

NORMAS FAMILIARES

1. **VAYA DESPACIO.** La recuperación toma tiempo. El descanso es importante. Las cosas mejorarán a su propio tiempo.
2. **HAGA LAS COSAS CON TRANQUILIDAD.** El entusiasmo es normal. Trate de moderarlo. Los desacuerdos también son normales, siempre y cuando haya moderación.
3. **RESPETE SU PROPIA LIBERTAD PERSONAL Y LA DE LOS DEMAS.** Los recesos son importantes para todos. Póngase en contacto con otros cuando así lo desee. Está bien decir "no".
4. **ESTABLEZCA LIMITES.** Todos necesitamos conocer las reglas. Las buenas reglas ayudan a esclarecer las cosas.
5. **IGNORE LO QUE NO PUEDA CAMBIAR.** No haga caso de ciertas cosas. Nunca ignore la violencia.
6. **NO COMPLIQUE LAS COSAS.** Diga lo que tenga que decir y hágalo de manera clara, calmada y positiva.
7. **SIGA LAS INSTRUCCIONES DE SU MEDICO.** Tome sus medicamentos tal y como le fueron prescritos. Tome únicamente aquellos medicamentos que le hayan sido prescritos.
8. **CONTINUE CON SU VIDA NORMAL.** Reestablezca su rutina familiar lo más pronto posible. Manténgase en contacto con su familia y sus amigos.
9. **EVITE LAS DROGAS CALLEJERAS Y EL ALCOHOL.** Su uso puede empeorar los síntomas, causar una recaída e impedir la recuperación.
10. **IDENTIFIQUE LOS PRIMEROS INDICIOS.** Esté pendiente de cualquier cambio. Consulte a su médico familiar.
11. **RESUELVA LOS PROBLEMAS PASO A PASO.** Realice los cambios gradualmente. Resuelva una cosa a la vez.
12. **REDUZCA SUS EXPECTATIVAS TEMPORALMENTE.** Utilice un criterio de medición personal. Compare este mes con el mes anterior, en vez de compararlo con el año pasado o con el año entrante.