

Sección 6: La vida en la comunidad

Muchos recursos ayudan en la recuperación de enfermedades mentales y del uso de sustancias. Estos incluyen la participación o el servicio de la comunidad, el acceso a la atención médica y un lugar seguro y estable para vivir. También, se incluyen oportunidades educativas y laborales importantes, al igual que conexiones sociales. Las personas que se trasladan a la comunidad necesitan habilidades de vida en comunidad. Estas habilidades aseguran que la gente sepa acerca de partes importantes de la vida en comunidad. Esto les permite vivir plenamente integrados, tener vidas exitosas y evitar el aislamiento. Coloque una marca en cada casilla si tiene la información y el apoyo que necesita para cada actividad. Si no puede marcar una casilla, discuta el tema con el personal asignado para ayudarlo.

Sé cómo pedir cosas que necesito a los demás.

Sé cómo encontrar y unirme a las actividades en la comunidad.

Sé cómo organizar o unirme a las actividades grupales con amigos y compañeros.

Si deseo participar, sé cómo localizar un servicio sin cita previa o un centro de recuperación en la comunidad.

Nombre del servicio
sin cita previa

Número de teléfono

Sé cómo ir a hacer las compras y preparar comidas nutritivas.

Tienda local
de comestibles
Nombre y dirección

Sé cómo encontrar apoyo grupal en mi comunidad.

Nombre del proveedor
de ayuda grupal

Número de teléfono

Sé cómo abrir una cuenta corriente en mi banco local y administrar mi dinero, o bien sé cómo disponer de un tutor.

Tengo los recursos y el respaldo que necesito para:

Administrar mis beneficios y derechos, tales como Medicare, Medicaid, aceptación de Medicaid para trabajadores con discapacidad, seguro social, cupones para alimentos y beneficios para veteranos.

Encontrar clases y oportunidades educativas.

Acceder a programas de capacitación laboral y presentar solicitudes de empleo.

Obtener y mantener un empleo.

Ubicar iglesias locales, centros culturales, cines, bibliotecas y centros comerciales.

Organizar mis citas y horario diario.

Encontrar capacitación en habilidades cotidianas, entre ellas cocinar, limpiar, el cuidado personal, el presupuesto y hacer las compras.

Identificar el transporte local, como las rutas de autobús

Entender los beneficios del ejercicio y de una vida sana.

Organizar chequeos regulares con mi oculista y dentista.

Utilizar los números telefónicos de emergencia, si es necesario.

Mantenerme seguro en situaciones con desconocidos.

Evitar lugares o personas que podrían ser nocivos.

Limpiar mi casa y lavar la ropa.

Mantenerme en contacto con la familia y los amigos de manera rutinaria.

Coordinar con el propietario para renovar mi casa.

Cuando tengo problemas con cualquiera de estas actividades, puedo llamar a esta persona:

Nombre

Número de teléfono

A. Mis fortalezas y habilidades para afrontar los problemas

En la tabla a continuación, identifique sus fortalezas y habilidades para afrontar problemas que le ayudan a manejar mejor su salud mental. En la última columna puede marcar "Sí" para las secciones en las que necesite ayuda para completarlas.

FORTALEZAS Y CAPACIDADES	DESCRIPCIÓN	ME GUSTARÍA RECIBIR AYUDA EN ESTA SECCIÓN
Momentos en los que estoy más en paz conmigo mismo:		<input type="radio"/> Sí, por favor <input type="radio"/> No gracias
Mis mejores cualidades como persona:		<input type="radio"/> Sí, por favor <input type="radio"/> No gracias
Cosas que me ayudan a salir adelante en momentos difíciles:		<input type="radio"/> Sí, por favor <input type="radio"/> No gracias
Las veces en que me he sentido muy bien conmigo mismo:		<input type="radio"/> Sí, por favor <input type="radio"/> No gracias
Lugares que realmente disfruto en mi comunidad:		<input type="radio"/> Sí, por favor <input type="radio"/> No gracias
Cosas que me parecen reconfortantes:		<input type="radio"/> Sí, por favor <input type="radio"/> No gracias
Cosas que me gustaría probar:		<input type="radio"/> Sí, por favor <input type="radio"/> No gracias
Maneras en las que puedo contribuir a mi comunidad:		<input type="radio"/> Sí, por favor <input type="radio"/> No gracias

B. Rol de los grupos de apoyo

Los grupos de apoyo ayudan a que las personas trabajen con su equipo de atención médica y otras formas de apoyo hacia la recuperación, a fin de asegurarse de que la persona esté siendo escuchada. También, defienden los objetivos que la persona determina. El apoyo grupal es culturalmente sensible. Busca y responde al trauma. El apoyo grupal se centra en la recuperación. Le ayudan a saber acerca de los servicios y del respaldo de la comunidad que apoyan su recuperación. De la siguiente lista, marque la casilla al lado de las cosas que sería útil recibir de su grupo de apoyo.

- Proporcionar información sobre los recursos de crisis, atención y servicio sin cita previa o centros de recuperación.
- Proporcionar información sobre programas de apoyo grupal y grupos de autoayuda en la comunidad.
- Proporcionar información y herramientas sobre las Directivas avanzadas psiquiátricas y médicas (vea la parte Rol de los grupos de ayuda de la sección 6: La vida en la comunidad).
- Proporcionar información para las actividades familiares y sociales útiles para la salud y el bienestar.
- Explorar intereses en el empleo y ofrecer información sobre los servicios de apoyo laboral.
- Explorar intereses en materia de vivienda y ofrecer información sobre los servicios de apoyo a la vivienda.
- Explorar programas estructurados que ayuden a la gente a sobrellevar la angustia: Plan de acción para la recuperación del bienestar (WRAP), Gestión de acciones para la salud integral (WHAM) etc.

Enumere las cosas que desea que su grupo de apoyo sepa de usted. Estas le ayudarán a que el tiempo que pasen juntos sea más cómodo para usted.

¿Cuál es la mejor manera para que permanezca en contacto y cómo le gustaría reunirse de vez en cuando?

¿Qué tipos de situaciones o entornos le hacen sentir incómodo o son factores desencadenantes para usted?

¿Hay cosas acerca de cómo lo criaron o de sus antecedentes culturales que son importantes para usted?

¿Qué es lo más importante que el grupo de ayuda debe saber acerca de usted mientras trabajan juntos?

Describa dónde le gustaría estar en su vida dentro de un año.

¿Cuál cree que es el mayor reto en su vida en este momento para alcanzar sus objetivos?

Para obtener más información sobre apoyo grupal, vea el **Apéndice A: Apoyo grupal**.

C. Bienestar

La recuperación es algo más que deshacerse de los síntomas. También se trata de ayudar a que las personas alcancen su mayor potencial para una vida significativa en su comunidad. Los grupos de ayuda pueden ayudarle en la transición a la vida en comunidad. Pueden ayudarle a encontrar maneras de mejorar y mantener su bienestar general. Puede comenzar con la siguiente lista de ocho dimensiones del bienestar. Marque la casilla junto a cada dimensión de bienestar cuando haya elegido una forma de practicar esa dimensión.

Casilla de verificación	Dimensión de bienestar	Descripción	Formas en las que elijo practicar esta dimensión de bienestar
<input type="checkbox"/>	Emocional	Abordar con eficacia mis sentimientos y la vida, así como crear relaciones satisfactorias.	
<input type="checkbox"/>	Ambiental	Buena salud al habitar entornos agradables que apoyan el bienestar.	
<input type="checkbox"/>	Financiera	Satisfacción con las situaciones financieras actuales y futuras.	
<input type="checkbox"/>	Intelectual	Reconocimiento de capacidades creativas y búsqueda de formas de ampliar el conocimiento y las habilidades.	
<input type="checkbox"/>	Ocupacional	Satisfacción personal y enriquecimiento por medio del trabajo propio.	
<input type="checkbox"/>	Física	Reconocimiento de la necesidad de actividad física, alimentos saludables y descanso.	
<input type="checkbox"/>	Social	Desarrollo de un sentido de conexión, pertenencia y un sistema de apoyo bien elaborado, como por ejemplo, la familia, amigos y compañeros, interactuando con personas sanas y mi comunidad.	
<input type="checkbox"/>	Espiritual	Expansión de nuestro sentido de tener un propósito y significado en la vida.	

Puede descargar el folleto a continuación para aprender más sobre el bienestar.

<https://store.samhsa.gov/product/What-Individuals-in-Recovery-Need-to-Know-About-Wellness/SMA16-4950>