

# Consumo de sustancias: *Planee hacerle frente a los factores desencadenantes*

Renunciar puede parecer sencillo: simplemente deje de consumir, deje de tomar o fumar, ¿correcto? Pero no siempre es fácil.

Consumir sustancias ha sido parte de su vida diaria. A medida que usted trata de hacer cambios, puede sorprenderse de todas las situaciones que provocan un impulso o antojo. ¿Cómo evitar equivocarse?

Este folleto le ofrece un plan para evitar una recaída. Complételo y úselo como referencia con frecuencia. **Sígalo para hacerle frente a las provocaciones y mantenga su curso.** Por último, actualícelo como sea necesario. Aprenderá mucho sobre sí mismo a medida que trabaja para cambiar su vida. Puede utilizar esta nueva visión para mejorar su plan y ayudarse a llegar a donde quiere ir.

**► Concéntrese en su META**

### Mis razones para permanecer limpio y sobrio

Ponga una palomita en las que sean importantes para usted, y después escriba sus propias razones.

- para mejorar mi salud
- para mejorar mis relaciones
- para evitar resacas
- para evitar ser o sentirme dependiente
- para desempeñarme mejor en el trabajo o en la escuela
- para ahorrar dinero
- para evitar problemas más graves
- para cumplir con mis propias normas personales
- otras razones: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



**► ALINEE su APOYO**

### Mis personas de apoyo

(Amigos, familiares, otras personas que pueden ayudarme a tener una vida sin consumo de sustancias)

NOMBRE: \_\_\_\_\_ TELÉFONO: \_\_\_\_\_

NOMBRE: \_\_\_\_\_ TELÉFONO: \_\_\_\_\_

NOMBRE: \_\_\_\_\_ TELÉFONO: \_\_\_\_\_

### Mis organizaciones y profesionales de apoyo

(Programa de recuperación, grupo de apoyo, consejero, médico, cualquier grupo o profesional al cual puede llamar para pedir ayuda.)

NOMBRE: \_\_\_\_\_ TELÉFONO: \_\_\_\_\_

NOMBRE: \_\_\_\_\_ TELÉFONO: \_\_\_\_\_

NOMBRE: \_\_\_\_\_ TELÉFONO: \_\_\_\_\_

Servicios locales de cuidados de urgencia:

TELÉFONO: \_\_\_\_\_

DIRECCIÓN: \_\_\_\_\_

## ► CONOZCA SUS FACTORES DESENCADENANTES

### ¿Qué personas me ponen en riesgo de consumir?

Algunas personas no pueden apoyar su esfuerzo por renunciar. Quizá ellos también sean consumidores. Quizá ellos no quieren que usted cambie o no ven la importancia que tiene para usted dejar de hacerlo. O quizá solo tiene una relación que lo estresa y lo pone en riesgo de equivocarse.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### ¿Qué LUGARES y SITUACIONES son factores desencadenantes posibles para mí?

¿Dónde la consumió? ¿Dónde la compró? ¿Qué tipo de lugares y situaciones relaciona con el consumo? En bares y fiestas, días de pago y primeras salidas, parques o casas de amigos, estos pueden ser factores desencadenantes para usted.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### ¿Qué EMOCIONES y ACTITUDES pueden impulsarme a consumir?

Entre los factores desencadenantes comunes están la ira, el aburrimiento, el estrés, la soledad, así como el exceso de confianza y el deseo de ampliar los buenos sentimientos yendo a fiestas. Cuando siente el impulso de consumir, ¿cómo se siente?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## ► PLAN para AFRONTARLO

### Mis respuestas para afrontarlo

A continuación están las estrategias que han funcionado bien para otros en su situación. Ponga una palomita en las que usted cree que le funcionan mejor. Después identifique otras estrategias más y utilícelas para responder a sus factores desencadenantes.

- Trate de evitar a las personas, los lugares y las situaciones que provocan el impulso de consumir.** *Si evitarlo no es una opción, prepare estrategias para afrontarlo de antemano.*
- Recordar mis razones para dejarlo.** *Repasaré mis razones para ayudarme a mí mismo a reenfocarme.*
- Platíquelo.** *Llamaré a una de mis organizaciones o personas de apoyo para ayudarme en momentos difíciles.*
- Voy a tener en cuenta mis sentimientos.** *Trataré de no ser tomado por sorpresa por las emociones que me provocan.*
- Navegaré el impulso.** *Recordaré que la tentación es normal en esta etapa, pero no tengo que ponerla en práctica. Observaré mis impulsos ir y venir como las olas.*
- Desafiaré mis pensamientos.** *Si me encuentro pensando en "un poco no puede dañarme...", recordaré que a mí me daña.*
- Cambiaré mi entorno.** *Si me siento incómodo en una situación, me iré. Si la sustancia está en mi casa o en mi auto, me desharé de ella.*
- Me ocuparé en algunas actividades aun si no tengo ánimo (como tocar la guitarra, escribir en mi diario, trabajar con un cuaderno, bailar al ritmo de la radio, ir a correr, poner un juego de video, etc.):** \_\_\_\_\_
- Otras ideas:** \_\_\_\_\_

### RECUERDE LAS CUATRO PAUTAS

- **Distraerse:** distráigase de inmediato
- **Respire profundo:** concéntrese en su respiración
- **Tome agua:** tómese un momento, detenga lo que está haciendo y beba un vaso con agua
- **Haga otra cosa:** Escriba sus ejemplos aquí:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_