



## ¡Cúidese a SI MISMO!

**Bueno**, parece que ya sobrevivió el proceso de la entrevista inicial. ¡Bien hecho!

Aunque puede ser difícil, es el primer paso en el camino a **la recuperación**, el hacerse cargo de su vida. Fue una buena decisión pedir ayuda, y eso requiere valor. Ahora es el momento de cuidarse hasta que comience el tratamiento. Así que abajo hay unos **consejos**:

- Hacer ejercicio, comer de una manera mejor, disminuir su consumo de cafeína, y descansar suficiente pueden mejorar cómo se siente uno.
- Acuérdesse que es normal tener problemas en la vida. A veces todo el mundo necesita ayuda manejando las cosas.
- Entienda que Usted tiene muchas cualidades buenas, aunque no lo crea. Tome media hora para apuntar cinco cualidades de si mismo que sean positivas. ¡Cualquier cosa! Si le parece difícil, pídale ayuda a alguien que lo conoce....se sorprenderá.
- Consígase algo que a Usted le gusta hacer, o algo que siempre ha querido hacer, y dedique por lo menos dos días de la semana haciendo esto. Sus intereses son importantes. Haga actividades positivas que le dan sentido a su vida.
- Tomar bebidas alcohólicas o usar drogas solamente le sirven para prolongar sus dificultades. Tome en cuenta que ya ha demostrado progreso con el simple hecho de presentarse aquí. Siga con este progreso, no lo pierda.
- Cree una meta nueva para si mismo en cuanto a su tratamiento y apúntelo. Es posible que esto cambie y desarrolle con el tiempo, pero cuando está pasando por tiempos difíciles o con síntomas fuertes, saque esta meta y acuérdesse adónde quiere llegar.

Y acuérdesse, a veces queremos que las cosas cambian de inmediato. Pero la recuperación es un **viaje** de autodescubrimiento, es un **proceso** que durará tiempo, no ocurre de un día para otro. En el camino habrá conocimientos profundos y momentos en que se sentirá mejor y sabrá que está haciendo lo mejor.

**¡Felicitaciones** por tomar el primer paso!

El Equipo de Jefferson Center

“Según cree, se convierte. Se convierte, así que cree.”

-Autor Desconocido

NOMBRE \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

DIRECCION DE OFICINA para su Terapista y Médico Autorizado para Recetar:

- |  |                                 |             |
|--|---------------------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> Access/Emergency<br>(Acceso/Emergencia)   | 9485 W. Colfax Ave              | Lakewood    |
| <input type="checkbox"/> Cedar<br>(Cedro)                          | 9808 W. Cedar Ave               | Lakewood    |
| <input type="checkbox"/> Independence<br>(Independencia)           | 4851 Independence St, Ste. 100  | Wheat Ridge |
| <input type="checkbox"/> Mountain Office<br>(Oficina de montaña)   | 28577 Buffalo Park Rd, Ste. 250 | Evergreen   |
| <input type="checkbox"/> North Wadsworth<br>(Wadsworth lado norte) | 7878 Wadsworth, Ste.100         | Lakewood    |
| <input type="checkbox"/> South<br>(Sur)                            | 9200 W. Cross Dr, Ste. 421      | Littleton   |
| <input type="checkbox"/> West Colfax<br>(Colfax lado oeste)        | 9485 W. Colfax Ave              | Lakewood    |
| <input type="checkbox"/> Westminster<br>(Westminster)              | 9101 Harlan St, Ste. 130        | Westminster |
| <input type="checkbox"/> The ROAD                                  | 6175 W. 38th Ave.               | Wheat Ridge |

Su TERAPEUTA es: \_\_\_\_\_

Cita Programada \_\_\_\_\_ Hora \_\_\_\_\_

Su MEDICO es: \_\_\_\_\_

Cita Programada \_\_\_\_\_ Hora \_\_\_\_\_

Otro: \_\_\_\_\_

A menos que Usted sea una persona que goza de los beneficios de Medicaid, hay un precio para las citas programadas que no sean canceladas dentro de 24 horas.

Para *cambiar la fecha* u hora de una cita a la que faltó, tiene que llamar a su Terapeuta o Médico Autorizado para Recetar. Si se necesita que rellenen una receta antes de su próxima cita, hay que llamar a su Médico Autorizado para Recetar.

Jefferson Center for Mental Health  
303-425-0300