

Cambiar la conducta de consumo de sustancias

Plan de acción

El siguiente paso más importante una vez que haya elegido una meta es hacer un plan detallado para cumplirla. Tómese su tiempo y piense en su plan con mucho cuidado. Si es necesario utilice la parte posterior para más espacio.

Mi objetivo

- Voy a reducir el uso de _____. Voy a usar no más de _____ por semana.
(Un médico clínico le puede ayudar a establecer límites de bajo riesgo. Para algunas sustancias, esta no es una opción.)
- Quiero renunciar. Iniciaré en esta fecha: _____

Mis razones

¿Cuáles son mis razones para hacer este cambio? Entre los ejemplos está volver a conectarse con la familia, sentirse mejor, ahorrar dinero y ser más productivo.

- _____
- _____
- _____

Mis estrategias

¿Qué estrategias pueden ayudarme a mantenerme en buen camino? Entre los ejemplos están evitar a personas y lugares donde consumo, registrar el uso en una gráfica, tener un amigo o miembro de la familia que me ayude y asistir a grupos de apoyo.

- _____
- _____
- _____

Las personas que pueden ayudarle

¿A quién puedo llamar si necesito ayuda? ¿A amigos, a un familiar o a otra persona?

- Nombre: _____ Teléfono: _____
- Nombre: _____ Teléfono: _____
- Nombre: _____ Teléfono: _____
- ¿Cómo pueden ayudar? _____

Obstáculos

¿Cuáles son algunos posibles obstáculos?

¿Cómo los puede superar?

- _____
- _____
- _____

Señales de éxito

¿Cómo sabré si mi plan está funcionando? Los ejemplos son cosas obvias como no consumir la sustancia, pero incluyen también otras señales como la mejora de las relaciones con su familia y poder llegar a tiempo al trabajo.

- _____
- _____
- _____

