

# El Plan de Prevención de Recaídas

**Las Estrategias de Afrontamiento:** Hace una lista de las actividades que puedes hacer para no pensar en usar.

1	
2	
3	

**El Apoyo Social:** Nombra a tres personas con quienes puedes hablar si piensas en usar.

1	
2	
3	

**Las Consecuencias:** ¿Cómo cambiaría tu vida si tuviera una recaída? ¿Y si mantienes la sobriedad?

Los Resultados de Una Recaída	Los Resultados de Mantener La Sobriedad

## Consejos para evitar la recaída:

- Las ansias de usar pasan eventualmente. Trata de distraerte y esperar.
- No estés complaciente. La recaída puede ocurrir muchos años después del término de usar. Quizás nunca va a ser un buen idea de tomar aún un poco.
- Evita las situaciones que te causan riesgo de tener una recaída, como pasar tiempo con amigos quienes usan drogas, o ir a los lugares donde usabas drogas.
- La recaída ocurre cuando te pones en una situación cuando es probable que uses. En esta manera, se puede pensar que la recaída ocurre mucho más antes del uso de drogas.
- Tiene en cuenta que la recaída no es un fracaso total. Equivocarse no significa que necesitas volver a los viejos costumbres malos.