

## 10 consejos para la recuperación

- Crea en Ud. mismo y su propia habilidad para controlar su enfermedad.
- Mantenga patrones regulares de sueño, una dieta saludable, y una rutina diaria de ejercicio.
- Póngase en contacto con un Especialista coetáneo o alguien que conoce que ha sobrevivido una enfermedad mental y comparta sus experiencias.
- Aprenda todo lo que pueda sobre su enfermedad, incluyendo las medicaciones y opciones que tiene para ser tratado.
- Háblele a un profesional sobre crear un plan individualizado de tratamiento y aprenda cuáles servicios están a su disposición para ayudarlo.
- Hable sobre cómo manejar su enfermedad con amigos y familia y desarrolle una red de apoyo de gente querida.
- Mantenga un diario de cuáles medicaciones ha probado, notando los efectos secundarios y beneficios de cada una. También advierta sus síntomas e intente identificar específicamente qué los provocan y patrones relacionados.
- Desarrolle un plan de recuperación de su bienestar (WRAP por sus siglas en inglés) para su vida cotidiana y para situaciones de crisis.
- Hágase parte de una organización en la comunidad, como un club social o iglesia, participe en actividades divertidas, y explore oportunidades para trabajar o ser voluntario.
- Explore formas holísticas o alternativas para curarse como meditación, yoga, reiki, acupuntura, o tratamientos de energía/espirituales.

## Recuperación

*“Uno gana fuerza, valor y confianza con cada experiencia en la cual uno se para y enfrenta al temor cara a cara. Se debe hacer la cosa que cree que no puede hacer.”*

Eleanor Roosevelt

*No. merece*

- ... poner su vida como la más alta prioridad
- ... aprender, expandirse y crecer
- ... hacer elecciones sobre su vida
- ... tener opciones para escoger
- ... realizar sus metas personales
- ... celebrar los pasos por el camino
- ... sentirse renovado
- ... recuperarse!

*Caminos a la recuperación!*

El Centro Jefferson ofrece varios grupos para la recuperación. Hable con su proveedor para obtener más información.



**Jefferson Center**  
for mental health

70 Executive Center, 4851 Independence Street  
Wheat Ridge, CO 80033-6715  
24-hour number (303) 425-0300  
Toll free 1 (800) 201-5264  
TDD 303-432-5540 (Hearing Impaired)  
[www.jcmh.org](http://www.jcmh.org)



**Jefferson Center**  
for mental health

## Recuperación de enfermedad mental

*...tiene que ver con  
el restablecimiento de vidas*



## ¿Qué es la recuperación?

**RECUPERACIÓN:** superar los efectos de su enfermedad mental y vivir una vida con esperanza y satisfacción.



Avances recientes en la medicina han comprobado que con la combinación correcta de tratamiento y servicios, la gente que padece de enfermedades mentales pueden superar los efectos de la enfermedad y vivir vidas completas que reflejan sus sueños. Como lo es con cualquier enfermedad, el individuo con una enfermedad mental tiene el papel central en realizar su recuperación.

*La recuperación es posible.*

*La recuperación es un camino.*

La recuperación es un proceso a través del tiempo, un camino por colinas y valles. El camino es distinto para cada persona. Empieza con una nueva consciencia que puede retomar el control de su vida.

A medida que progresa la recuperación, la gente encuentra que se convierte en parte de su vida entera—mente, cuerpo, espíritu, trabajo, relaciones, familia, y amigos. Empieza a vivir la vida que quiere, con sentido y propósito, mientras supera el impacto de su enfermedad mental. Por ayudar a individuos a recuperarse de enfermedades mentales, el Centro Jefferson para la Salud Mental está comprometido a apoyar a individuos y familias para lograr mayor independencia e integración en la comunidad.

## Restaurando vidas..renovando la esperanza.

La esperanza es la parte más importante de recuperarse de una enfermedad mental. Creer que la recuperación es posible anima el cambio de rumbo. Todos tenemos puntos fuertes. La esperanza significa creer en sí mismo utilizando sus virtudes para controlar y superar los efectos de su enfermedad. La recuperación requiere riesgos—hacer cosas como conectar con otros. Al principio puede parecer agobiante o incómodo. Crea en sí mismo y confíe en su habilidad de superar la enfermedad mental.

*La esperanza es la clave*  
(crea en Ud. mismo)

El camino a la recuperación requiere mucho valor y determinación propia. Nadie conoce su enfermedad mejor que Ud. Ud. es el experto sobre lo que funciona o no funciona para Ud. Lo más que sabe sobre su enfermedad, lo mejor que podrá controlarla al reconocer síntomas que advierten, cambios en sus síntomas, y aprender cómo enfocarse en ellos en el futuro. Es importante que determine su propio camino hacia la recuperación. Trabaje con un profesional—alguien que le venga bien a Ud.—alguien con quien Ud. puede armar una relación de confianza y con quien comparta respeto mutuo. Determine cuáles medicinas y tratamientos le han o no le han funcionado anteriormente, y aprenda sobre otras opciones para tratamientos, programas, y servicios. Defina las metas personales que tiene y las de su tratamiento.

*Ud. esta a cargo*



*Un camino al desarrollo y cambio*

No está solo en este camino. Terapeutas, médicos y especialistas coetáneos le ayudarán mientras trabaja para recuperarse. Pueden ayudarle a entender el proceso de recuperación y apoyarle mientras planea sus metas y los pasos necesarios para lograrlas.

*Pero no solo*

Conectar con otros es una parte importante de su recuperación. Busque gente que cree en Ud. y en su habilidad para superar su enfermedad. Su red de apoyo puede provenir de muchas fuentes: amigos, familia, grupos de apoyo, clases, iglesias, clubes, trabajos como voluntario, trabajo, centros de recreación, eventos sociales. Algunos serán conocidos amables y otros serán personas con quien Ud. comparte los retos y éxitos. Participe en actividades que recalcan sus virtudes.

*Conecte con otros*

**El Centro Jefferson está comprometido** a proveerle servicios de salud mental que lo apoyan durante todo su camino a la recuperación. Una variedad creciente de programas y servicios están disponibles aquí en el Centro, y muchos más en la comunidad. ¡Háblenos y averigüe más!