



Plan de Estudios “Comprendiendo la Adicción y las Discapacidades del Desarrollo”

Guía del Facilitador



Plan de Estudios “Comprendiendo la Adicción y las Discapacidades del Desarrollo” Guía del Facilitador

Esta Guía del Facilitador es la culminación de un trabajo de varios meses con la colaboración y consultoría de expertos en Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo (I/DD, por sus siglas en inglés) y en Trastornos por Abuso de Sustancias (SUD, por sus siglas en inglés). Los expertos en Trastornos por Abuso de Sustancias nos ayudaron a responder qué temas clave de recuperación debíamos incluir. Pero lo más importante, es que un grupo de trabajo especializado conformado por personas con I/DD y sus familias, nos orientó sobre la mejor manera de presentar los materiales a modo que se favoreciera el aprendizaje de los conceptos clave de la recuperación. Debido a sus aportaciones, es posible que algunos de los términos de recuperación se expresen de manera un poco distinta a como los has encontrado anteriormente. Esto, con el propósito de ayudar a su comprensión.

La guía se ha redactado como una herramienta para utilizar el plan de estudios en un contexto de terapia de grupo; sin embargo, los videos, los conceptos educativos y las actividades también pueden utilizarse en un contexto individual.

Observaciones principales:

- Cuando las personas con I/DD tienen un SUD, lo más probable es que éste sea un Trastorno por Abuso de Alcohol. Por ello, este plan de estudios aborda el alcohol. No obstante, este material es fácilmente adaptable para tratar otros SUD distintos al alcohol.
- A menos que tengas experiencia trabajando con personas con problemas relacionados a las I/DD, es probable que te sorprenda la capacidad de comprensión de esta población. Mientras es importante ser concreto en la comunicación con las personas con I/DD (por ejemplo, evitar metáforas, lenguaje figurado y conceptos abstractos), descubrirás que son capaces de comprender y relacionarse con ciertos conceptos de recuperación bastante complejos.
- Al fin y al cabo, las personas con I/DD y SUD son únicamente personas. Trátalas como tales. No las menosprecies. Mientras más puedas conectar con ellos como individuos, al reconocer y ratificar su valor, importancia y dignidad, más éxito tendrá el uso que hagas de este programa de estudios.
- Como ocurre con cualquier población, la introducción de nuevos conceptos debe conllevar la repetición y el debate para garantizar su comprensión. Los videos, la discusión y los folletos se han diseñado para complementarse entre sí y reforzar el aprendizaje de cada tema.
- Menos, es más. Las sesiones de grupo están diseñadas para ser relativamente breves (30-45 minutos máx.) y suelen presentar un único concepto. Esto es intencional. No intentes abarcar demasiada información a la vez.
- A pesar de que esta guía proporciona una estructura para la sesión de grupo, no tiene como objetivo ser un guion. Familiarízate lo suficiente con el contenido para que tu intervención sea natural y conversacional. Revisa previamente el contenido del video de cada sesión. Además, siéntete en la libertad de recurrir a tu experiencia para dar ejemplos de los conceptos que se presentan.

Hay cinco componentes que se desarrollaron para cada tema del plan de estudios. Los videos y materiales educativos para cada sesión están disponibles en MonarchNC.org/understanding:

Video – cada video introduce y resume el tema de la sesión.

Psicoeducación – material educativo que amplía el contenido del video.

Discusión – puntos para que los participantes del grupo consideren y discutan.

Actividad – una actividad que permitirá al participante utilizar diversos medios, interacciones creativas, dramatización y otras actividades para aprender los conceptos enseñados. La mayoría de las actividades pueden intercambiarse de una sesión a otra, según el estilo de aprendizaje de los participantes.

Resumen y revisión – un breve repaso del contenido de la sesión. Esto se hace mediante la distribución y revisión de los folletos. Los participantes conservarán los folletos para poder repasar el material cuando lo necesiten y así ayudar a retener la información.

Si bien no se especifica en la guía del facilitador, en terapia de grupo se acostumbra a repasar el contenido de la sesión anterior al inicio de una nueva sesión. Esto es de especial importancia al trabajar con aquellos con I/DD. El repaso debe ser breve y sencillo.

Grupo Inicial – Saluda a cada persona y haz un esfuerzo por conectar con ella cuando llega al grupo (ya sea en persona o en un entorno de grupo virtual).

En la primera sesión de grupo, dedica un momento para permitir que los miembros del grupo se presenten. Luego, discute las normas básicas del grupo. No los abrumes con qué hacer y qué no hacer. Hazlo sencillo con unas pocas normas básicas. Asegúrate de incluir a los miembros en la elección de las normas. Estas pueden incluir:

- Lo que se dice en el grupo es confidencial. Es decir, no debes contar a otros lo que oyes o ves en el grupo.
- Si hablas de personas maltratadas o abusadas, la ley dice que el terapeuta debe denunciarlo.
- Si hablas de alguien que quiere hacerse daño a sí mismo o a otros, la ley dice que el terapeuta debe denunciarlo.
- Se espera que todos hablen durante una sesión de grupo en la medida de sus posibilidades. No es necesario que hables en cada sesión de grupo, pero hablar puede ayudarte a mejorar.

En definitiva, querrás repasar brevemente las normas básicas al principio de cada sesión semanal.

Índice

Herramienta de Identificación	3
Temas de las Sesiones	5
Tema 1: Medicina y Alcohol.....	5
Tema 2: ¿Qué es la Adicción?	7
Tema 3: El Alcohol y Tu Cerebro y Cuerpo	9
Tema 4: ¿Qué es un Desencadenante?	11
Cómo Decir “No” de Forma Educada	13
Tema 5: Relaciones.....	14
Tema 6: Codependencia	16
Tema 7: Bienestar y Recuperación.....	19
Tema 8: El Manejo de las Emociones y los Sentimientos	21
Tema 9: Autoestima	23
Tema 10: Estrategias de Afrontamiento.....	256
Tema 11: Técnicas para Enfocarse en el Presente	27
Tema 12: Respiración Profunda	29
Tema 13: Relajación Guiada	31
Tema 14: Movimiento Corporal.....	33
Créditos.....	34

Herramienta de Identificación

Como parte de este proceso, se desarrolló una herramienta simplificada para detectar posibles trastornos por consumo de sustancias. Durante el desarrollo se revisaron distintas herramientas de buena reputación. Entre ellas se encuentran el CAGE-AID, el CRAFFT y el DAST-10. Los “Sí” en la sección uno, indican que se necesita una evaluación adicional para determinar si la persona tiene o no un trastorno por consumo de sustancias. Los “Sí” en la sección dos, deben ir seguidos por una evaluación adicional para determinar si la persona está haciendo uso inadecuado de los medicamentos con receta y para ofrecer educación sobre el uso correcto de la medicina prescrita.

Esta herramienta de identificación puede utilizarse antes de la sesión grupal para identificar a las personas que necesitan una evaluación más exhaustiva sobre trastornos por abuso de sustancias. Si el grupo funciona más como un grupo de aprendizaje que como un grupo de tratamiento, la herramienta puede usarse en la primera sesión para determinar si una evaluación adicional es necesaria, como se ha descrito anteriormente.

Al administrar esta herramienta, ten en cuenta las necesidades de la persona. Algunas personas pueden carecer de la habilidad motriz o coordinación necesaria para escribir, pero puede que sean capaces de señalar o responder de forma verbal a las preguntas. Otras tal vez requieren de explicaciones adicionales. Sé flexible al darles tiempo para completar el cuestionario de identificación y en responder a las preguntas de manera que se adecúe a sus capacidades y habilidades de comunicación.

La herramienta de identificación está disponible para descargar en MonarchNC.org/understanding y también puedes encontrarla en la siguiente página de esta guía.

Cuestionario De Identificación

Comprendiendo la Adicción y las Discapacidades del Desarrollo es un plan de estudios especializado para personas con discapacidades intelectuales y/o del desarrollo y para personas con trastornos por abuso de sustancias. Este cuestionario está diseñado para que un profesional de la salud o de apoyo, cuidador, tutor o padre entreviste a una persona con una discapacidad intelectual y/o del desarrollo.

Antes de empezar, asegúrale al entrevistado que no hay respuestas correctas o incorrectas. Formula las preguntas de forma clara y sencilla, y toma nota de las respuestas que recibas. Utilízalas como referencia para iniciar una conversación y hablar abiertamente y sin juicios sobre la adicción.

- | | | Sección uno: Cosas que bebes, fumas o tomas que no te las ha indicado un médico o profesional de la salud |
|-----------------------|-----------------------|---|
| SI | NO | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ¿Fumas cigarrillo o vapeas? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ¿Fumas marihuana o hierba? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ¿Bebes cerveza? ¿Vino? ¿Licor? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ¿Consumes cocaína u otras drogas que compras de personas, no de tiendas? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ¿Eres capaz de dejar (de beber cerveza, vino, licor, de fumar hierba) cuando quieras?
¿Cuántos tragos sueles beber cada vez? _____ |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ¿Alguna vez te ha pasado que al día siguiente de haber bebido no recuerdas lo sucedido la noche anterior? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ¿Alguna vez te han dicho que hiciste algo mientras bebías que no recuerdas haber hecho? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ¿Alguna vez alguien te dijo que tenía un problema con tus hábitos de bebida (consumo de drogas)? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ¿Alguna vez bebes (cerveza, vino, licor) o consumes drogas ilegales cuando estás solo? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ¿Alguna vez sientes vergüenza (malos sentimientos) cuando bebes (cerveza, vino, licor) o consumes marihuana? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ¿Alguna vez te has sentido mal cuando dejas de consumir (cerveza, vino, licor, drogas ilícitas)? |
| | | Sección dos: Cosas que tomas que te ha recetado un profesional de la salud |
| SI | NO | |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ¿Tienes un médico o enfermera? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ¿Te dicen que debes tomar ciertos medicamentos? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ¿Siempre tomas la medicina de la forma en que él/ella te la receta? |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | ¿Sigues siempre las instrucciones sobre cuándo y cómo tomarlas? |

Si tú y tu cliente o ser querido sienten que él/ella necesita apoyo con un trastorno por abuso de sustancias, dale una oportunidad a **Comprendiendo la Adicción y las Discapacidades del Desarrollo**. Es accesible, fácil de entender y flexible.

Temas de las Sesiones

Tema 1: Medicina y Alcohol

Video: Muestra el video etiquetado para este tema.

Psicoeducación:

La medicina puede ser buena si se toma según las indicaciones del médico. Los medicamentos pueden hacer que te sientas mejor. Pueden prevenir enfermedades. Algunas veces las medicinas no tienen el efecto deseado. En ocasiones, tienen el efecto que no quieres que tengan. Los efectos o sensaciones no deseados provocados por los medicamentos se denominan efectos secundarios. Algunos efectos secundarios comunes son:

- Cansancio o somnolencia
- Sed
- Malestar estomacal o náusea
- Alergias (picazón, manchas rojas o urticaria, dificultad para respirar)

Siempre es bueno hablar con tu médico o farmacéutico sobre los efectos secundarios. Ellos pueden responder a tus dudas y hacerte saber si es algo de lo que debes preocuparte o no.

Los medicamentos siempre deben tomarse según las indicaciones que aparecen en el frasco o la caja. El hecho que un poco de medicina te haga sentir mejor, no quiere decir que mucha te hará sentirte aún mejor. Eso puede ser peligroso. No seguir las instrucciones del frasco o la caja puede ser peligroso. Algunas medicinas dicen en la etiqueta que no debes conducir un vehículo ni operar maquinaria mientras las tomas.

Los medicamentos que puedes comprar en la tienda sin receta médica se llaman medicamentos de venta libre. Se trata de medicinas como el Tylenol o NyQuil, que las puedes comprar prácticamente en cualquier parte (supermercados, tiendas de descuentos, tiendas de conveniencia o farmacias). Otras medicinas únicamente pueden comprarse cuando las receta un médico. Los medicamentos con receta deben comprarse en una droguería o farmacia.

Algunas medicinas vienen con instrucciones de no beber cerveza o tomar otros medicamentos mientras las tomas. No seguir estas instrucciones puede ser peligroso y ponerte muy enfermo. Si tienes un cuidador, debe asegurarse de estar al tanto sobre cualquier medicina que estés tomando.

Si no te gusta tu medicamento o no te gusta cómo te hace sentir, no debes sólo dejar de tomarlo. Algunas veces puedes enfermarte si dejas de tomarte la medicina de golpe. Consulta siempre a tu médico antes de dejar de tomar alguna medicina que te haya recetado.

Discusión:

¿Para qué cosas toman las personas medicamentos?

¿Cuáles son las distintas formas en que la medicina puede hacerte sentir?

¿Cómo puedes saber si estás tomando los medicamentos de la forma correcta?

¿Con quién puedes hablar cuando tienes dudas o problemas con tu medicina?

Actividad: Se sugiere dramatizar cómo se siente alguien cuando toma medicamentos, es decir, que se siente feliz, sano. Lo que se intenta mostrar es una perspectiva corporal completa. Cuando no tomas medicamentos, puedes sentirte decaído, cansado, triste, etcétera. Cuando tomas tus medicamentos, te sientes mejor, más contento o estupendo. Entonces puedes preguntarte, ¿cuál quieres ser?

Resumen y Repaso:

Folleto – Medicinas y Alcohol

Los medicamentos pueden ser buenos cuando los prescribe un médico o se toman siguiendo las indicaciones del frasco o la caja. ¡Sigue siempre las instrucciones!

A veces las medicinas tienen efectos secundarios (te dan sueño, sed o malestar estomacal). Asegúrate de hablar con tu médico sobre cualquier efecto secundario.

Está atento a leer la etiqueta de cualquier medicamento antes de beber alcohol o tomar otros medicamentos.

Tema 2: ¿Qué es la Adicción?

Video: Muestra el video etiquetado para este tema.

Psicoeducación:

La adicción es el consumo descontrolado de alcohol u otra sustancia (véase a continuación la definición de sustancia). Causa problemas a la persona y ésta no puede dejar de consumir por sí misma.

Una sustancia es una droga u otro químico que puede afectar al cerebro y al cuerpo y provocar cambios en el estado de ánimo, los sentidos (vista, oído, tacto, gusto, olfato), los pensamientos, los sentimientos o el comportamiento.

La adicción es una enfermedad cerebral crónica (continua) recurrente (puede empeorar después de haber mejorado). La adicción se produce debido a la forma en que el cerebro responde al alcohol o a otra sustancia. Algunas personas pueden beber o consumir en entornos sociales sin ningún problema. Otras desarrollan adicciones porque el alcohol u otra sustancia afecta a su cerebro de forma distinta a como lo hace en otras personas.

La adicción puede dañar el organismo (hígado, riñones, otros sistemas corporales). En ocasiones, la adicción puede causar la muerte (sobredosis o enfermedades derivadas del daño que las drogas o alcohol pueden causar en el cuerpo).

La genética o la herencia pueden influir en la adicción de la misma manera que pueden influir en el hecho de padecer asma o diabetes. En otras palabras, si tienes familiares (padres, abuelos, tíos, hermanos) con una adicción, entonces es más probable que tengas problemas de adicción. Si tienes parientes con problemas de diabetes, asma o hipertensión, es más probable que tú tengas problemas con esas mismas cosas.

Enfermedad Crónica	Abuso de Sustancias	Asma	Diabetes	Hipertensión
% que hereda esta enfermedad	34-61%	36-70%	30-55%	25-50%

¿Es mi culpa que tenga una adicción? No. Recuerda las “Cuatro Cs”

1. Tú no la causaste.
2. Tú no puedes curarla.
3. Tú no puedes controlarla.
4. ¡Pero puedes combatirla y estar mejor!

La buena noticia es que con tratamiento tú puedes aprender a combatir la adicción y manejarla para estar sano de nuevo. Hay profesionales, como médicos o terapeutas, quienes pueden trabajar contigo para ayudarte a mejorar. A menudo, tus familiares pueden colaborar para encontrar ayuda.

Discusión:

¿Qué es una adicción?

¿A qué cosas pueden volverse adictas las personas?

¿Qué aspectos puede afectar el consumo de sustancias (alcohol u otras drogas) en una persona?

Si en tu familia hay personas con problemas de adicción, ¿tienes menos o más probabilidades de tener problemas de adicción?

¿Qué otras enfermedades eres más propenso a padecer si las tienen otros familiares?

Si crees tener un problema de adicción, ¿con quién puedes hablar al respecto?

Actividad: Pide a cada persona elaborar un collage sobre las cosas a las que la gente puede ser adicta. Si el terapeuta no tiene revistas para recortar, entonces pueden hacerse dibujos.

Actividad Alternativa: Pide a cada persona elaborar un collage sobre cómo se sienten las personas cuando SON o NO SON adictas. Lo que estás reforzando es el concepto que la adicción es una enfermedad, por lo que las imágenes deben ser de personas que aparecen tristes o personas que aparecen alegres.

Resumen y Repaso:

Folleto: ¿Qué es la Adicción?

¿Qué es una sustancia?

Una sustancia es una droga u otro químico que puede afectar al cerebro y al cuerpo y provocar cambios en el estado de ánimo, los sentidos (vista, oído, tacto, gusto, olfato), los pensamientos, los sentimientos o el comportamiento.

¿Qué es una adicción?

La adicción es el consumo descontrolado de una sustancia.

¿Es mi culpa ser adicto? No. Recuerda las cuatro Cs

- Yo no lo causé.
- Yo no puedo curarlo.
- Yo no puedo controlarlo.
- ¡Pero puedo combatirlo y estar mejor!

Tema 3: El Alcohol y tu Cerebro y Cuerpo

Video: Muestra el video etiquetado para este tema.

Psicoeducación:

El alcohol afecta la parte del cerebro que decide si algo es una buena idea. Por eso afecta tu forma de pensar y tomar decisiones. A veces, cuando las personas beben hacen cosas arriesgadas o tontas que normalmente no harían. Beber alcohol puede hacer más fácil que la gente te convenza de hacer cosas que no quieres hacer. Evita tomar decisiones importantes cuando estés bebiendo alcohol.

El alcohol afecta la manera en que las personas te ven. Si tomas malas decisiones mientras bebes alcohol o dices o haces cosas hirientes, a la gente no le gustará estar cerca de ti. Esto puede dificultar que tengas amigos o buenas relaciones con tu familia.

El Alcohol puede afectar cómo te sientes. Algunas personas se sienten más contentas cuando beben. Otras pueden sentirse tristes o enojadas.

El alcohol vuelve al cuerpo y al cerebro más lentos. Te puede dar sueño. El alcohol también lentifica tus reflejos y tiempo de reacción. Por eso NUNCA debes conducir después de haber bebido alcohol. Si has bebido, espera a que el alcohol desaparezca del organismo o pide a otra persona que maneje.

El alcohol puede afectar tu coordinación y equilibrio. Por eso, si bebes, es más probable que te caigas.

Puesto que el hígado se encarga de filtrar el alcohol del organismo, las personas que beben mucho alcohol son más propensas a tener problemas hepáticos. Las personas que toman mucho alcohol a lo largo de varios años suelen desarrollar daños hepáticos o enfermedades del hígado. Algunas enfermedades hepáticas pueden causar la muerte.

El alcohol puede afectar a una persona con ciertas discapacidades de forma distinta a como afecta a otras. Algunas discapacidades del habla pueden mejorar cuando la persona bebe alcohol. Asimismo, algunas formas de espasticidad muscular (rigidez en los músculos que dificulta el movimiento o que puede provocar movimientos torpes o sin coordinación) mejoran cuando una persona bebe alcohol. Aunque esto parezca algo bueno, beber alcohol para hacer que estas cosas mejoren puede ocasionar problemas y llevar a la adicción.

Tener problemas con el alcohol e incluso tener una adicción al alcohol no te hace una mala persona, al igual que tener diabetes o asma tampoco lo hace. Como hablamos la semana pasada, la adicción es una enfermedad del cerebro. ¿Quién recuerda las cuatro Cs? (Tu no la causaste, no puedes curarla y no puedes controlarla. Sin embargo, puedes combatirla, aprender a manejarla y vivir una vida sana.)

Discusión:

¿De qué manera afecta el alcohol tu forma de sentir?

¿Cómo afecta el alcohol a tu cerebro?

¿De qué manera afecta el alcohol a tu cuerpo?

¿Cuáles son algunas maneras en las que el alcohol puede parecer útil a una persona con ciertas discapacidades? ¿Quiere decir que es bueno beber alcohol si tienes estas discapacidades? ¿Por qué sí o por qué no?

Actividad: Toma un pedazo grande de papel construcción, de preferencia tamaño oficio o más grande. Divide el papel a la mitad. Luego, que cada persona dibuje en la primera sección los problemas a los que puede enfrentarse la gente si es adicta. En la segunda parte de la hoja, que dibujen cómo se siente la gente cuando está lúcida y no es adicta. El objetivo de la actividad es estar seguro de que se hayan entendido los conceptos que se enseñaron. Nota: El terapeuta debe tener la actividad hecha y debe proporcionar una muestra.

Resumen y Repaso:

Folleto: El Alcohol y tu Cerebro y Cuerpo

El alcohol afecta tu forma de pensar, cómo te ven los demás, cómo te sientes y cómo ves a los demás.

El alcohol afecta cómo tomas decisiones y puede que hagas cosas tontas o arriesgadas que normalmente no harías.

El alcohol vuelve a tu cuerpo más lento, puede deprimirte o darte sueño.

El alcohol hace más fácil que la gente te convenza de hacer cosas que no quieres hacer.

Tema 4: ¿Qué es un Desencadenante?

Video: Muestra el video etiquetado para este tema.

Psicoeducación:

Desencadenantes le llamamos a las cosas que nos hacen querer beber. Las personas con adicción al alcohol tienen dificultad para dejar de beber media vez empiezan a hacerlo. Por eso, evitar o aprender a manejar los desencadenantes puede ayudar a una persona a no tomar.

Hay dos tipos de desencadenantes: desencadenantes internos (los que pasan dentro de ti) y desencadenantes externos (los que pasan a tu alrededor).

Desencadenantes Internos: desencadenantes que ocurren dentro de ti.

ALTO: Cuando tienes **Hambre**, **Enojo**, **Soledad** o **Cansancio** (HALT, por sus siglas en inglés) es más probable que bebas alcohol.

Algunas personas beben para formar parte del grupo o encajar.

A veces, las personas con discapacidades creen que beber alcohol las hace más parecidas a aquellos que no tienen discapacidades.

Algunas personas beben para premiarse a sí mismas o celebrar. "Me lo merezco".

Algunos beben porque los hace sentirse mejor o les ayuda a olvidar que se sienten mal.

Desencadenantes externos: desencadenantes que ocurren a tu alrededor.

Las personas, los lugares y las cosas son desencadenantes externos que pueden causar que una persona quiera beber.

Juntarte con personas con las que solías beber puede darte ganas de hacerlo. Algunos deciden evitar a los amigos con los que solían beber. Otros pueden que los sigan viendo, pero sólo cuando están haciendo cosas que no implican beber. Deberás encontrar lo que funcione para ti.

Para el facilitador: Este es un buen momento para presentar el folleto de *Cómo Decir "No" de Forma Educada*. Este ejercicio dará a los participantes una herramienta para decir "no" a beber (o a cualquier otra cosa que no quieran hacer) de manera diplomática y amigable. Les permite rechazar la bebida sin rechazar a la persona que la está proponiendo. Se ha incluido al final de este tema para tu facilidad y puede imprimirse para los participantes del grupo. El ejercicio de dramatización ayudará a aprender las técnicas de rechazo.

Discusión:

¿Cuáles son algunos ejemplos de desencadenantes internos (cosas que ocurren dentro de ti que te provocan ganas de beber)?

¿Cuáles son algunos ejemplos de desencadenantes externos (cosas que ocurren a tu alrededor que te provocan ganas de beber)?

¿Cuáles crees que son algunos de TUS desencadenantes?

¿Cómo te sientes antes de beber?

¿Cómo te sientes después de beber?

Si bien es cierto que beber alcohol puede hacerte sentir bien, ¿cuáles son algunas maneras en las que beber alcohol te hace sentir mal? (Para el facilitador: Explora sentimientos como la culpa o la vergüenza además de sentimientos físicos al discutir este tema)

Actividad: Pide a cada persona que mencione algo que sea un desencadenante. Dramatiza cómo se puede activar el desencadenante. A continuación, discute cómo manejarlo. Es probable que sólo tengas tiempo de dramatizar el desencadenante de una persona.

Resumen y Repaso:

Folleto: Desencadenantes: ¿Qué es un Desencadenante?

Desencadenantes internos: cosas que suceden en tu interior que pueden ocasionar que pienses en beber, como cuando tienes hambre, estás enojado, solo o cansado (ALTO – HALT). También puede incluir otros sentimientos y emociones como querer encajar o caer bien.

Desencadenantes externos: Personas (amigos con los que acostumbrabas a beber), Lugares (ir a sitios donde solías beber) y Cosas (fiestas, eventos deportivos).

Cómo Decir “No” de Forma Educada

(Técnicas de Rechazo)

Para el facilitador: Repasa este material con el grupo. Haz una dramatización en donde demuestres las técnicas de rechazo. Permite a cada miembro del grupo practicar las técnicas de rechazo en una dramatización. Confirma y valida el uso correcto de los pasos. Dirígelos de forma motivadora si tienen dificultades con alguna de ellas.

- **Di “No”** (Deja claro que no quieres hacerlo.)
 - No.
 - No haré eso.
 - De ninguna manera.
 - Nel.

- **Di por qué** (Da una razón.)
 - No me gusta cómo me hace sentir.
 - No es seguro beber alcohol con la medicina que tomo.
 - Es más probable que me caiga.
 - Tengo un lugar a dónde ir esta tarde y no quiero oler a alcohol.
 - Tengo que conducir a casa.
 - (Incluso puedes hacer un chiste)
 - No quiero que me arresten por manejar borracho en mi silla de ruedas.

- **Ofrece otra idea** (Sugiere algo más que hacer.)
 - Mejor vamos al cine.
 - ¿Por qué no vamos a ver el partido?
 - Vamos a jugar un videojuego.
 - Tengo la última música de _____. Vamos a escucharla.

- **Vete** (Si no quieren hacer otra cosa que no sea beber o consumir, vete. Ve a otro lado. No te quedes y les des la oportunidad de convencerte.)
 - Debo irme ahora. Si cambian de opinión sobre el videojuego, lléguense a la casa.
 - Me voy. Si se quieren juntar luego en el cine, avísenme.

Tema 5: Relaciones

Video: Muestra el video etiquetado para este tema.

Psicoeducación:

(Para el facilitador: Este es uno de los temas más complejos en esta serie. Asegúrate de repasar los Temas 5 y 6 antes de abordar el Tema 5 con tu grupo. Algunos grupos pueden avanzar más rápido que otros en la comprensión del material. Si encuentras que el Tema 5 es demasiado extenso para una sesión, siéntete en la libertad de dedicarle dos sesiones. Si divides el Tema 5 en dos sesiones, asegúrate de enseñar el video en ambas sesiones y de tomarte el tiempo en la segunda sesión de repasar lo tratado en la primera.)

Cuando estás en recuperación, tu recuperación debe ser tu máxima prioridad. Una parte importante de esto es decidir qué hacer con las personas con las que solías disfrutar pasar tiempo.

Pasar tiempo con algunas de esas personas puede no ser saludable para tu recuperación. Es posible que algunas de tus relaciones deban cambiar. Hay algunas personas con las que tal vez ya no puedas pasar tiempo o que al menos tengas que hacer algunos cambios en el tipo de cosas que hacen juntos, especialmente si se trata de alguien con quien frecuentemente solías beber alcohol.

La adicción y la recuperación pueden ser difíciles de manejar, especialmente al inicio de la recuperación. En lo que respecta a las relaciones, es MUY importante pasar tiempo con personas que apoyen tu recuperación. Puede tratarse de personas normales, como amigos o familiares, quienes son ayudantes por naturaleza, o de ayudantes profesionales, como terapeutas, doctores, trabajadores sociales y líderes religiosos.

Las personas que apoyan tu recuperación deben ser personas que:

- Fomentan hábitos y comportamientos saludables y NO fomentan el consumo de alcohol.
- No te condenan/no te juzgan ni te critican/no te culpan.
- Saben escuchar y no sólo hablan todo el tiempo.
- Señalan tus cualidades y no te dicen que eres malo.
- Quieren lo mejor para ti y no intentan aprovecharse de ti.

A la hora de decidir qué personas estarán a tu alrededor durante tu recuperación, aquí tienes algunas preguntas que puedes hacerte (Para el facilitador: No dudes en hacer preguntas adicionales o dar más explicaciones para profundizar en estos temas. Sólo asegúrate de que sean simples y concretas. Por ejemplo, puedes preguntar, ¿Qué significa estar seguro físicamente? ¿Qué significa estar seguro emocionalmente?):

- ¿Estoy en un espacio seguro (física y emocionalmente)?
- ¿Cómo ME SIENTO cuando estoy con esta persona?
- ¿Esta persona quiere lo mejor para mí?
- ¿A esta persona le importa lo que yo digo?
- ¿Puedo confiar en esta persona?
- ¿Me siento cómodo con esta persona? (Confía en tu instinto. Si no te sientes a gusto con alguien, probablemente hay una razón, aunque no la veas de inmediato.)
- ¿Esta persona me menosprecia o me hace sentir de menos?
- ¿Esta persona me incluye e invita a hacer cosas sanas y positivas?
- ¿Estar cerca de esta persona ayudará o perjudicará mi recuperación?
- ¿Mi vida es mejor con esta persona en ella?

La adicción a menudo lastima y arruina las relaciones. Quizá necesites trabajar con un terapeuta que pueda ayudarte con tus relaciones. Recuerda, llevará tiempo repararlas y reconstruir la confianza. La relación se dañó con el tiempo y tomará tiempo arreglarla. No puedes cambiar el pasado, así que no te centres en él cuando se trata de tus relaciones. Es fácil pensar en lo que debías o podías haber hecho antes y hacerte sentir mal. No insistas en esas cosas del pasado. Mejor enfócate en tener relaciones sanas y positivas de hoy en adelante.

Al mismo tiempo, es primordial asumir la responsabilidad de las cosas que hiciste que dañaron la relación. Es importante no culpar a los demás ni al alcohol. Por ejemplo, puede ser útil decir algo como, "Se que solía ser malo y te gritaba cuando bebía. Lo siento y estoy trabajando en ayudarte a que puedas confiar en que ya no seré malo contigo". No es útil decir algo como, "Si hubieras sido más comprensivo, no me hubiera enfadado cuando bebía. Además, hablaba el alcohol. ¡No era yo!".

Es probable que conozcas nuevas personas durante la recuperación, pero lo mejor es no iniciar una nueva relación amorosa al comenzar este proceso. Algunos expertos recomiendan esperar hasta haber estado en recuperación de 1-2 años antes de probar a construir una nueva relación amorosa. De esta manera, serás más capaz de reconocer lo que es una relación saludable y puedes ayudar a construir una que sea positiva para ambos.

Puede ser especialmente difícil manejar las relaciones con familiares que formaron parte de tu adicción a la bebida. Esto es cierto si ellos también tienen una adicción. Asimismo, es cierto si solo beben socialmente y no tienen problemas de adicción. En algunas familias, el alcohol puede ser parte de la forma en que la familia socializa o celebra. También puede formar parte de sus prácticas religiosas. Esto no está bien ni mal. No es bueno ni malo. No tienes que dejar de pasar tiempo con tu familia, pero tal vez necesites hablar con ellos sobre cómo pueden apoyar tu recuperación, aunque beban como parte de su manera de socializar, celebrar o practicar su religión. Un terapeuta puede ayudarte con esto.

Discusión:

¿Qué cosas de la adicción perjudican las relaciones?

¿Cunado piensas en las personas que te hacen bien, ¿qué tipo de cosas hacen?

¿Quiénes son algunas de las personas que pueden ayudar a alguien en recuperación?

¿Quiénes son algunas de las personas que pueden ayudarte en TU recuperación?

¿En dónde puedes encontrar gente que te haga bien? (Para el facilitador: Acepta respuestas del grupo, pero también ayúdales a identificar lugares en los que no han pensado donde pueden encontrar personas que apoyarán la recuperación. Podría ser AA, un grupo comunitario, un grupo de pasatiempos, un grupo religioso o espiritual, etc. Sé específico y ofrece ejemplos concretos de lugares u organizaciones en la comunidad local en donde los miembros del grupo pueden establecer relaciones de apoyo. Esto requerirá que investigues un poco antes de la sesión para identificar los recursos locales.)

Actividad: Pídeles a los miembros que dibujen una relación sana. Ten varios ejemplos disponibles. Puedes tener uno con dos personas platicando, con palabras amables en caricatura. Otro debe ser más básico: dos personas agarradas de la mano, versus dos personas que se dan la espalda.

Resumen y Repaso:

Folleto: Relaciones

Es importante pasar tiempo con personas que te ayuden y apoyen en el manejo de tu adicción.

Cuando te estás recuperando de una adicción, tus relaciones pueden cambiar.

El consumo de alcohol puede haber ocasionado problemas en tus relaciones. Las relaciones tardan en sanar y mejorar. Pueden mejorar con el tiempo.

Asume la responsabilidad de los problemas en las relaciones causados por el consumo de alcohol. No culpes a los demás.

No te preocupes por lo que DEBISTE haber hecho en las relaciones. Mejor concéntrate en sanar las relaciones de hoy en adelante.

Tema 6: Codependencia

Video: Muestra el video etiquetado para este tema.

Psicoeducación:

(Para el facilitador: Este tema se centra en las relaciones con personas que luchan contra la adicción. Puede ser un buen tema para que asistan los seres queridos de los miembros del grupo. Tal vez quieras revisar el folleto de la última sesión, antes de presentar este tema que también trata sobre relaciones.)

Muchos de nosotros tenemos personas en nuestras vidas que luchan contra una adicción. Pueden ser familiares o amigos. Por ello, es normal preocuparse por un adicto. Sin embargo, la adicción puede ocasionar que las relaciones no sean saludables y preocuparse por la persona adicta puede no ser suficiente. Es común que la adicción perjudique o arruine una relación.

En ocasiones, cuando estamos en una relación con alguien que tiene una adicción, cambiamos nuestro comportamiento y comenzamos a actuar de maneras que fortalecen la adicción. A esto a veces se le llama “codependencia” y no es sano. Podemos tener buenas intenciones y pensar que estamos ayudando a la otra persona, pero quizá logremos que la adicción empeore. Estos comportamientos pueden incluir:

- Protegerles de los resultados de su comportamiento adictivo:
 - Limpiar lo que ellos ensucian.
 - Mentir o inventar excusas para evitar que se metan en problemas.
 - Darles/prestarles dinero que utilizan para su adicción.
- Creer que eres responsable de su adicción.
- Aguantar que te traten mal o abusen de ti.
- Hacer más de lo que te corresponde para mantener la relación.
- No hablar por ti, ni de tus necesidades.
- Ignorar o reprimir tus sentimientos para no alterar a la otra persona.
- Tener dificultad para adaptarse al cambio.
- Intentar controlar su adicción:
 - Tirar u ocultar su alcohol.
 - Esconder el dinero para prevenir que compren alcohol.
 - Seguirles para evitar que se metan en problemas.

Hay algunas cosas importantes que debes tener en cuenta si tienes una relación con alguien que tiene una adicción:

- Toma tiempo sanar las relaciones. El daño no ocurrió de golpe. Se produjo a lo largo del tiempo. La relación tardará en sanar. El hecho de que la persona que te importa deje de tomar no significa que los problemas de la relación vayan a desaparecer. Es posible que necesites la ayuda de un terapeuta.
- Puede que necesites encontrar la manera de perdonarles por la forma en que te trataron en el pasado.
- Está preparado, dispuesto y capaz a decir que ciertas cosas NO están bien. Por ejemplo, NUNCA está bien que alguien abuse de ti (verbal, física, emocional o sexualmente). El maltrato no ocurre en las relaciones sanas. Tal vez tengas que alejarte de esa persona, al menos hasta que alcance un punto en su recuperación en el que tenga la capacidad de relacionarse contigo sin abusar de ti.
- No aceptes excusas por el mal comportamiento. Por ejemplo, “estaba drogado” es una excusa y no debe aceptarse como una razón de una mala conducta.
- A veces es difícil, pero es posible aceptar a una persona sin aceptar su comportamiento. Quizá debas alejarte de la persona hasta que cambie su manera de comportarse.
- No siempre todos los cambios en la relación se sienten bien, aunque sean cambios positivos. Por ejemplo, puede que te guste cuidar de la persona y que, a medida que avance en su recuperación, ya no necesite que la cuides tanto.

- Hay posibilidad que no seas la persona más indicada para cuidar o ayudar a alguien que lucha contra una adicción o está en recuperación. Tal vez necesite un médico, un terapeuta, un padrino de AA, etc.
- Recuerda que sólo puedes controlarte a ti mismo. No puedes obligar a nadie a hacer nada. No eres responsable si la persona a la que cuidas o quieres vuelve a consumir alcohol.
- Pregúntate, ¿Esta relación es sana para mí? ¿Me fortalece o me destruye? Es posible que necesites tomarte un descanso de la persona con adicción a menos que/hasta que pueda tratarte de la forma correcta.
- No puedes cambiar el pasado, así que no te centres en él cuando se trata de tus relaciones. Es fácil pensar en lo que debías o podías haber hecho antes y hacerte sentir mal. No insistas en esas cosas del pasado. Mejor enfócate en tener relaciones sanas y positivas de hoy en adelante.
- Cuando se trate de alguien a quien aprecias y tiene una adicción, siempre recuerda las cuatro Cs:
 - Yo no la causé.
 - Yo no puedo curarla.
 - Yo no puedo controlarla.
 - Puedo aprender a combatirla y estar sano.

Discusión:

¿Cómo es el abuso en una relación?

¿Cómo es una relación sana?

¿Cuáles son algunos de los problemas a los que te has enfrentado en una relación con alguien adicto? (Para el facilitador: Si miembros de una misma familia son parte de este grupo, debes ser muy cuidadoso con esta pregunta. Asegúrate que no se use como una oportunidad para que un miembro de la familia “ataque” a un miembro del grupo por su mal comportamiento en el pasado. Si hay familiares presentes, tal vez quieras omitir esta pregunta, replantearla o establecer algunas reglas básicas al responderla para evitar avergonzar a algún miembro del grupo.)

¿Cuáles son las cuatro Cs?

¿Cuáles son algunos recursos locales para ayudar a las personas que son cuidadores, familiares o están en una relación con alguien que tiene una adicción? (Para el facilitador: Averigua lo que sabe el grupo y, luego, ofréceles información por escrito sobre recursos locales como grupos NAMI, Grupos de Familia Al-Anon, grupos de apoyo comunitarios, grupos en línea, etc. Esto requerirá que investigues un poco antes de la sesión de grupo.)

Actividad: Haz el papel de alguien que dice cosas pesadas, luego el de alguien que dice cosas amables. NO lo dramatices con dos participantes, NO querrás que a la persona con una discapacidad sea a quien se le hable de forma inadecuada. Recuerda que tus participantes son pensadores concretos y se ofenderán. Deja que esta dramatización lleve a la práctica de cómo decir “no” (lección anterior) a quienes le hablan mal a una persona.

Actividad Alternativa: Pregúntales a los participantes de quién son responsables, de ellos mismos o de los demás. Haz que cada persona se ponga de pie y diga en voz alta, “¡De la única persona de la que soy responsable es de MÍ MISMO!” Pídeles que señalen de quién son responsables cada uno. Aplaudes cuando digan, “¡De la única persona de la que soy responsable es de MÍ MISMO!”

Resumen y Repaso:

Folleto: ¿Qué es la Codependencia?

Es normal preocuparse por alguien que lucha contra la adicción. Es importante saber que su adicción también puede enfermarte. Esto se llama codependencia.

Cosas para tener en cuenta cuando tienes una relación con alguien con una adicción:

- Lleva tiempo sanar las relaciones, aunque la persona deje de beber o consumir.
- Puede que tengas que perdonar.
- Está preparado, dispuesto y capaz a no permitir que te traten mal. El abuso (verbal, físico, sexual o psicológico) NO está bien.
- Pregúntate, “¿esta relación es sana para mí?” Quizá necesites tomarte un descanso de la persona con una adicción a menos que/hasta que pueda tratarte de la forma correcta.
- No aceptes excusas por mal comportamiento. No aceptes “estaba drogado” cuando/si te tratan mal.
- No juzgues ni seas crítico.
- Incluso los cambios positivos en la relación pueden no sentirse bien. Por ejemplo, tal vez te guste cuidar de la persona y, a medida que avance en su recuperación, ya no necesite que la cuides tanto.
- Sólo puedes controlarte a ti mismo. No puedes obligar a nadie a hacer nada.
- Es posible que no seas la persona más indicada para ayudar o cuidar a un adicto en recuperación. Quizá necesite ayuda de un terapeuta, un médico o un grupo de recuperación.
- No eres responsable de que alguien más consuma alcohol.
- No te preocupes por lo que podrías haber hecho distinto en el pasado. En lugar de eso, quédate en el presente y haz lo que puedas ahora.
- Tu no la causaste, no puedes curarla y no puedes controlarla. Pero puedes combatirla.

Tema 7: Bienestar y Recuperación

Video: Muestra el video etiquetado para este tema.

Psicoeducación:

(Para el facilitador: Es probable que tengas muchos conocimientos sobre el bienestar y la recuperación. No dudes en añadir más material o profundizar sobre los conceptos aquí expuestos. Recuerda que debe ser sencillo y conciso.)

El bienestar o la recuperación consisten en llevar una vida más saludable. Se trata de ser una mejor persona y tomar decisiones que te ayuden a vivir mejor.

El bienestar o la recuperación son un proceso. Llevan tiempo. Puede ser conveniente hacer algunos cambios pequeños (incluso sólo uno o dos) para mejorar tu vida en lugar de tratar de hacer muchos cambios al mismo tiempo. Media vez te sientas cómodo con esos cambios, puedes hacer otros más.

El bienestar o la recuperación consisten en aprender lo que te ayuda a TI a tener una vida mejor. Haz lo que te funcione a TI. Lo que te funciona a ti puede ser distinto de lo que funciona para alguien más.

En el bienestar o la recuperación a veces te quedas estancado o incluso retrocedes. Cuando eso ocurra, no te sientas mal ni te rindas. Haz un pequeño cambio o dos para retomar el camino.

El bienestar o la recuperación incluyen:

- Salud física: comer alimentos saludables, hacer ejercicio, seguir las recomendaciones del médico, tomar tus medicamentos según las instrucciones.
- Salud mental: mejorar tu forma de pensar y sentir (emociones). Esto puede significar hablar con un terapeuta o ir al médico para que te recete medicina que te ayude a mejorar tu manera de pensar y sentir.
- Relaciones: rodearte de personas que te ayuden a vivir mejor y que te apoyen en tomar decisiones saludables.
- Consumir menos alcohol o drogas o dejar de consumir por completo. (Si intentas consumir menos y te das cuenta de que no es posible, puede significar que necesitas pensar en no consumir del todo.)

Discusión:

¿Qué es el bienestar o la recuperación?

¿Por qué decimos que la recuperación es un proceso?

¿Qué cambios puedes hacer para mejorar tu salud física?

¿Qué cambios puedes hacer para mejorar tu salud mental?

¿Qué cambios puedes hacer para mejorar tus relaciones?

¿Qué puedes hacer si te sientes estancado o incluso si retrocedes en el proceso de recuperación?

¿Qué cambios puedes hacer respecto a tu consumo de alcohol?

Actividad: Elabora un collage sobre lo que puedes hacer para mejorar tu salud y tus relaciones.

Resumen y Repaso:

Folleto: Bienestar y Recuperación

El bienestar y la recuperación consisten en llevar una vida más saludable. Se trata de crecer como persona y tomar decisiones que te ayuden a vivir mejor.

El bienestar o la recuperación son un proceso. Toman tiempo. Puede ser conveniente hacer algunos pequeños cambios (incluso sólo uno o dos) para mejorar tu vida en lugar de tratar de hacer muchos cambios al mismo tiempo. Media vez te sientas cómodo con esos cambios, puedes hacer otros más.

El bienestar o la recuperación consisten en aprender lo que te ayuda a TI a tener una vida mejor. Haz lo que te funcione a TI. Lo que te funciona a ti puede ser distinto de lo que funciona para alguien más.

Tema 8: El Manejo de las Emociones y los Sentimientos

Video: Muestra el video etiquetado para este tema el cual presenta la rueda de las emociones.

Psicoeducación:

Las emociones o sentimientos se viven/sienten en nuestro cuerpo y en nuestro corazón. Algunas emociones incluyen sentir:

- Felicidad
- Tristeza
- Enojo
- Irritación
- Miedo o temor
- Emoción

Los sentimientos cambian a lo largo del día. Incluso podemos sentir más de una emoción al mismo tiempo.

Algunos sentimientos son muy sutiles. Otros los sentimos con mucha fuerza. Una misma emoción puede ser sutil o fuerte dependiendo de lo que está pasando en ese momento. ¿Alguien puede darme un ejemplo de una emoción sutil? ¿Puede alguien darme un ejemplo de una emoción fuerte?

A menudo sentimos las emociones en nuestro cuerpo. Cuando nos enojamos, nuestros músculos se tensan, quizá empuñemos nuestras manos sin ni siquiera pensarlo, o nos acaloramos de repente. Podemos sentir todas estas cosas a la vez. Algunas emociones nos hacen sentir bien. Otras emociones pueden hacernos sentir mal o incluso ser muy incómodas y causarnos dolor emocional. Un ejemplo de una emoción que puede ser dolorosa es la forma en que te sientes cuando alguien cercano a ti se muda o muere. Otro ejemplo podría ser lo que sientes cuando alguien te dice o hace algo malo.

A menudo, los demás pueden ver nuestras emociones en nuestra cara. ¿Quién puede decirme o enseñarme qué aspecto tiene una cara enojada? ¿Puede alguien decirme o enseñarme cómo se ve una cara feliz?

Los sentimientos pueden afectar nuestra forma de pensar y actuar. Por lo tanto, aprender a manejar o controlar nuestras emociones es una parte importante de la recuperación. Antes de empezar a aprender a manejar o controlar nuestras emociones, tenemos que ser capaces de saber cuáles son esos sentimientos.

Algunas veces las personas beben alcohol porque les ayuda a ocultar o ignorar emociones dolorosas. Al principio es posible sentirte mejor, pero si bebes para ocultar tus sentimientos, éstos nunca desaparecerán. Aprender a identificar y hablar sobre las emociones dolorosas quizá ayuda a que el dolor mejore e incluso desaparezca con el tiempo. Un terapeuta puede ayudarte con esto.

Discusión:

¿Cuántos sentimientos podemos enumerar juntos? (Para el facilitador: A veces, aún las personas con I/DD tienen dificultad para distinguir los sentimientos de los pensamientos. Es posible que necesites aclarar la diferencia aquí y, con tacto y delicadeza, orientar a las personas en la dirección correcta si nombran un pensamiento en lugar de un sentimiento. Si crees que funcionará para tu grupo, incluso puedes discutir la relación entre los pensamientos y los sentimientos. Ten en cuenta que algunos miembros del grupo quizá no han desarrollado la capacidad de razonar sobre el pensamiento debido a problemas cognitivos o del desarrollo.)

¿En qué parte de tu cuerpo sientes las emociones? Por ejemplo, ¿En qué parte de tu cuerpo sientes enojo? ¿En qué parte del cuerpo sientes miedo?

¿Cuáles son algunas de las emociones que duelen?

¿Qué emociones sientes con frecuencia?

¿Qué emoción sientes en este momento?

Actividad: A medida que se identifican las emociones en la sección anterior, muéstralas con la cara y el lenguaje corporal. Pídeles a los participantes que practiquen cómo mostrarían ELLOS esa emoción.

Resumen y Repaso:

Folleto: El Manejo de las Emociones y los Sentimientos

Las emociones, o sentimientos, afectan nuestra forma de pensar y actuar. Por eso, aprender a manejar o controlar nuestras emociones es una parte importante del bienestar y la recuperación.

Antes de empezar a aprender cómo manejar o controlar nuestros sentimientos, tenemos que ser capaces de saber cuáles son.

Para el facilitador: Revisa la Rueda de las Emociones en el folleto relacionando los sentimientos con las expresiones faciales y las sensaciones corporales que pueden acompañarlos. Para practicar un poco más, tal vez descarga alguno de los muchos cuadros de sentimientos/emociones con las expresiones faciales que están disponibles en Internet. Úsalo al inicio de las sesiones grupales que restan para que los participantes hagan un “chequeo emocional”.

Tema 9: Autoestima

Video: Muestra el video etiquetado para este tema.

Psicoeducación:

Lo que uno siente por sí mismo se llama autoestima. Algunas personas se sienten bien consigo mismas la mayor parte del tiempo. Otras se sienten mal consigo mismas la mayor parte del tiempo. La mayoría de las personas se encuentran en algún punto intermedio y se sienten bien consigo mismas en algunas ocasiones y mal en otras.

Lo que sientes por ti mismo tiene MUCHO que ver con lo que piensas de ti. Una pista de lo que piensas de ti mismo es la manera en que te hablas mentalmente. Esto se llama diálogo interno. Si te dices a ti mismo, “¡Qué estúpido soy, lo arruiné!”, probablemente no te sientas bien contigo mismo. Por el contrario, si te dices, “Lo arruiné esta vez, pero aprenderé de mi error y lo haré mejor la próxima vez.”, entonces probablemente te sentirás mejor contigo mismo. Es posible que cambiar tu diálogo interno te ayude a sentirte mejor de ti.

Quizá sea un trabajo arduo construir una vida mejor y más sana para ti, si no te sientes bien contigo mismo. Por esto, puede ser útil trabajar en cómo te ves a ti mismo y en ser capaz de concentrarte en las cosas positivas que tienes.

- Todas las personas tienen valor y significado. Todas las personas tienen importancia. Puesto que eres una persona, TÚ tienes valor y significado. Tú eres importante e importas.
- No hay dos personas iguales. Esto significa que todos somos especiales, únicos e irremplazables. No hay nadie igual a ti.
- Todos somos buenos en algo. Encuentra para qué eres bueno. Tal vez tengas que explorar algunas cosas que nunca has probado para encontrar en lo que eres bueno. Probablemente tengas uno o varios talentos por descubrir. ¡Descúbrelos!
- Encuentra algo que te guste hacer y practica para mejorarlo. Aprende a tocar un instrumento musical, aprende un nuevo idioma, dibuja, pinta o escribe poesía.
- Pasa tiempo con gente positiva que vea lo bueno en ti. Haz nuevos amigos. Únete a una comunidad o grupo en línea que tenga intereses como los tuyos. Inscríbete a un grupo de pasatiempos. Ofrécete como voluntario para ayudar a los demás.
- Es fácil concentrarte en las cosas que no se te dan o en las que no puedes hacer. A todos nos pasa. Sin embargo, las personas con discapacidades pueden ser duras consigo mismas por las cosas que no logran hacer y eso puede ocasionar que no te sientas bien contigo mismo. En vez de centrarte en lo que no puedes hacer, ¡intenta enfocarte en lo que SÍ PUEDES hacer!
- No te compares con los demás. Es fácil ver a otras personas y creer que son más felices, más exitosas, o más talentosas que tú. ¿Sabías que todo el mundo tiene problemas? Hasta las personas que crees que tienen todo en orden, tienen cosas contra las que luchan. A veces, en realidad no tienen todo en orden, solo saben cómo poner buena cara. Recuerda, ¡tú eres único, irremplazable y especial! Trabaja en ser lo mejor que puedes ser. ¡En eso consiste el bienestar y la recuperación!

Discusión:

¿Qué es la autoestima?

¿Cuáles son algunas cosas en las que eres bueno?

¿Para qué cosas dicen los demás que eres bueno?

¿Qué cosas les gustan de ti a los demás? (Para el facilitador, dependiendo del grupo, puedes pedirles a los participantes que compartan las cosas que les gustan o admiran de los demás en el grupo. Si haces

esto, asegúrate que TODOS oigan al menos una cosa que a alguien más le gusta de ellos y que nadie se quede fuera.)

¿Qué podrías hacer para sentirte orgulloso esta semana?

¿Qué es al menos una cosa buena o positiva en tu vida ahora mismo? (Para el facilitador: puede que necesites ayudarlos a identificar algo positivo en sus vidas si tienen dificultad para que se les ocurra algo.)

Actividad: Sabemos que la autoestima aumenta cuando una persona experimenta el éxito. Dependiendo de las habilidades del grupo, intenta una manualidad corta y sencilla. Puedes utilizar Legos para construir una torre, paletas de madera para crear una letra que sea la primera letra del nombre de la persona y decorarla, usar una página de colorear y pedirles que la coloreen, puedes conseguir perlas y hacer que todos hagan un collar. Cualquiera que sea la actividad elegida, todos los miembros deben ser capaces de hacerla y de sentirse orgullosos de ella.

Resumen y Repaso:

Folleto: Autoestima

Lo que sientes por ti mismo se llama autoestima. Si no te sientes bien de ti mismo, puede ser difícil esforzarte por llevar una vida mejor y más sana.

La buena noticia es que es posible aprender a sentirte mejor contigo mismo cuando comprendes que hay cosas buenas en ti:

- Tú eres una persona. Todas las personas son importantes, tienen valor y significado.
- ¡Eres especial, único e irremplazable! No hay nadie como tú.
- Todos somos buenos para algo. ¡Concéntrate en lo que SÍ PUEDES hacer, NO en lo que NO PUEDES!
- No te compares con los demás.

Tema 10: Estrategias de Afrontamiento

Video: Muestra el video etiquetado para este tema.

Psicoeducación:

Las estrategias de afrontamiento son cosas que puedes hacer para sentirte con menos estrés, preocupación, ansiedad o depresión. Es posible que algunas estrategias de afrontamiento te ayuden a no consumir alcohol o drogas cuando sientas que quieres hacerlo.

No todas las estrategias de afrontamiento ayudan a todas las personas. Prueba distintas para averiguar cuáles te ayudan más. Estas son algunas de las estrategias de afrontamiento más comunes que a mucha gente le resultan útiles:

- Escuchar música (cualquier tipo que te haga sentir mejor), tocar un instrumento musical, cantar.
- Jugar juegos (juegos de mesa, videojuegos en línea, etc.)
- Arte (dibujar, pintar o colorear)
- Manualidades (construir modelos, tejer, coser)
- Salir a caminar, hacer senderismo, montar bicicleta.
- Pasar tiempo al aire libre.
- Hacer ejercicio, aunque estés en una silla de ruedas, seguro puedes encontrar algún ejercicio para hacer.
- Hacer algo divertido con un amigo o familiar.
- Leer
- Ver televisión, ir al cine.
- Aprender algo nuevo (aprender a tocar un instrumento musical, aprender otro idioma, aprender a hacer manualidades, aprender a tomar excelentes fotos con un teléfono inteligente o con una cámara).
- Tu líder de grupo te enseñará algunas estrategias de afrontamiento en las próximas sesiones.

¿Qué puedes agregar a esta lista de cosas que te ayudan a sentirte mejor o menos estresado, preocupado, ansiosos o deprimido?

Si tus estrategias de afrontamiento te ayudan y no te perjudican ni a ti ni a nadie más, entonces no te preocupes de lo que piensan los otros. Por ejemplo, quizá te guste jugar videojuegos en línea. No importa si alguien más piensa que sólo los frikis o nerds juegan videojuegos en línea. Si jugar videojuegos en línea te ayuda a sentirte mejor (menos preocupado, estresado, ansioso o deprimido) o te ayuda a no consumir drogas o alcohol, entonces júégalos.

Tu líder de grupo se tomará el tiempo necesario para enseñarte algunas estrategias de afrontamiento nuevas que podrás poner en práctica.

Discusión:

¿Cuál es la definición de estrategias de afrontamiento?

¿Qué estrategias de afrontamiento puedes enumerar?

¿Cuáles estrategias de afrontamiento has probado en el pasado?

¿Qué nueva estrategia de afrontamiento probarás esta semana? (Para el facilitador: Intenta que cada persona identifique una cosa que se comprometerá a probar durante la próxima semana.)

Actividad: Enseña la respiración de caja y haz que todos la practiquen.

Luego, intenta el ejercicio de 5, 4, 3, 2, 1 en el que alguien tiene que encontrar 5 cosas que pueda ver, cuatro cosas que pueda tocar, tres cosas que pueda oír, dos cosas que pueda oler y una cosa que

pueda saborear. Proporciona comida para degustar. El objetivo de esto es simplemente presentar los ejercicios en los que nos enfocaremos en la siguiente sesión.

Resumen y Repaso:

Folleto: Estrategias de Afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento son cosas que puedes hacer para sentirte con menos estrés, preocupación, ansiedad o depresión. Es posible que algunas estrategias de afrontamiento te ayuden a no consumir alcohol o drogas cuando sientas que quieres hacerlo.

No todas las estrategias de afrontamiento ayudan a todas las personas. Prueba distintas para averiguar cuáles te ayudan más. Estas son algunas de las estrategias de afrontamiento más comunes que a mucha gente le resultan útiles:

- Escuchar música (cualquier tipo que te haga sentir mejor), tocar un instrumento musical, cantar.
- Jugar juegos (juegos de mesa, videojuegos en línea, etc.)
- Dibujar, pintar o colorear
- Manualidades (construir modelos, tejer, coser)
- Pasar tiempo al aire libre: Salir a caminar, hacer senderismo, montar bicicleta.
- Hacer ejercicio
- Hacer algo divertido con un amigo o familiar.
- Leer
- Ver televisión, ir al cine.
- Pasar tiempo con amigos que no consuman alcohol ni drogas.
- Aprender algo nuevo (aprender a tocar un instrumento musical, aprender otro idioma, aprender a hacer manualidades, aprender a tomar excelentes fotos con un teléfono inteligente o con una cámara).

Tema 11: Técnicas para Enfocarse en el Presente

Video: Muestra el video etiquetado para este tema.

Para el facilitador: Estos temas de estrategias de afrontamiento son más cortos que la mayoría de los demás. Si vas a facturar estas sesiones y no crees que la información en la guía del facilitador es suficiente para facturar por una terapia de grupo (normalmente, al menos 26 minutos para la mayoría de quienes pagan), entonces practica la estrategia de afrontamiento más de una vez en la sesión, añade otros ejemplos del mismo tipo de estrategia de afrontamiento o combina dos estrategias de afrontamiento (por ejemplo, haz los Temas 11 y 12 juntos). Para facilitar la comprensión, asegúrate de no incluir demasiada información al mismo tiempo ni introducir muchos conceptos nuevos. La repetición es mejor para la comprensión y retención que sobrecargar con demasiada información o demasiados conceptos nuevos.

Psicoeducación:

Hoy, hablaremos más sobre las estrategias de afrontamiento. Recuerda, las estrategias de afrontamiento son cosas que puedes hacer para sentirte con menos estrés, preocupación, ansiedad o depresión. Es posible que algunas estrategias de afrontamiento te ayuden a no consumir alcohol o drogas cuando sientas que quieres hacerlo.

A veces, cuando estamos enojados, tristes, ansiosos o preocupados, todo tipo de pensamientos puede pasar por nuestra mente. Esto puede hacernos sentir ¡PEOR! Enfocarse en el presente es una estrategia de afrontamiento que puede ayudarte con esto. Enfocarse en el presente es concentrar tu atención en este momento. Es no enfocarse en el pasado. Es no mirar hacia el futuro. Es tomarse el tiempo necesario para estar plenamente presente en este momento.

Enfocarse en el presente puede ser tan simple como respirar profundamente (¡más adelante hablaremos de esto!). También puede ser tomar una corta caminata mientras te tomas el tiempo de escuchar todo lo que pasa a tu alrededor.

Discusión:

¿Qué cosas pasan por tu cabeza cuando estás enojado, triste, ansioso o preocupado?

¿Qué es enfocarse en el presente?

¿Qué puedes hacer para concentrarte en el presente?

¿Cuántos días esta semana practicarás enfocarte en el presente?

Actividad: Practica las técnicas para enfocarse en el presente que aparecen en la sección de repaso hasta que puedan completarlas solos.

Resumen y Repaso:

Folleto: Técnicas para Enfocarse en el Presente

Las estrategias de afrontamiento son cosas que puedes hacer para sentirte con menos estrés, preocupación, ansiedad o depresión. Es posible que algunas estrategias de afrontamiento te ayuden a no consumir alcohol o drogas cuando sientas que quieres hacerlo.

Enfocarse en el presente, o centrarse, es una forma de distraerse de los pensamientos o sentimientos que te fastidian. "5-4-3-2-1" es un ejercicio para enfocarse que puedes utilizar para distraerte de pensamientos o sentimientos que te molesten.

- 5 – ¿Qué cinco cosas puedes VER?
- 4 – ¿Qué cuatro cosas puedes SENTIR?
- 3 – ¿Qué tres cosas puedes OÍR?
- 2 – ¿Qué dos cosas puedes OLER?
- 1 – ¿Qué es una cosa que puedes SABOREAR?

Tema 12: Respiración Profunda

Video: Muestra el video etiquetado para este tema.

Psicoeducación:

Hoy, hablaremos más sobre las estrategias de afrontamiento. Recuerda, las estrategias de afrontamiento son cosas que puedes hacer para sentirte con menos estrés, preocupación, ansiedad o depresión. Es posible que algunas estrategias de afrontamiento te ayuden a no consumir alcohol o drogas cuando sientas que quieres hacerlo.

Tal vez sea difícil de creer, pero la respiración profunda puede ser una estrategia de afrontamiento. Hay distintas maneras en que la respiración profunda puede ayudarte:

- Reduce tu ritmo cardiaco.
- Disminuye tu presión arterial.
- Incrementa el oxígeno en tu cuerpo.
- Aumenta la energía.
- Si tienes dolor, puede ayudar a que te duela menos.
- Reduce el estrés.
- Te ayuda a sentirte tranquilo.
- Te hace sentir menos tenso.
- Practicar la respiración profunda con frecuencia, fortalece tu sistema inmune. Lo que significa que ayuda a que no te enfermes.
- Te ayuda a dormir.
- Te ayuda a sentirte menos enojado.
- Ayuda a que te sientas menos deprimido.
- Ayuda a sentirte menos ansioso.

Practica la respiración profunda utilizando el siguiente folleto.

Discusión:

¿Has probado alguna vez la respiración profunda?

¿Cómo te has sentido al practicar la respiración profunda?

¿En qué te puede ayudar la respiración profunda?

¿Cuántos días vas a practicar la respiración profunda en la próxima semana?

Actividad: Consulta el ejercicio de respiración profunda a continuación. Preséntalo como una caja. Inhala mientras tu dedo dibuja el costado izquierdo de una caja en el aire, luego exhala mientras atraviesas la parte superior de la caja. Inhala mientras tu dedo dibuja el costado derecho y exhala mientras tu dedo dibuja la parte inferior para completar la caja. Si los miembros lo requieren, utiliza cajas dibujadas en papel para trazarlas mientras inhalan y exhalan.

Resumen y Repaso:

Folleto: Respiración Profunda (Para el facilitador: Siempre puedes practicar este ejercicio una segunda o tercera vez mientras repasas la sesión. Será tiempo bien utilizado para ayudar al grupo a aprender una estrategia de afrontamiento fácil de usar.)

La respiración profunda te ayuda a relajarte. Hace que disminuya tu ritmo cardiaco y te ayuda a no estar tenso.

Ponte cómodo recostándote en tu silla. Si quieres puedes cerrar los ojos. Cuando estás aprendiendo a hacerlo, puedes poner tu mano sobre tu estómago para sentir cuando sube y baja al respirar.

1. Inhala: Lentamente por la nariz, contando hasta cuatro.
2. Aguanta: Mantén el aire dentro de ti, contando hasta cuatro.
3. Exhala: Libera el aire lentamente por la boca, contando hasta cuatro. (Consejo: Frunce los labios como si estuvieras soplando por una pajilla para ir más despacio. Tal vez te sientas un poco mareado porque estás tomando más aire de lo normal, pero no pasa nada. Si te mareas demasiado y te sientes incómodo, respira como de costumbre.)
4. Aguanta: Mantén el aire fuera de ti contando hasta cuatro antes de volver a inhalar.

Repite los pasos del 1-4 nuevamente cuatro o cinco veces. Ahora, ¿cómo te sientes?

Tema 13: Relajación Guiada

Video: Muestra el video etiquetado para este tema.

Psicoeducación:

Hoy, hablaremos más sobre las estrategias de afrontamiento. Recuerda, las estrategias de afrontamiento son cosas que puedes hacer para sentirte con menos estrés, preocupación, ansiedad o depresión. Es posible que algunas estrategias de afrontamiento te ayuden a no consumir alcohol o drogas cuando sientas que quieres hacerlo.

La semana pasada hablamos de cómo la respiración profunda puede ayudar a relajarte. ¡La relajación es una excelente estrategia de afrontamiento! Otra forma útil de relajarse es usar tu imaginación para ver cosas en tu mente que te ayuden a lograrlo. Esto se llama relajación guiada. La relajación guiada combina la respiración profunda con el uso de tu imaginación para ayudar a relajarte y sentirte menos estresado, ansioso, deprimido y preocupado. Quizá sea útil que alguien te lea las instrucciones mientras tu escuchas y lo practicas. También hay algunas aplicaciones de teléfono que puedes usar para la relajación guiada.

Para el facilitador: Utiliza el folleto a continuación para practicar la relajación guiada con el grupo. Es importante ir despacio mientras hablas con un tono relajado y tranquilizador.

Discusión:

¿Has probado alguna vez la relajación guiada?

¿Cómo te hizo sentir la relajación guiada?

¿Quién te puede ayudar en casa leyéndote las instrucciones de la relajación guiada?

¿Cuántos días practicarás la relajación guiada en la próxima semana?

Actividad: Practica varias veces las técnicas de relajación guiada.

Resumen y Repaso:

Folleto: Relajación Guiada (Para el facilitador: Siempre puedes practicar este ejercicio una segunda o tercera vez mientras haces el repaso de esta sesión. Para hacerlo variado, puedes describir una escena diferente como las montañas, la playa, el bosque, etc. Además, siéntete en la libertad de añadir un poco más de detalle sobre lo que pueden estar viendo, oyendo o sintiendo en la escena que describes. Recuerda mantenerlo sencillo y no los abrumes con demasiados detalles.)

La respiración profunda es una excelente forma de relajarte. Como lo es usar tu imaginación para ver cosas en tu mente. Esto se llama relajación guiada.

Vamos a intentarlo. Pídele a alguien que te lea esto mientras cierras tus ojos y te relajas. Comencemos con la respiración.

Respira profundo un par de veces mientras te relajas. Inhala contando hasta cuatro. Aguanta la respiración mientras cuentas a cuatro. Exhala contando hasta cuatro. Luego de contar a cuatro, inhala nuevamente. Aguanta la respiración mientras cuentas hasta cuatro. Exhala mientras cuentas a cuatro. Continúa con la respiración profunda mientras te relajas y sientes tus brazos y piernas volverse pesadas.

(Haz una pausa por varios segundos.)

Imagina que estás junto a un lindo lago. Siente el calor del sol. Disfruta la sensación del calor. Está perfecto, no muy caliente. Sigue respirando. Inhala lentamente. Aguanta la respiración mientras cuentas a cuatro. Exhala. Sigue respirando.

(Haz una pausa por varios segundos.)

Siente la suave brisa soplando sobre tu piel. Presta atención a cómo se siente en tu cara. Siente cómo sopla sutilmente tu pelo. Escucha cómo la brisa se mueve suavemente entre las hojas de los árboles. Sigue respirando profundo.

(Haz una pausa por varios segundos.)

Si escuchas con atención, podrás oír el canto de los pájaros. Escucha a los diferentes pájaros llamarse entre sí mientras disfrutan del cálido día soleado y la suave brisa. A lo mejor hasta oyes el graznido de un pato que pasa nadando. Sigue respirando. Inhala y exhala.

A veces, ayuda imaginar que estás en un lugar diferente, como la playa o las montañas. ¡El único límite es tu imaginación!

Tema 14: Movimiento Corporal

Video: Muestra el video etiquetado para este tema.

Psicoeducación:

Hoy, hablaremos más sobre las estrategias de afrontamiento. Recuerda, las estrategias de afrontamiento son cosas que puedes hacer para sentirte con menos estrés, preocupación, ansiedad o depresión. Es posible que algunas estrategias de afrontamiento te ayuden a no consumir alcohol o drogas cuando sientas que quieres hacerlo.

Ayudar a tu cuerpo y a tu mente a relajarse es una excelente estrategia de afrontamiento. Hoy aprenderemos una manera de hacerlo. Utilizar el movimiento corporal y tensar y relajar tus músculos es llamado relajación muscular progresiva. Es un tipo de relajación guiada como hablamos la semana pasada. Debido a que el que vamos a usar hoy lleva movimiento, le llamaremos movimiento corporal.

El tipo de movimiento corporal del que hablaremos hoy puede ayudarte de muchas maneras. Algunas de ellas son:

- Ayuda a que te sientas menos ansioso.
- Ayuda a que sientas menos estrés.
- Ayuda a que el dolor mejore.
- Disminuye la presión arterial.
- Puede ayudar con los dolores de cabeza.
- Ayuda a sentirte menos enojado o frustrado.
- Mejora el estado de ánimo.
- Aumenta la energía.
- Incrementa la confianza a la hora de enfrentar problemas.

Vamos a hacer este ejercicio juntos. Si no puedes hacerlo todo, no pasa nada. Haz lo que puedas. Si puedes, ponte de pie y empezamos. Si necesitas sentarte, está bien. Continúa y haz lo que puedas hacer. Recuerda, concéntrate en los que PUEDES hacer, y no en lo que NO PUEDES hacer. 😊

Para el facilitador: A continuación, encontrarás el guion completo. Por razones de espacio, no se utilizó todo el folleto. Como se indicó en temas anteriores, no dudes en hacer este ejercicio un par de veces durante la sesión. Puedes hacerlo ahora y luego repetirlo después de la discusión como parte del resumen y la revisión.

Discusión:

¿Habías utilizado alguna vez el movimiento corporal para relajarte?

¿Cómo te sentiste al hacer este ejercicio hoy?

¿De qué maneras puede ayudarte el movimiento corporal?

¿Quién puede ayudarte a practicar este ejercicio?

¿Cuántos días esta semana practicarás movimiento corporal para relajar tu mente y tu cuerpo?

Para el facilitador: Sería útil que copiaras y pegaras el guion completo en otro documento y le imprimieras una copia a los participantes del grupo para que puedan practicarlo en casa.

Actividad: Mira a continuación o alterna.

Actividad Alterna: Acostado boca arriba en una colchoneta o colcha en el suelo, haz los ejercicios empezando por los dedos de los pies, luego las piernas, después el estómago, seguido por los brazos, luego el cuello y por último la cara.

Resumen y Repaso:

Folleto: Movimiento Corporal (Relajación Guiada)

Es posible que no todo el mundo pueda hacer cada parte de este ejercicio de relajación. Si no puedes, no pasa nada. Solo haz lo que puedas. Vamos a intentarlo.

Manos y Brazos

Pretende que estás exprimiendo un limón entero con tu mano izquierda. Exprímelo con fuerza. Intenta sacarle todo el jugo. Siente la tensión en tu mano y brazo mientras exprimes. Ahora suelta el limón y relájate. Mira cuánto mejor se sienten tu mano y brazo cuando están relajados. Repítelo con tu otra mano.

Brazos y Hombros

Imagina que eres un gato peludo y perezoso. Quieres estirarte. Estira tus brazos hacia el frente. Levántalos arriba de tu cabeza. Hasta atrás. Siente el tirón en tus hombros. Estira más alto. Ahora sólo deja caer tus brazos a los lados. Bueno gatito, estírate de nuevo. Repite.

Piernas y Pies

Ahora imagina que estás parado descalzo en un gran charco de barro. Coge un pie y hunde tus dedos profundamente en el barro. Trata de empujar tu pie hasta el fondo del charco de barro. Empuja hacia abajo, separa tus dedos y siente cómo el barro se desliza entre ellos. Ahora, finge salir del charco. Relaja tu pie. Deja tus dedos sueltos y siente qué agradable es. Ahora coge tu otro pie y húndelo en el barro. Trata de empujar tu pie hasta el fondo del charco de barro. Empuja hacia abajo, separa tus dedos y siente cómo el barro se desliza entre ellos. Ahora finge salir del charco. Relaja tu pie. Deja tus dedos sueltos y siente qué agradable es. Se siente bien estar relajado. Repítelo.

Crédito: Monica Fitzgerald, Ph.D. *"TF-CBT Training"*

Referencia Bibliográfica: Carkhuff, R.R. *"Helping and human relations"*, Vol. 1, Nueva York: Holt, Rinehart y Winston, 1969.

Créditos

Este plan de estudios fue desarrollado por Monarch, un proveedor líder en servicios de salud mental, trastornos por consumo de sustancias, trastornos intelectuales y del desarrollo y lesiones craneocefálicas. El plan de estudios fue desarrollado por Peggy Terhune, Ph.D., MBA, OTR/L, Presidenta y CEO y Todd Posey, LCMHCS, LCAS, CCS, Vicepresidente de Operaciones, Servicios Clínicos Ambulatorios en consulta con expertos en la materia, así como con personas con experiencia propia en discapacidades intelectuales y del desarrollo y trastornos por consumo de sustancias y sus familias.

Este proyecto y publicación fueron posibles gracias a la Subvención Número 93.959 (CFDA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte (NC DHHS, por sus siglas en inglés), a través del apoyo financiero de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés). Su contenido es responsabilidad única de los autores y no necesariamente representa los puntos de vista oficiales de la SAMHSA ni del NC DHHS.