

# Hoja de trabajo para prevenir contratiempos



A medida que continúe practicando sus habilidades en los meses siguientes, recuerde que la recuperación es un proceso gradual y es común que ocurran contratiempos. Durante un día festivo o una ocasión familiar especial, recordar a alguien que falleció puede entristecerlo. Pueden evocarse sentimientos fuertes y la familia puede sentirse ansiosa porque las rutinas comunes se desvían de su curso. Use esta hoja de trabajo para identificar estos días difíciles y las formas para confrontarlos.

1. **Identifique las “señales iniciales de advertencia” o los días difíciles.** Anote tres situaciones estresantes o activadores (cambio de trabajo o escuela, problemas financieros, informes de noticias sobre desastres similares, el aniversario de un suceso) que anticipe.

---

---

---

---

2. **¿Qué puede hacer para sentirse mejor?** Indique las habilidades que lo ayudarán antes, durante y después de estos días difíciles o situaciones estresantes.

---

---

---

---

3. **Otros aspectos que debería considerar en estos días difíciles:**

- **Use sus hojas de trabajo y folletos.** Revise el material para recordar las habilidades que aprendió y lo que ha logrado.
- **Incremente el cuidado personal.** Mantenga rutinas saludables, como rutinas normales para dormir, comer y ejercitarse.
- **Pase un tiempo con los demás.** Informe a sus amigos y familiares cómo pueden servir de apoyo antes, durante y después de estos días o situaciones difíciles.
- **Realice actividades divertidas o significativas.** Distráigase con pasatiempos, ayudando a otros y participando en actividades satisfactorias.
- **Absténgase de consumir alcohol o drogas.** El alcohol y otras drogas, a pesar de que pueden parecer que ayudan en el corto plazo, a la larga empeoran la situación.
- **No sea demasiado duro consigo mismo.** Recuerde que todos pueden tener un mal día y que “Mi progreso NO se desvanece todo”.
- **Comuníquese con un consejero para obtener ayuda.** Si sus reacciones persisten o se incrementan, contacte al programa para obtener mayor asistencia.