiente e interpretará para usted.

# Cómo usar este libro

## How to Use This Book

---

### Why have an action plan?

Having a plan with specific actions to take can help you feel less overwhelmed, know what to do first, and have a place to turn to when you need help. This book can get you started.

- Use this book as your recovery workbook. It can help you understand your addiction, find what tools may help you, and know what support there is in the area.
- Walk through the sections, make notes, and then use all of it to draft a plan at the end of the book for when you leave the hospital.
- Talk with a counselor about our plan and how best to make it happen.
- Don't try to do it alone. Whatever treatment approach you choose, having support is critical. Your chance for recovery is much better with people to guide you, encourage you, listen to you, and be there when you feel like using.

### ¿Por qué tener un plan de acción?

Tener un plan de acción con medidas específicas que se deben tomar puede ayudarlo a sentirse menos agobiado, saber qué hacer primero y tener un lugar al cual acudir cuando necesite ayuda. Este libro puede ayudarlo a comenzar.

- Use este libro como un manual de recuperación. Puede ayudarlo a comprender su adicción, buscar las herramientas que podrían ayudarlo y saber qué alternativas de apoyo hay en el área.
- Revise las secciones, tome notas y use todo el material para preparar un plan al final de este libro, para cuando salga del hospital.
- Hable con un asesor sobre su plan y sobre cómo cumplirlo de la mejor manera.
- No trate de hacerlo solo. El apoyo es esencial en cualquier método de tratamiento que elija. Sus posibilidades de recuperarse son mucho mejores cuando tiene personas que lo guían, lo animan, lo escuchan y están ahí cuando usted siente que las necesita.

## Know your options

There are a variety of paths to recovery and each has pros and cons. What may work for one person may not work as well for another. Knowing your options is a good first step.

The basic types of recovery programs include:

### **Detox Programs**

Safely manages withdrawal under the direction of a doctor.

### **Residential Programs**

You stay at a facility for a more intense program.

### **Outpatient Program**

You stay in your home during treatment.

### **Medication Assisted Treatment**

Prescribed by a doctor and may be used alone or with counseling.

### **Support Groups**

People share their stories and support each other through recovery.

This book has more information about these and what local resources there are.

You don't recover from an addiction by stopping using. You recover by creating a new life where it is easier to not use.

- ADDICTIONS and RECOVERY.org

## Conozca sus opciones

Hay diversas alternativas para lograr la recuperación y cada una tiene ventajas y desventajas. Lo que funcione para una persona podría no funcionar tan bien para otra. Conocer sus opciones es un buen primer paso.

Los tipos básicos de programas de recuperación incluyen los siguientes:

### **Programas de desintoxicación**

Controlan la abstinencia en forma segura según las instrucciones de un médico.

### **Programas residenciales**

Usted permanece en un centro para participar en un programa más intenso.

### **Programa ambulatorio**

Usted se queda en casa durante el tratamiento.

### **Tratamiento asistido por medicamentos**

Indicado por un médico y se puede usar solo o con orientación.

### **Grupos de apoyo**

Las personas comparten sus historias y se apoyan mutuamente durante la recuperación.

Este libro tiene más información sobre estos recursos y los recursos locales disponibles.

Usted no se recuperará de una adicción solo con dejar de consumir. Usted se recuperará si crea una vida nueva donde sea más fácil no consumir.

- ADDICTIONS and RECOVERY.org

# ¿Dónde estoy hoy?

## Where Am I Today?

---

Indique las consecuencias que el consumo de alcohol y drogas ha tenido en su vida. Por ejemplo: Perder un empleo o una relación o tener problemas legales.

List consequences you have had in your life because of drinking or using drugs.  
Examples: Loss of a job, relationship, or legal problems.

---

---

---

---

---

---

Anote las razones más importantes para dejar de consumir alcohol y drogas. Por ejemplo: No quiero volver a sufrir una sobredosis y despertar en la UCI o no quiero perder a mi hijo.

Write down the most powerful reasons for you to no longer use drugs or alcohol. Examples: I never want to overdose and wake up in ICU again or I don't want to lose my child.

---

---

---

---

---

---

¿Qué ocurre ahora en su vida que hace que este sea el momento para lograr la sobriedad?

What is happening now in your life that makes this the time to get sober?

---

---

---

---

¿Se siente preparado ahora? ¿Por qué sí o por qué no?

Do you feel ready now? Why or why not?

---

---

---

---

# Plan para el alta del hospital

## Plan for Leaving the Hospital

---

Having a plan for what you will do as you are leaving the hospital will better your chances of getting into recovery. Staff at the Ohio State Wexner Medical Center can help you work through it and identify the best resources for you.

Tener un plan para lo que hará cuando salga del hospital mejorará sus posibilidades de dedicarse a la recuperación. El personal de Ohio State Wexner Medical Center puede ayudarlo a trabajar durante el proceso y a identificar los mejores recursos para usted.

¿Recibirá algún tratamiento cuando salga del hospital? Sí o No

Will you get treatment when you leave the hospital? (Yes or No)

Si la respuesta es sí, ¿qué programa o recurso usará? \_\_\_\_\_

If yes, what program or resource will you use?

¿Cree que tendrá síntomas de abstinencia? Sí o No

Do you think you will have withdrawal symptoms? (Yes or No)

Si la respuesta es sí ¿qué puede hacer para superarlos? If yes, what can you do to get through it?

Si necesita ayuda para superar la abstinencia ¿qué programa o recurso usará? If you need help with withdrawal, what program or resource will you use?

Indique otros problemas por los que deba recibir ayuda, como depresión o un problema físico de salud, y lo que hará. List any other issues you need to get help with, such as depression or a physical health problem and what you will do.

¿Tiene usted un médico de cuidados primarios de salud? Sí o No

Do you have a primary health care doctor? (Yes or No)

Si no tiene, ¿dónde puede llamar para conseguir uno? \_\_\_\_\_

If no, where can you call to get one set up?

Indique las cosas que podrían impedir que usted siga con sus planes (como cuidado infantil, dinero, transporte o la falta de apoyo de la familia) y lo que hará al respecto:

List things that could get in the way of following through with your plans (like childcare, money, transportation, or no support from family) and what can you do about it?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Apenas salga del hospital ¿cuáles son las primeras medidas que tomará?

Right after you leave the hospital, what are the first steps you will take?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Consulte los consejos para controlar el estrés (Reductores del estrés) en la página 27.

See tips for managing stress (Stress Busters) on page 27.



# Programas en Talbot Hall

## Programs at Talbot Hall

---

### Inpatient withdrawal management

At Talbot Hall, we promote holistic recovery to achieve health and peace of mind. Your treatment will address the physical, mental, emotional, social, and spiritual parts of your life. All are important to your long-term recovery.

The Inpatient withdrawal management Program (which had been called detox in the past) is under the direction of a doctor. It safely manages withdrawal and prepares you for the next steps in the recovery process using a combination of medicine and behavioral treatment. Your doctor will decide which medicine is best for you to manage your withdrawal symptoms and to support you with your recovery. You will also attend group sessions and receive education as a part of the program. You are expected to attend ALL group and individual sessions while on the withdrawal unit.

### Withdrawal is a process

Withdrawal can be difficult. During the withdrawal process, your body is craving the drug. It is common to feel irritable, depressed, or anxious. At times, it may be hard to think or concentrate. This is normal. It is best to put family and work concerns on hold and focus on getting well.

Times in withdrawal varies. Each person is different, but generally, withdrawal takes between 3 to 5 days, depending on the drug, how long you have used it for, and how much you used. Withdrawal does not work on its own. It is only part of the process of breaking the cycle of addiction.

### Programa de desintoxicación

En Talbot Hall, promovemos la recuperación holística para obtener salud y paz mental. Su tratamiento abordará la parte física, mental, emocional, social y espiritual de su vida. Todas son importantes para su recuperación a largo plazo.

El programa de desintoxicación se realiza según las instrucciones de un médico. Controla la abstinencia en forma segura y lo prepara para los pasos siguientes del proceso de recuperación con una combinación de tratamiento con medicamentos y tratamiento conductual. El médico decidirá cuáles son los mejores medicamentos para controlar sus síntomas de abstinencia y apoyarlo en su recuperación. Usted también asistirá a sesiones grupales y recibirá educación como parte del programa. Se espera que usted asista a TODAS las sesiones grupales e individuales mientras esté en la unidad de desintoxicación.

### La desintoxicación es un proceso

Desintoxicarse puede ser difícil. Durante este proceso, su organismo tiene ansias de la droga. Es normal que sienta irritación, depresión o ansiedad. En ocasiones, es posible que sea difícil pensar o concentrarse. Esto es normal. Es mejor dejar de lado las inquietudes sobre la familia y el trabajo y concentrarse en recuperarse.

Los períodos de desintoxicación varían. Cada persona es diferente, pero por lo general la desintoxicación demora entre 3 a 5 días, dependiendo de la droga, del tiempo que la ha consumido y la cantidad que ha consumido. La desintoxicación no funciona por sí sola. Solo es parte del proceso de romper el ciclo de la adicción.

## About Talbot Hall

Talbot Hall provides comprehensive drug and alcohol addiction recovery services, offering outpatient programs tailored to meet the needs of each patient. Talbot Hall also has 25 beds for patients whose therapy requires a hospital stay.

Talbot Hall staff members include:

- Doctors
- Psychiatrists
- Clinical nurse practitioners
- Nurses
- Licensed chemical dependency counselors
- Licensed professional counselors
- Licensed social workers
- Patient care associates

Programs and treatment are based on criteria from the American Board of Addiction Medicine (ABAM) and the Ohio Department of Mental Health and Addiction Services (OhioMHAS). Talbot Hall is accredited by The Joint Commission, OhioMHAS, and the Franklin County ADAMH Board.

### Location and Contact Information

Talbot Hall

181 Taylor Avenue\*  
Columbus, OH 43205  
614-257-3760

[wexnermedical.osu.edu](http://wexnermedical.osu.edu)

\*Enter on the North side of Ohio State East Hospital on Phale D. Hale Drive.

## Outpatient programs

As you prepare for discharge, we may recommend that you take part in one or more programs to help with your recovery:

## Acerca de Talbot Hall

Talbot Hall presta servicios integrales de recuperación de la adicción al alcohol y las drogas y ofrece programas ambulatorios personalizados para satisfacer las necesidades de cada paciente. Talbot Hall también tiene 25 camas para pacientes que necesitan terapias con hospitalización.

Estos son algunos de los miembros del personal de Talbot Hall:

- médicos
- psiquiatras
- enfermeros clínicos practicantes
- enfermeros
- asesores licenciados en farmacodependencia
- asesores profesionales licenciados
- trabajadores sociales licenciados
- asistentes de cuidados al paciente

Los programas y el tratamiento se basan en los criterios de la Junta Estadounidense de Medicina para la Adicción (ABAM) y el Departamento de Salud Mental y Servicios para la Adicción de Ohio (OhioMHAS). Talbot Hall está acreditado por The Joint Commission, OhioMHAS y la Junta de ADAMH del condado de Franklin.

### Ubicación e información de contacto

Talbot Hall

181 Taylor Avenue\*  
Columbus, OH 43205  
614-257-3760

[wexnermedical.osu.edu](http://wexnermedical.osu.edu)

\*Entre por el lado norte de Ohio State East Hospital en Phale D. Hale Drive.

## Programas ambulatorios

A medida que usted se prepara para el alta, es posible que le recomendemos participar en uno o más programas para ayudarlo con su recuperación:

## Partial Hospitalization Program

Program runs Monday through Friday from 9:00 AM to 3 PM. Lunch is included. Most patients complete this program in 2 to 4 weeks.

## Intensive Outpatient Program (IOP)

Program allows patients to maintain family and work responsibilities. It runs for 4 to 8 weeks, 3 days a week. The program meets Mondays, Tuesdays and Thursdays, either from 9:00 AM to 12:15 PM or from 5:45 PM to 9:00 PM.

## Individual and Group Counseling Programs

One-on-one counseling or group sessions can be used by itself or along with one or more outpatient programs.

## Medication Assisted Treatment (MAT) - Outpatient Program

Program uses buprenorphine/naloxone (Suboxone), naltrexone (Revia/Vivitrol) or other medicine to help patients deal with opiate drugs. They can be used as a pathway to abstinence or as an ongoing substitute for opiate use. Patients are required to take part in doctor visits, individual and/or group counseling sessions, and drug screenings.

## Family support

Your family will be encouraged to take part in your treatment. Family members learn about the disease of chemical dependency, ways to help you, and how to help themselves. You will need to sign a release form for your family to be involved in family programs. Due to patient privacy laws, **staff will not be able to identify whether you are or are not at Talbot Hall for treatment without a release.**

## Programa de hospitalización parcial

El programa funciona de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 1:45 p. m. Se incluye el almuerzo. La mayoría de los pacientes termina este programa en 2 a 4 semanas.

## Programa ambulatorio intensivo (IOP)

El programa permite que los pacientes cumplan sus responsabilidades familiares y laborales. Funciona durante 4 a 8 semanas, 3 días por semana. El programa se reúne lunes, martes y jueves, de 9:00 a. m. a 12:15 p. m. o de 5:45 p. m. a 9:00 p. m.

## Programas individuales y grupales de orientación

Se pueden usar las sesiones personalizadas o en grupo por sí solas o en conjunto con uno o varios programas ambulatorios.

## Tratamiento asistido por medicamentos (MAT): Programa ambulatorio

Este programa usa buprenorfina y naloxona (Suboxone), naltrexona (Revia/Vivitrol) u otros medicamentos para ayudar a los pacientes a lidiar con las drogas opiáceas. Se pueden usar como una vía hacia la abstinencia o como un sustituto progresivo para el consumo de opiáceos. Se le exige a los pacientes que participen en las consultas con el médico, en sesiones individuales y grupales de orientación y en evaluaciones para la detección de drogas.

## Apoyo familiar

Se incentivará a su familia para que participe en su tratamiento. Los familiares aprenden sobre la enfermedad de la farmacodependencia, sobre formas para ayudarlo y cómo ayudarse ellos mismos. Usted tendrá que firmar un formulario de autorización para que su familia participe en los programas familiares. Debido a las leyes de privacidad del paciente, **el personal no podrá identificar si usted está o no en Talbot Hall para recibir el tratamiento sin un comunicado.**

# Programas de Doce Pasos

## Twelve Step Programs

---

Alcoholics Anonymous is a fellowship of men and women who share their experience, strength and hope with each other that they may solve their common problem and help others to recovery from alcoholism.

The only requirement for membership is a desire to stop drinking. There are no dues or fees for AA membership; we are self-supporting through our own contributions.

AA is not allied with any sect, denomination, politics, organization or institution; does not wish to engage in any controversy; neither endorses nor opposes any causes.

Our primary purpose is to stay sober and help other alcoholics to achieve sobriety.

-- From AA Grapevine, Inc.

## What are Twelve Step programs?

Twelve Step Programs provide community support to those who want to establish and maintain a lifestyle free from alcohol and drugs. There are many different Twelve Step programs. The most popular are:

- Alcoholics Anonymous (AA)
- Cocaine Anonymous (CA)
- Narcotics Anonymous (NA)
- Al-Anon for family members

Each program has a book to guide members:

- *Alcoholics Anonymous* (AA Big Book)
- *Hope, Faith & Courage* for CA
- *Narcotics Anonymous* for NA

## Based on higher power

The programs are spiritually based, but they are not based on any religion. Each person chooses a higher power, which can be anything beyond you. For some, it may be nature, family, God, Buddha, science, or their home group.

Alcohólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten sus experiencias, fortalezas y esperanzas de que pueden resolver su problema en común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.

El único requisito para ser miembro es que usted quiera dejar de beber. No hay tarifas ni cuotas por la membresía en AA; nos autofinanciamos a través de nuestros propios aportes.

AA no está relacionada con ninguna secta, denominación, política, organización ni institución; no desea participar en ninguna polémica ni apoya o se opone a ninguna causa.

Nuestro propósito principal es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a lograr la sobriedad.

– De AA Grapevine, Inc.

## ¿Qué son los programas de Doce Pasos?

Los programas de Doce Pasos (Twelve Step Programs) brindan apoyo comunitario a las personas que quieren establecer y mantener un estilo de vida sin alcohol ni drogas. Hay muchos tipos diferentes de programas de Doce Pasos. Los más populares son los siguientes:

- Alcohólicos Anónimos (AA)
- Cocaína Anónimos (CA)
- Narcóticos Anónimos (NA)

Al-Anon para los familiares Cada programa tiene un libro que brinda orientación a sus miembros:

- *Alcoholics Anonymous* (AA Big Book)
- *Hope, Faith & Courage* para CA
- *Narcotics Anonymous* para NA

## Basados en un poder superior

Los programas se basan en lo espiritual, pero no se basan en ninguna religión. Cada persona elige un poder superior que puede ser cualquier cosa más allá de usted. Para algunos, puede ser la naturaleza, la familia, Dios, Buda, la ciencia o el grupo del hogar.

## Sponsor

A sponsor is someone who has made some progress in the recovery program. This person shares the recovery experience on a continuous basis with another who is trying to reach and maintain sobriety through Twelve Step Programs. Your sponsor is a guide, a teacher, a coach, and a support. You will be encouraged to get a sponsor as part of your recovery program.

## Meeting types

There are many types of meetings, including:

- **Open meetings** that anyone can attend.
- **Closed meetings** that are for alcoholics or addicts only.
- **Speaker meetings** where a person talks about his or her story of recovery.
- **Discussion meetings** where everyone is invited to share and talk about a topic or whatever is on his or her mind.
- **Step meetings** where someone reads from the program's literature and attendees discuss it.

## Things to know

- When you attend a meeting, you do not have to talk. Just say "I pass".
- The custom is to identify yourself by your first name or first name and last initial. For example, "I'm Brian G."
- If you need an attendance slip signed, put it in the basket as it is being passed along with your donation. (It is program custom to ask for a donation, but it is not required.) You can pick up your slip after the meeting from the chairperson.
- The number of meetings you are asked to attend is based on your needs.

## Patrocinador

Un patrocinador es una persona que ha presentado avances en el programa de recuperación. Esta persona comparte la experiencia de la recuperación de manera constante con otra que está tratando de lograr y mantener la sobriedad por medio de los Programas de Doce Pasos. Su patrocinador es un guía, un profesor, un orientador y una persona de apoyo. Lo animamos a conseguir un patrocinador como parte de su programa de recuperación

## Tipos de reuniones

Hay muchos tipos de reuniones, como las siguientes:

- **Reuniones abiertas** a las que cualquier persona puede asistir.
- **Reuniones cerradas** que son solo para alcohólicos o adictos.
- **Reuniones con orador** donde una persona habla acerca de su historia de recuperación.
- **Reuniones de debate** donde se invita a todas las personas a compartir y hablar sobre un tema o lo que sea que tengan en mente.
- **Reuniones sobre los pasos** donde alguien lee el material del programa y los asistentes conversan sobre el tema.

## Lo que debe saber

- Cuando usted asiste a una reunión, no tiene la obligación de hablar. Solo diga "Paso".
- La costumbre es identificarse solo con su nombre o con su nombre y la inicial de su apellido. Por ejemplo, "Soy Brian G."
- Si necesita una ficha de asistencia con firma, déjela junto con su donación en la canasta cuando esta pase. (Es costumbre del programa pedir una donación, pero no es obligatoria). Después de la reunión, usted puede recoger su ficha donde el presidente.
- La cantidad de reuniones a las que se le pida ir se basa en sus necesidades.

# Los doce pasos y promesas de AA

## The Twelve Steps and Promises of AA

---

### Steps

1. We admitted we were powerless over alcohol (and drugs) and that our lives had become unmanageable.
2. Came to believe that a power greater than ourselves could restore us to sanity.
3. Made a decision to turn our will and our lives over to the care of God, as we understood Him.
4. Made a searching and fearless moral inventory of ourselves.
5. Admitted to God, to ourselves and to another human being the exact nature of our wrongs.
6. Were entirely ready to have God remove all these defects of character.
7. Humbly asked Him to remove our shortcomings.
8. Made a list of all persons we had harmed and became willing to make amends to them all.
9. Made direct amends to such people wherever possible, except when to do so would injure them or others.
10. Continued to take personal inventory and when we were wrong, promptly admitted it.
11. Sought through prayer and meditation to improve our conscious contact with God, as we understood Him, praying only for knowledge of His will for us and the power to carry that out.
12. Having had a spiritual awakening as the result of these steps, we tried to carry this message to others and to practice these principles in all our affairs.

### Pasos

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol (y las drogas) y que nuestras vidas se habían vuelto incontrolables.
2. Llegamos a creer que un poder superior a nosotros podía devolvernos la razón.
3. Decidimos entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.
4. Sin miedo hicimos un inventario moral minucioso de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otra persona la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos totalmente preparados para que Dios quitara todos estos defectos de carácter.
7. Le pedimos humildemente que quitara nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas las personas a las que lastimamos y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos el daño directamente a estas personas cuando pudimos, excepto cuando hacerlo podía lastimarlas a ellas o a otros.
10. Seguimos haciendo nuestro inventario personal y, cuando hicimos mal, lo admitimos inmediatamente.
11. Mediante oraciones y meditación buscamos mejorar nuestra comunicación consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, y le pedimos conocer su voluntad para nosotros y que nos diera el poder para cumplirla.
12. Tras haber logrado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros y poner en práctica estos principios en todos nuestros asuntos.

## Promises

1. We are going to know a new freedom and a new happiness.
2. We will not regret the past nor wish to shut the door on it.
3. We will comprehend the word “serenity”.
4. We will know peace.
5. No matter how far down the scale we have gone, we will see how our experience can benefit others.
6. That feeling of uselessness and self pity will disappear.
7. We will lose interest in selfish things and gain interest in our fellows.
8. Self seeking will slip away.
9. Our whole attitude and outlook on life will change.
10. Fear of people and of economic insecurity will leave us.
11. We will intuitively know how to handle situations which used to baffle us.
12. We will suddenly realize that God is doing for us what we could not do for ourselves.

## Promesas

1. Conoceremos una nueva libertad y una nueva felicidad.
2. No nos arrepentiremos del pasado ni desearémos cerrarle la puerta.
3. Comprenderemos la palabra “serenidad”.
4. Conoceremos la paz.
5. Sin importar lo bajo que hayamos llegado, veremos cómo nuestra experiencia puede beneficiar a otros.
6. Ese sentimiento de inutilidad y autocompasión desaparecerá.
7. Dejarán de interesarnos las cosas egoístas y ganaremos interés en nuestros compañeros.
8. El egoísmo desaparecerá.
9. Nuestra actitud y perspectiva en la vida cambiará.
10. El temor a las personas y a la inseguridad económica desaparecerá.
11. Sabremos en forma intuitiva cómo manejar situaciones que solían desconcertarnos.
12. Notaremos repentinamente que Dios está haciendo por nosotros lo que no pudimos hacer nosotros mismos.

# Recursos de recuperación de la comunidad

## Community Recovery Resources

---

### Organizations

These organizations provide support through phones/helplines/hotlines, meetings and website resources:

#### Central Ohio Group Fellowship of Alcoholics Anonymous

651 West Broad Street  
Columbus, OH 43215  
Phone: 614-253-8501  
Fax: 614-253-5554  
<http://aacentralohio.org>  
Hours: Monday through Friday 9:00 AM to 6:00 PM; Saturdays 9:00 AM to 3:00 PM; Sundays closed

#### Central Ohio Area of Narcotics Anonymous

1313 East Broad Street  
Columbus, OH 43205  
Phone: 614-252-1700  
[www.nacentralohio.org](http://www.nacentralohio.org)

#### Marijuana Anonymous World Services

Phone: 1-800-766-6779  
[www.marijuana-anonymous.org](http://www.marijuana-anonymous.org)

#### Cocaine Anonymous of Ohio

Phone: 614-251-1122  
[www.caohio.org](http://www.caohio.org)

#### Crisis Lines

24 Hour Line: 1-800-273-TALK (8255)  
Netcare Access Franklin County:  
614-276-CARE (2273)  
Texting Hotline: Text "4HOPE" to 741-741  
(no charge for data for Verizon, T-Mobile, AT&T or Sprint users).

### Organizaciones

Estas organizaciones brindan apoyo mediante recursos telefónicos, de líneas de ayuda, líneas directas, reuniones y de sitios web.

#### Comunidad Grupal de Central Ohio de Alcohólicos Anónimos

651 West Broad Street  
Columbus, OH 43215  
Teléfono: 614-253-8501  
Fax: 614-253-5554  
<http://aacentralohio.org>  
Horario: De lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 6:00 p. m.; sábados de 9:00 a. m. a 3:00 p. m.; cerrado los domingos

#### Área de Central Ohio de Narcotics Anonymous

1313 East Broad Street  
Columbus, OH 43205  
Teléfono: 614-252-1700  
<https://centralohionarcoticsanonymous.org/en-espanol/>

#### Marijuana Anonymous World Services (Servicios mundiales de Marijuana Anonymous)

Teléfono: 1-800-766-6779  
[www.marijuana-anonymous.org](http://www.marijuana-anonymous.org)

#### Cocaine Anonymous de Ohio

Teléfono: 614-251-1122  
[www.caohio.org](http://www.caohio.org)

#### Líneas para casos de crisis

Línea de atención las 24 horas: 1-800-273-TALK (8255)  
Netcare Access del condado de Franklin:  
614-276-CARE (2273)  
Línea directa para mensajes de texto: Escriba "4HOPE" al 741-741  
(sin cobro de datos para usuarios de Verizon, T-Mobile, AT&T o Sprint).



## Online meetings

Online meetings cannot replace face to face interaction, but they can be a strong addition to a recovery program. Most are free, but some have a registration fee. These are some of the many forums in which meetings can be found:

Cocaine Anonymous Online

[www.ca-online.org](http://www.ca-online.org)

Online Intergroup

[www.aa-intergroup.org](http://www.aa-intergroup.org)

[AAonline.net](http://AAonline.net)

Miracles in Progress 12 Step  
Recovery Forums

<http://12stepforums.net>

[Soberface.com](http://Soberface.com) on Facebook

The e-AA Group

<http://e-aa.org>

## Mobile apps

There are many recovery apps available for tablets and smartphones. They range from meeting finders and daily inspirations to Big Book study guides and e-journals. Some have small costs, but many are free. They are available to download from your device's app store.

## Other Recovery Support Groups

### Smart Recovery

Self-Management And Recovery Training (SMART) is a global community of mutual support groups. At meetings, participants help one another resolve problems with any addiction (to drugs or alcohol or to activities such as gambling or over eating). Participants find and develop the power within themselves to change and lead fulfilling and balanced lives guided by this science-based and sensible 4-Point Program.

[smartrecovery.org](http://smartrecovery.org)

## Reuniones en línea

Las reuniones en línea no pueden reemplazar la interacción frente a frente, pero pueden ser una adición importante para un programa de recuperación. La mayoría son gratuitas, pero algunas tienen cuotas de inscripción. Estos son algunos de los distintos foros en los que puede buscar reuniones:

- Cocaine Anonymous en línea  
[www.ca-online.org](http://www.ca-online.org)
- Intergroup en línea  
[www.aa-intergroup.org](http://www.aa-intergroup.org)
- [AAonline.net](http://AAonline.net)
- Foros de recuperación de los 12 pasos de Milagros en Progreso  
<http://12stepforums.net>
- [Soberface.com](http://Soberface.com) en Facebook
- El grupo e-AA  
<http://e-aa.org>

## Aplicaciones móviles

Hay muchas aplicaciones de recuperación disponibles para tabletas y teléfonos inteligentes. Varían desde buscadores de reuniones e inspiración diaria a guías de estudio de Big Book y diarios electrónicos. Algunos tienen un pequeño costo, pero muchos son gratuitos. Están disponibles para descargarlos en la tienda de aplicaciones de su dispositivo.

## Otros grupos de apoyo para la recuperación

### Smart Recovery

Self-Management And Recovery Training (SMART) es una comunidad global de grupos de apoyo mutuo. En las reuniones, los participantes se ayudan mutuamente a resolver problemas relacionados con cualquier adicción (a las drogas o al alcohol o a actividades como el juego o comer en exceso). Los participantes encuentran y desarrollan el poder dentro de sí mismos para cambiar y llevar una vida plena y equilibrada guiados por este programa de 4 puntos sensato y basado en la ciencia.

[smartrecovery.org](http://smartrecovery.org)

## **Women for Sobriety**

Women for Sobriety Inc. is a nonprofit organization dedicated to helping women discover a happy new life in recovery from Substance Use Disorders. Founded in 1975, the WFS New Life Program is based on 13 Acceptance Statements that encourage emotional and spiritual growth. WFS has certified moderators and chat leaders leading mutual support groups online and in person, as well as phone volunteers available for one-on-one support. Any woman seeking an abstinent new life is welcome to join WFS, and all expressions of female identity are welcome.

[womenforsobriety.org](http://womenforsobriety.org)

## **Celebrate Recovery**

Celebrate Recovery is a Christ-centered, 12 step recovery program for anyone struggling with hurt, pain or addiction of any kind. Celebrate Recovery is a safe place to find community and freedom from the issues that are controlling our life.

[celebraterecovery.com](http://celebraterecovery.com)

## **Secular Organizations for Sobriety**

Secular Organizations for Sobriety (SOS) is a nonprofit network of autonomous, non-professional local groups, dedicated solely to helping individuals achieve and maintain sobriety/abstinence from alcohol and drug addiction, food addiction and more.

[sossobriety.org](http://sossobriety.org)

## **LifeRing Secular Recovery**

LifeRing Secular Recovery is an organization of people who share practical experiences and sobriety support. There are as many ways to live free of drugs and alcohol as there are stories of successful sober people. Many LifeRing members attend other kinds of meetings or recovery programs, and we honor those decisions. LifeRing's emphasis on the positive, practical present-day can turn anger and despair into hope and resolve. LifeRing respectfully embraces what works for each individual.

[lifering.org](http://lifering.org)

## **Women for Sobriety**

Women for Sobriety Inc. es una organización sin fines de lucro dedicada a ayudar a las mujeres a descubrir una nueva vida feliz en la recuperación de los Trastornos por el Uso de Sustancias. Fundada en 1975, el Programa Nueva Vida de WFS se basa en 13 Declaraciones de Aceptación que fomentan el crecimiento emocional y espiritual. WFS cuenta con moderadoras certificadas y líderes de chat que dirigen grupos de apoyo mutuo en línea y en persona, así como con voluntarias telefónicas disponibles para ofrecer apoyo individual. Cualquier mujer que busque una nueva vida abstinenta es bienvenida a unirse a WFS, y todas las expresiones de identidad femenina son bienvenidas.

[womenforsobriety.org](http://womenforsobriety.org)

## **Celebrate Recovery**

Celebrate Recovery es un programa de recuperación de 12 pasos centrado en Cristo para cualquier persona que luche con heridas, dolor o adicción de cualquier tipo. Celebrate Recovery es un lugar seguro para encontrar comunidad y libertad de los problemas que controlan nuestra vida.

[celebraterecovery.com](http://celebraterecovery.com)

## **Secular Organizations for Sobriety**

Secular Organizations for Sobriety (SOS) es una red sin ánimo de lucro de grupos locales autónomos, no profesionales, dedicados exclusivamente a ayudar a las personas a lograr y mantener la sobriedad/abstinencia del alcoholismo y la drogadicción, la adicción a la comida y más.

[sossobriety.org](http://sossobriety.org)

## **LifeRing Secular Recovery**

LifeRing Secular Recovery es una organización de personas que comparten experiencias prácticas y apoyo a la sobriedad. Hay tantas formas de vivir libre de drogas y alcohol como historias de personas sobrias con éxito. Muchos miembros de LifeRing asisten a otro tipo de reuniones o programas de recuperación, y nosotros honramos esas decisiones. El énfasis de LifeRing en el presente positivo y práctico puede convertir la ira y la desesperación en esperanza y determinación. LifeRing acepta respetuosamente lo que funciona para cada individuo.

[lifering.org](http://lifering.org)

# Estrategias para prevenir la recaída

## Strategies to Prevent Relapse

---

No matter how committed you are to being sober for life, there is a chance you will relapse at some point. Knowing some of the red flags can help you avoid this. Know your triggers, and have a plan to get yourself back on track if it does happen.

### Relapse warning signs

- I start doubting my ability to stay sober.
- I deny my fears.
- I convince myself “I’ll never drink/use again.”
- I decide being abstinent is all I need.
- I try to force sobriety upon others.
- I become overconfident about my recovery.
- I avoid talking about my problems.
- I avoid my sponsor, or say to myself “yeah, but . . .” to what they say.
- I overreact to stressful situations.
- I start isolating.
- I am preoccupied with one area of my life.
- I start feeling depressed.
- I start unrealistic or haphazard planning.
- I find my life plans begin to fail.
- I start daydreaming and wishful thinking.
- I see my problems as unsolvable.
- I avoid having fun.
- I overanalyze myself.

Sin importar lo comprometido que esté con mantenerse sobrio de por vida, es posible que recaída en algún momento. Conocer algunas de las señales de alerta puede ayudarlo a evitar que suceda. Conozca sus factores desencadenantes y tenga un plan para recuperar el rumbo si llega a pasar.

### Señales de advertencia de recaída

- Comienzo a dudar de mi capacidad para mantenerme sobrio.
- Niego mis miedos.
- Me convengo de que “Nunca volveré a beber ni consumir”.
- Decido que la abstinencia es todo lo que necesito.
- Trato de forzar la sobriedad en otras personas.
- Me vuelvo demasiado confiado en mi recuperación.
- Evito hablar sobre mis problemas.
- Evito a mi patrocinador o me digo a mí mismo “sí, pero...” a lo que me explica.
- Reacciono en forma exagerada a situaciones estresantes.
- Comienzo a aislarme.
- Estoy preocupado con un área de mi vida.
- Comienzo a sentir depresión.
- Comienzo a hacer planes irrealistas o descuidados.
- Considero que mis planes de vida comienzan a fracasar.
- Comienzo a soñar despierto e ilusionarme.
- Veo mis problemas como algo sin solución.
- Evito divertirme.
- Me sobreanalizo.

- I become irritated with friends and family.
- I experience periods of confusion.
- I am easily angered.
- I begin blaming others.
- I eat too much or not enough.
- I sleep too much or not enough.
- I progressively lose my daily routine.
- I experience periods of anxiety.
- I develop an “I don’t care” attitude.
- I hoard money.
- I have reckless or unsafe sex.
- I openly reject help.
- I rationalize that drinking/using can’t make my life worse than it is now.
- I feel powerless, helpless, and hopeless.
- I feel sorry for myself.
- I have fantasies about social drinking/using.
- I begin to lie on purpose.
- I use more over the counter medicines.
- I completely lose confidence in myself.
- I develop unreasonable resentments.
- I stop going to 12-Step meetings.
- I am overwhelmed with loneliness, frustration, anger, or tension.
- I visit drinking/using “friends” and places.
- I convince myself I’m cured.
- I make or go through a major life change.
- I start drinking/using something that is not my drug/drink of choice.
- I practice “controlled” drinking/using.
- I lose control.
- Me vuelvo irritable con mis amigos y mi familia.
- Experimento períodos de confusión.
- Comienzo a culpar a otras personas.
- Como demasiado o muy poco.
- Como demasiado o no lo suficiente.
- Pierdo progresivamente mi rutina diaria.
- Experimento períodos de ansiedad.
- Desarrollo una actitud de “no me importa”.
- Acumulo dinero.
- Tengo relaciones sexuales descuidadas o inseguras.
- Rechazo la ayuda abiertamente.
- Razono que beber o consumir no puede empeorar mi vida más de lo que ya está.
- Me siento débil, impotente y desesperado.
- Siento lástima por mí mismo.
- Tengo fantasías sobre beber o consumir en ocasiones sociales.
- Comienzo a mentir a propósito.
- Tomo más medicamentos de venta sin receta médica.
- Pierdo totalmente la confianza en mí mismo.
- Desarrollo resentimientos irrazonables.
- Dejo de ir a las reuniones de los 12 pasos.
- Me agobia la soledad, la frustración, la ira o la tensión.
- Visito a “amigos” que beben o consumen y lugares para hacerlo.
- Me convenzo de que estoy curado.
- Hago o experimento un cambio importante en mi vida.
- Comienzo a beber o consumir una bebida o droga que no es de mi elección.
- Practico beber o consumir en forma “controlada”.
- Pierdo el control.

## My plan for relapse

Briefly list situations that you sometimes or always use when you are in them.

Circle if it is sometimes or always for that situation.

A veces / siempre consumo cuando (I sometimes / always use when)

---

A veces / siempre consumo cuando (I sometimes / always use when)

---

A veces / siempre consumo cuando (I sometimes / always use when)

---

A veces / siempre consumo cuando (I sometimes / always use when)

---

Describa los sentimientos más intensos que podrían causar una recaída y la forma en que los enfrentará sobrio. (Describe your most intense feelings that may cause a relapse and how you will deal with them sober.)

Sentimiento (Feeling): \_\_\_\_\_

Nueva forma de enfrentarlo (New way to deal): \_\_\_\_\_

---

Sentimiento (Feeling): \_\_\_\_\_

Nueva forma de enfrentarlo (New way to deal): \_\_\_\_\_

---

Sentimiento (Feeling): \_\_\_\_\_

Nueva forma de enfrentarlo (New way to deal): \_\_\_\_\_

---

¿Cómo se siente cuando comienzan las ansias? (How do you feel when a craving starts?)

---

---

## Mi plan en caso de recaída

Indique brevemente las situaciones en las que usted consume a veces o siempre.

Encierre en un círculo si es a veces o siempre para esa situación.

Indique 5 cosas que hará cuando se dé cuenta de que está en modo de reincidencia.

List 5 things you'll do when you realize you are in relapse mode.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Si llega a reincidir, ¿cuál sería su plan para retomar el rumbo?

If you were to relapse, what would your plan be to get back on track?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué ocurrirá si reincide? Sea específico. Piense en asuntos como problemas de trabajo, en su relación o legales. What will happen if you relapse? Be specific. Think about things like work issues, relationship problems, or legal trouble.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Los 25 factores desencadenantes principales

## 25 Top Triggers

Indique por separado 25 personas, lugares, sentimientos u otras cosas que podrían provocar que usted consuma. Puede usar nombres o iniciales para las personas. Solo usted necesita saber quiénes son.

List 25 separate people, places, feelings, or other things that may trigger you to use. You can use first names or initials for people. Only you need to know who they are.

- |     |     |
|-----|-----|
| 1.  | 14. |
| 2.  | 15. |
| 3.  | 16. |
| 4.  | 17. |
| 5.  | 18. |
| 6.  | 19. |
| 7.  | 20. |
| 8.  | 21. |
| 9.  | 22. |
| 10. | 23. |
| 11. | 24. |
| 12. | 25. |
| 13. |     |

### Rate Your Triggers

- Put an X on the number for the triggers you can always avoid or get rid of.
- Circle the number for the triggers you can mostly avoid.
- Put a square around the number for the triggers you can't avoid or change.

### Clasifique sus factores desencadenantes

- Coloque una X en el número de los factores desencadenantes de los que usted siempre puede deshacerse o que siempre puede evitar.
- Marque con un círculo los factores desencadenantes que puede evitar mayormente.
- Coloque un cuadrado en el número de los factores desencadenantes que usted no puede evitar ni cambiar.

Seleccione los 5 factores desencadenantes o situaciones más complicados que usted no puede evitar ni cambiar. Idee un plan para enfrentarlos. Pick your 5 toughest triggers or situations that you can't avoid or change. Come up with a plan to deal with them.

Factor desencadenante (Trigger) \_\_\_\_\_

Plan (Plan) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Factor desencadenante (Trigger) \_\_\_\_\_

Plan (Plan) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Factor desencadenante (Trigger) \_\_\_\_\_

Plan (Plan) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Factor desencadenante (Trigger) \_\_\_\_\_

Plan (Plan) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Factor desencadenante (Trigger) \_\_\_\_\_

Plan (Plan) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Reductores rápidos del estrés

## Quick Stress Busters

---

Here are some ideas for some quick stress relief that you can do in 5 minutes or less. Check the ones that may work for you:

- Talk to a positive person in your life
- Play a hand of Solitaire
- Pat or play with your pet
- Look for 10 words in a word search
- Sing and dance to an upbeat song
- Watch a funny “you tube” video
- Close your eyes and imagine the sights and sounds of a favorite vacation spot
- Learn a clean joke and tell it to someone
- Create a positive mantra and repeat it to yourself over and over
- Walk up and down the stairs
- Write down things you are grateful for
- Count backward from 100
- Write a list of 20 things you love, not including people
- Do some stretches
- Send someone a nice hand written note
- Go outside and breathe some fresh air
- Shoot some basketballs
- Look up something online you are curious about
- Read some positive affirmations
- Write in your journal
- Give yourself a hand massage
- Use some soothing scents
- Do something nice for someone
- Organize one small area or thing

Estas son algunas ideas para el alivio rápido del estrés que usted puede hacer en 5 minutos o menos. Marque las que podrían funcionar para usted:

- Hablar con una persona positiva en su vida
- Jugar una partida de solitario
- Mimar a su mascota o jugar con ella
- Buscar 10 palabras en una sopa de letras
- Cantar y bailar al ritmo de una canción alegre
- Ver videos divertidos en YouTube
- Cerrar los ojos e imaginar los paisajes y los sonidos de su lugar favorito para vacacionar
- Aprender un chiste blanco y contárselo a alguien
- Crear un mantra positivo y repetirlo una y otra vez
- Subir y bajar las escaleras
- Anotar cosas por las que se sienta agradecido
- Contar desde 100 hacia atrás
- Escribir una lista de 20 cosas que ama, sin incluir personas
- Elongar un poco
- Enviar a alguien una nota agradable escrita a mano
- Salir y respirar aire fresco
- Lanzar algunas pelotas de baloncesto
- Buscar algo en línea que le cause curiosidad
- Leer algunas declaraciones positivas
- Escribir en su diario
- Darse un masaje de manos
- Usar algunas esencias relajantes
- Hacer algo agradable para alguien
- Organizar un área o una cosa pequeña

- Find a space to be alone
- Plant a pot of flowers or pull weeds
- Call a friend to plan something fun to do
- Recite the serenity prayer
- Drink a cup of tea
- Have a piece of dark chocolate
- Run in place
- Draw a doodle
- Give or receive a hug
- Wrap yourself in a warm blanket
- Smell a rose
- Recall a past success
- Jump rope
- Pray
- Write yourself a positive message
- Listen to nature sounds
- Squeeze a stress ball

- Encontrar un espacio para estar solo
- Plantar una maceta de flores o arrancar la mala hierba
- Llamar a un amigo para planificar una actividad entretenida
- Recitar la oración de la serenidad
- Beber una taza de té
- Comer un trozo de chocolate negro
- Correr en el lugar
- Dibujar un garabato
- Dar o recibir un abrazo
- Envolverse con una manta cálida
- Oler una rosa
- Recordar un éxito pasado
- Saltar la cuerda
- Rezar
- Escribir un mensaje positivo para usted mismo
- Escuchar los sonidos de la naturaleza
- Apretar una pelota para el estrés

Agregue algunas de sus ideas que pueda usar (Add some of your own ideas you can use):

---



---



---

A quién puede llamar para pedir apoyo (Who can you call for support):

---



---

# Gratitud diaria

## Daily Gratitude

---

### 10 Days of Finding Joy and Celebration

It is easier to be grateful in times of joy and celebration. When we are in a stressful situation or crisis, there is often little thought of gratitude.

Take a moment to appreciate the things that you take for granted, that inspire you, and give you hope for the future.

Every day, write down 4 things that you are grateful for. Make this a new habit and a part of your daily recovery plan.

#### What I am grateful for:

What I am grateful for:

**Día 1: Fecha (Day 1: Date):** \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

**Día 2: Fecha (Day 2: Date):** \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

**Día 3: Fecha (Day 3: Date):** \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

### 10 días para buscar la felicidad y la celebración

Es más fácil ser agradecido en momentos de felicidad y celebración. Cuando estamos en situaciones estresantes o en crisis, con poca frecuencia pensamos en la gratitud.

Tómese un momento para apreciar las cosas que da por sentado, que lo inspiran y le dan esperanza en el futuro.

Todos los días, anote 4 cosas por las que se sienta agradecido. Haga de este un hábito nuevo y parte de su plan diario de recuperación.

#### Cosas por las que me siento agradecido:

What I am grateful for:

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

**Día 4: Fecha (Day 4: Date)**\_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

**Día 5: Fecha (Day 5: Date)**\_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

**Día 6: Fecha: (Day 6: Date)**\_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

**Día 7: Fecha: (Day 7: Date)**\_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

**Día 8: Fecha: (Day 8: Date)**\_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

**Día 9: Fecha: (Day 9: Date)**\_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

**Día 10: Fecha: (Day 10: Date)**\_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

# Ejercicios de recuperación

## Recovery Exercises

---

These questions are designed to help you make plans for your recovery. Carefully thinking through how you answer will give you your best chance of success. Make your plan doable for you and don't set goals that are beyond your reach. Talking to a counselor about it will help you to think it through and add the steps needed to make it happen.

Estas preguntas están diseñadas para ayudarlo a hacer planes para su recuperación. Pensar atentamente en cómo usted responde le dará una mayor oportunidad de tener éxito. Haga que su plan sea posible para usted y no determine objetivos que estén lejos de su alcance. Hablar con un asesor acerca de esto lo ayudará a reflexionar y a agregar los pasos necesarios para lograrlo.

### **Mis mejores respuestas a estas preguntas** (My best answers to these questions):

¿Cuáles de sus amigos necesitan saber que usted ya no puede beber ni consumir drogas?

Los nombres o las iniciales están bien. Solo usted necesita saber quiénes son. Which of your friends need to know that you cannot drink or use drugs any longer? First names or initials are fine. Only you need to know who they are.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

Decida con anticipación el modo en que les explicará su adicción a los demás de maneras que puedan comprender. ¿Qué le dirá a cada una de las personas que mencionó? Decide ahead of time how to explain your addiction to others in ways that they will understand. What will you say to each of the people you listed?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Es posible que deba terminar algunas relaciones. ¿Con qué personas debe terminar la relación? ¿Cómo y cuándo lo hará? Some relationships may need to be ended. Which people do you need to end relationships with? How and when will you do this?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué relaciones que tiene o que pueden comenzar ahora pueden ser positivas para su sobriedad? Describa el modo en que son positivas. What relationships do you have or can start right now can be positive in your sobriety? Describe how they are positive.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué características busca en amigos nuevos? Indique todas las que se le puedan ocurrir. What characteristics are you looking for in new friends?

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Muchos de nosotros hemos dejado de consumir en el pasado. Indique ejemplos de sus propios intentos por dejar de consumir. Incluya detalles como la edad que tenía en ese momento, tipo de droga, razones para dejar de consumir, cuánto duró, por qué comenzó a consumir de nuevo y cómo se sintió cuando reincidió. Many of us have quit using in the past. List examples of your own quit attempts. Add details like your age at the time, type of drug, reasons for quitting, how long it lasted, why you started using again and how you felt when you relapsed.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cuáles son las actividades que planea hacer sobrio? Indique todas las que pueda. What are the sober activities you plan to do? List as many as you can.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Muchos de nosotros hemos dejado de consumir en el pasado. Indique ejemplos de sus propios intentos por dejar de consumir. Incluya detalles como la edad que tenía en ese momento, tipo de droga, razones para dejar de consumir, cuánto duró, por qué comenzó a consumir de nuevo y cómo se sintió cuando reincidió. Many of us have quit using in the past. List examples of your own quit attempts. Add details like your age at the time, type of drug, reasons for quitting, how long it lasted, why you started using again and how you felt when you relapsed.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cuáles son las actividades que planea hacer sobrio? Indique todas las que pueda. What are the sober activities you plan to do? List as many as you can.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Indique las formas en que actuará de manera diferente en su recuperación para las siguientes áreas. Por ejemplo, si siempre le miente a su pareja sobre su consumo, ¿qué será diferente sobre su honestidad en su recuperación? List ways you will act differently in your recovery for the areas below. For example, if you always lie to your significant other about your use, what will be different about your honesty in your recovery?

- Honestidad (Honesty): \_\_\_\_\_
- Actitud (Attitude): \_\_\_\_\_
- Ira (Anger): \_\_\_\_\_
- Negación (Denial): \_\_\_\_\_
- Relaciones (Relationships): \_\_\_\_\_
- Espiritualidad (Spirituality): \_\_\_\_\_
- Manipular a otros (Manipulating others): \_\_\_\_\_

Escriba oraciones con “Voy a...” sobre la forma en que cambiará su interacción con la familia. Write “I will...” statements for how you will change your interactions with family.

Comunicación (Communication): \_\_\_\_\_

Tiempo invertido en actividades familiares (Family Activities): \_\_\_\_\_

Incluir a la familia en su recuperación (Involving family): \_\_\_\_\_

¿Cómo se cuidará físicamente? Indique al menos 1 medida que tomará.  
How will you take care of yourself physically? List at least 1 step you will take.

- Hábitos de alimentación (Eating habits): \_\_\_\_\_
- Sueño (Sleeping): \_\_\_\_\_
- Ejercicio (Exercise): \_\_\_\_\_
- Lidar con problemas médicos (Medical problems): \_\_\_\_\_

Si tiene algún problema legal actualmente, indique un plan general sobre la forma en que enfrentará esta situación. If you have any legal issues going on right now, outline your plan of how you will start to deal with this.

---

---

---

---

---

---

---

Su éxito en la recuperación depende de usted todos los días, pero hay muchas personas que pueden ayudarlo y apoyarlo. Haga una lista de esas personas y de lo que pueden hacer por usted. Your success in recovery is up to you each day, but there are many people who can help and provide support. Create a list of these people and what they can do for you.

Persona (Person):

Cómo puede ayudarme (How they can help me):

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Indique las formas en que su vida cambiará socialmente. List the ways your life will change socially.

- Tiempo libre (Free time): \_\_\_\_\_
- Pasar tiempo con amigos (Being with friends): \_\_\_\_\_
- Celebrar (Celebrating): \_\_\_\_\_
- Relajación (Relaxing): \_\_\_\_\_
- Sentirse aburrido o solo (Feeling bored or lonely): \_\_\_\_\_
- Otras formas (Other ways): \_\_\_\_\_

Indique las formas en que su vida cambiará espiritualmente. List the ways your life will change spiritually.

- ¿Ha decidido tener un poder superior? \_\_\_\_\_  
Have you chosen to have a higher power?
- Si la respuesta es sí, ¿cómo lo ayudará a mantenerse sobrio? \_\_\_\_\_  
If yes, how will this help you stay sober?

- ¿En qué otra forma puede crecer de manera espiritual del modo en que usted lo concibe?  
How else can you grow in a spiritual way, whatever that means to you?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Por lo general, los adictos consumen drogas o alcohol para enfrentar u ocultar sus sentimientos. ¿Cómo planea controlar sus emociones en la recuperación? Indique algo que pueda hacer en el momento para enfrentar este sentimiento. Addicts usually use drugs or alcohol to deal with or mask their feelings. How do you plan to manage your emotions in recovery? List one thing you can do in the moment to deal with this feeling.

- Ira (Anger): \_\_\_\_\_
- Resentimiento (Resentment): \_\_\_\_\_
- Culpa (Guilt): \_\_\_\_\_
- Preocupación (Worry): \_\_\_\_\_
- Frustración (Frustration): \_\_\_\_\_
- Tristeza (Sadness): \_\_\_\_\_
- Estrés (Stress): \_\_\_\_\_
- Ansiedad (Anxiety): \_\_\_\_\_
- Emoción (Excitement): \_\_\_\_\_
- Vergüenza o timidez (Shy or self conscious): \_\_\_\_\_

Si usted tiene un trabajo, ¿cómo cambiarán las cosas en su trabajo? If you have a job, how will things at your job change?

- ¿Cómo hablará con su supervisor sobre esto o hay algo que necesite decirle?  
How will you talk to your supervisor about this or is there anything you need to say to him/her?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Cómo actuará de manera distinta con sus colegas? How will you act differently with your co-workers?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Cómo les explicará su recuperación? How will you explain your recovery to them?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Cómo cambiará su rutina de trabajo? How will your work routine change?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Cómo podría usar su tiempo de descanso? How could you use your break time?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**THE OHIO STATE UNIVERSITY**

---

WEXNER MEDICAL CENTER

[wexnermedical.osu.edu](http://wexnermedical.osu.edu)