



Plan de Bienestar de Recuperación

Nombre: _____

Día: _____

Este plan es escrito, mantenido y conservado por el beneficiario. Este es el plan del recuperado. Puede ser útil para guiar las conversaciones entre usted, el recuperado y su asesor de recuperación.

¿Cuál es mi objetivo general de bienestar de recuperación?

--

A menudo es útil dividir el bienestar de recuperación en partes más pequeñas; estos se enumerarán a continuación. Debajo de cada encabezado, encontrará algunas preguntas que lo harán pensar. Algunas te parecerán más importantes que otras. Presta atención a estos. Hay una oportunidad de hacer una meta debajo de cada encabezado, pero no es necesario tener una meta debajo de cada encabezado. A menudo, se vuelve confuso tener más de un par de objetivos a la vez.

1. Conexión con la comunidad de recuperación

- ¿Tengo contacto regular con personas en recuperación?
- ¿Estoy o quiero estar involucrado en un grupo de apoyo de recuperación?
- Si participo en un grupo de apoyo, ¿participo activamente en él y tomo sugerencias?
- ¿Estoy o quiero estar involucrado con una comunidad de fe?
- Si participo en una comunidad de fe, ¿soy activo en esa comunidad?
- ¿Paso tiempo social con otras personas en recuperación?
- ¿Otras preguntas que debería hacerme?

Objetivo de recuperación

--

Pasos que debo seguir para alcanzar mi meta
¿Quién más podría estar involucrado?
¿Cuándo quiero lograr este objetivo?

2. Salud física
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Tengo una dieta balanceada? • ¿Hago ejercicio regularmente? • ¿Duermo lo suficiente? • ¿Necesito ver a un médico oa un dentista? • ¿Mis proveedores de atención médica saben que estoy en recuperación? • Si me han recetado medicamentos para mi salud física, ¿los estoy tomando según lo recetado? <p>Otras preguntas que debería hacerme?</p>
Objetivo de recuperación
Pasos que debo seguir para alcanzar mi meta
¿Quién más podría estar involucrado?

¿Cuándo quiero lograr este objetivo?

3. Salud emocional

- ¿Me esfuerzo por tener relaciones saludables?
- ¿Estoy viendo a un terapeuta/consejero o necesito ver uno?
- ¿Mis proveedores de atención médica saben que estoy en recuperación?
- Si me han recetado medicamentos para mi salud física, ¿los estoy tomando según lo recetado?
- ¿Otras preguntas que debería hacerme?

Objetivo de recuperación

Pasos que debo seguir para alcanzar mi meta

¿Quién más podría estar involucrado?

¿Cuándo quiero lograr este objetivo?

4 Salud espiritual

- ¿Me siento cómodo con mi espiritualidad?
- ¿Necesito desarrollar un sentido espiritual y prácticas espirituales?
- ¿Soy disciplinado en mis prácticas espirituales?
- ¿Tomo tiempo cada día para la oración, la meditación y/o la reflexión personal?
- ¿Alguna otra pregunta que debería hacerme?

Objetivo de recuperación

Pasos que debo seguir para alcanzar mi meta
¿Quién más podría estar involucrado?
¿Cuándo quiero lograr este objetivo?

5. Viviendas
<ul style="list-style-type: none"> • ¿El lugar donde vivo apoya mi recuperación? • ¿La persona con la que vivo apoya mi recuperación? • ¿Necesito hacer algún cambio en mi situación de vivienda? <p>¿Alguna otra pregunta que debería hacerme?</p>
Objetivo de recuperación
Pasos que debo seguir para alcanzar mi meta
¿Quién más podría estar involucrado?
¿Cuándo quiero lograr este objetivo?

6. Trabajo/Educación
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Tengo o necesito un trabajo? • ¿Mi trabajo apoya mis objetivos de recuperación? • ¿Estoy satisfecho con mi estado educativo? • ¿Necesito regresar a alguna forma de educación? • ¿Necesito capacitación en alguna área? <p>¿Alguna otra pregunta que debería hacerme?</p>
Objetivo de recuperación
Pasos que debo seguir para alcanzar mi meta
¿Quién más podría estar involucrado?
¿Cuándo quiero lograr este objetivo?

7. Gestión personal de la vida diaria
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Tengo alguna forma de administrar mi dinero? ¿Cuenta de cheques? • ¿Sé cómo usar y cuadrar una chequera? • Si tengo crédito, ¿lo manejo adecuadamente? • ¿Pago todas mis facturas a tiempo? • ¿Ahorro dinero? <p>¿Alguna otra pregunta que debería hacerme?</p>
Objetivo de recuperación

Pasos que debo seguir para alcanzar mi meta

--

¿Quién más podría estar involucrado?

--

¿Cuándo quiero lograr este objetivo?

--

Otro

¿Hay otras áreas que deseo explorar?

--

Objetivo de recuperación

--

Pasos que debo seguir para alcanzar mi meta

--

¿Quién más podría estar involucrado?

--

¿Cuándo quiero lograr este objetivo?