

Paciente en tratamiento

Lo que **SÍ** se debe hacer:

. **Acudir a las Terapias y consultas: Individual, Grupal, Familiares.**
Avisar si se va a faltar.

. **Tomar la medicación de manera adecuada en caso de prescripción.**
Todos los días... de una manera constante hasta la próxima revisión y valoración por parte del Dr.

. **Adquirir compromisos en las terapias.**

- **Realizar un trabajo personal y reflexivo sobre la terapia realizada. (En casa)**
(No me acuerdo que hablamos en la última terapia...)
- **Cumplir tareas propuestas**
Si hubiera dificultad en su realización, plantearlo para ver alternativas y nuevas posibilidades.

. **No mentir, ocultar...**

Las terapias no están para juzgar ni condenar, sino para ayudar a que se produzcan cambios que sean positivos y nos ayuden a avanzar hacia el objetivo final: recuperación.

. **No castigarse por no haber cumplido un objetivo**, analizar el por qué no se hizo y llegar a soluciones...

. **No abandonar, por no ver cambios rápidos... todo tiene un proceso... ser pacientes y constantes.**

. **Pedir ayuda.** Explicar que cosas son las que nos pueden ayudar y cuales no...

. **No intentar siempre tener razón.** Ponerme en la posición del familiar que está conmigo, hablar y llegar a acuerdos.

. **Hacer participe a mi familiar de cómo estoy, lo que siento y lo que pienso...**
escucha activa ante lo que me dice.

. **Clarificar cuales son mis metas-. A corto, medio y largo plazo.**

. **Luchar por ser feliz y hacerme cargo de mi mismo y de mi vida.**