

EAST Normas Familiares

- 1. Crea en el poder que poseas para cambiar el resultado: ¡Tú puedes!**
- 2. Haz pasos hacia adelante con cuidado, paso a paso.**
- 3. Considere el uso de medicamento para la seguridad de su futuro.**
- 4. Reduzca sus responsabilidades y las cosas que causan el estrés, a lo menos por los próximos seis meses.**
- 5. La identificación de los síntomas pueden ser indicadores de la recaída. 6. Anticipe estrés en la vida diaria.**
- 7. Mantenga la tranquilidad.**
- 8. Dale espacio uno al otro.**
- 9. Establezca límites.**
- 10. Ignore lo que no puedes cambiar.**
- 11. Mantenga todo sencillo.**
- 12. Continúe con su rutina diaria.**
- 13. Resuelve los problemas paso a paso.**
- 14. Mantenga una vida balanceada y una perspectiva balanceada.**
- 15. Evite los efectos de drogas callejeras y uso del alcohol.**
- 16. Hable sobre su circunstancia con sus amistades y familiares mas cercanos y pídeles ayuda y apoyo.**
- 17. No se mude de lugar de repente o muy lejos, hasta que se establezca.**
- 18. Asista a los grupos multifamiliares.**
- 19. Sigue el plan de tratamiento.**
- 20. SIEMPRE MANTENGA LA ESPERANZA.**