

Plan de prevención de recaídas

Completa cada apartado ahora que puedes pensar con calma y guarda la hoja donde puedas encontrarla en un momento difícil.

1. Mis situaciones de alto riesgo

Triggers internos (emociones, pensamientos) y externos (lugares, personas, momentos) que aumentan tu impulso de consumir.

2. Mis señales de advertencia tempranas

Cambios en tu conducta, pensamiento o ánimo que avisan de que podrías estar acercándote a una recaída.

3. Mis estrategias de afrontamiento

Qué puedes hacer cuando aparece el impulso. Distracción, ejercicio, respiración, observar el impulso sin actuar (urge surfing).

4. Mi red de apoyo

Personas de confianza a las que puedes llamar cuando sientes el impulso o necesitas hablar.

Nombre

 Teléfono

Nombre

 Teléfono

Grupo de apoyo o sponsor

 Teléfono



Plan de prevención de recaídas (continuación)

5. Mi plan si ocurre un desliz

Pasos inmediatos para que un consumo puntual no se convierta en un retorno al patrón anterior.

6. Equilibrio de mi estilo de vida

Actividades y rutinas que sostienen tu bienestar y reemplazan el rol que cumplía la sustancia.

7. Profesionales y servicios de apoyo

Tu terapeuta, psiquiatra, grupo o centro de tratamiento, con sus datos de contacto.

Terapeuta o psicólogo	_____	Teléfono	_____
Psiquiatra o médico	_____	Teléfono	_____
Centro de tratamiento	_____	Teléfono	_____

Mi razón más importante para mantenerme en recuperación

Una persona, un sueño, tu salud, tu libertad. Lo que te importa lo suficiente para seguir adelante.

Basado en el modelo de prevención de recaídas de Witkiewitz y Marlatt (2004). Se utiliza dentro del tratamiento profesional.

