

Ideas que usted puede tomar en cuenta al elaborar su Plan

Escoja las ideas que apliquen en su caso – Agregue sus propias ideas – Utilice sus propias palabras

#2 Indicios de que las cosas marchan bien:

- ... Puedo reírme conmigo mismo; disfruto de mi sentido del humor
- ... Pienso que la vida es buena; me siento agradecido
- ... Tengo confianza en mí mismo; no siento vergüenza ni temor
- ... Puedo equilibrar los aspectos positivos y negativos de la vida
- ... Puedo pensar bien las cosas y controlar mis acciones, pensamientos, sentimientos
- ... Destino una parte de mi tiempo para ver a mis amigos; me siento seguro y puedo sociabilizar
- ... Participo en actividades o trabajos significativos; me siento conectado con la sociedad
- ... Me siento energético, tranquilo y fuerte
- ... Destino una parte de mi tiempo para hacer ejercicio
- ... No me siento nervioso ni ansioso; siento curiosidad e interés y no me aburro;
- ... Estoy enfocado; puedo concentrarme; no me distraigo fácilmente
- ... Duermo bien; me gusta despertar

#3 Indicios oportunos de que no me siento bien:

- ... Cambios en los hábitos para dormir: fatiga, insomnio; ganas de dormir todo el tiempo
- ... Cambios en la alimentación; dejar de comer o comer compulsivamente
- ... Más sensibilidad a lo que veo, escucho, huelo o toco
- ... Veo imágenes, escucho voces
- ... Dejé de cuidarme a mí mismo
- ... Comienzo a creer que las personas están en mi contra, pero sé que estos pensamientos no están bien
- ... No puedo dejar de pensar en ciertos pensamientos que me molestan
- ... Siento que quiero hacerme daño a mí mismo o a otras personas
- ... Pienso en regresar a mis comportamientos adictivos
- ... Me siento más ansioso o deprimido; siento más pánico
- ... Me confundo o tengo más dificultades con mi memoria
- ... Tengo pensamientos acelerados
- ... Estoy más irritable o enojado; frecuentemente estoy en desacuerdo con las personas
- ... Dejé de contestar el teléfono ni acudo a abrir la puerta cuando alguien toca; no abro mi correspondencia

#4 Cosas que puedo hacer para ayudarme a mí mismo:

- ... Cantar; tararear; leer; acostarme y descansar; tomar una siesta; charlar con amigos
- ... Decirle a las voces que se vayan; pensar en las palabras "YA BASTA"
- ... Ver la TV o un video; ir al cine; escuchar música
- ... Ayudar a otras personas
- ... Debatir con las voces
- ... Hacer ejercicio; salir a caminar; limpiar una habitación
- ... Llevar un diario; escribir una carta; realizar un pasatiempo
- ... Bañarme o ducharme; remojar mis pies; arreglar mis uñas
- ... Informar a otra persona que estoy teniendo síntomas y explicar cuáles síntomas son
- ... Utilizar mis habilidades de plena conciencia
- ... Liberar mi ira o frustración de una manera segura
- ... Encontrar alternativas para no lesionarme a mí mismo
- ... Prepararme una buena comida, comprar flores o regalarme algo que me guste
- ... Acariciar a mi perro o gato
- ... Respirar
- ... Destinar una parte de mi tiempo para estar sólo
- ... Llamar a alguien que me entienda; llamar a una persona de mi grupo de apoyo

#5 Cosas que pueden hacer los demás para ayudarme:

- ... Escuchar lo que tengo que decir durante un tiempo suficiente para realmente entender mi mensaje
- ... Platicar conmigo; animarme y darme confianza; mostrarme mis éxitos
- ... Animarme a caminar o moverme, a escuchar mi música, a dibujar o a pintar
- ... Llamar a una persona de mi grupo de apoyo
- ... Recordarme mis objetivos, mis intereses, mis relaciones
- ... Abrazarme; respirar conmigo; ayudarme a darme cuenta de lo que está sucediendo
- ... Preguntarme si escucho voces y qué tan fuertes son las voces
- ... Decirme que quieren ayudarme; preguntarme lo que pueden hacer por mí
- ... Aceptarme y respetarme; comprender que estoy haciendo mi mejor esfuerzo
- ... Tratarme como me tratan cuando no estoy teniendo problemas; tomarme en serio
- ... Darme mi espacio; dejarme sólo
- ... Tratarme con amabilidad y calma; tranquilizarme
- ... Ayudarme a comunicar mis necesidades a los profesionistas
- ... En caso de darme instrucciones, anotarlas y explicarlas de manera clara
- ... Ayudarme a resolver los problemas y a pensar en cosas concretas que puedo hacer para cuidar de mí mismo
- ... Tener en cuenta cómo me afecta el volumen de sus voces
- ... Preguntarme si he comido; alimentarme _____

#6 Cosas que no deseo o cosas que no me ayudan:

- ... Que me hagan esperar
- ... Que ignoren, olviden o no presten atención a lo que digo
- ... Que me pregunten de inmediato si soy un peligro para mí mismo o para los demás
- ... Que hablen conmigo
- ... Que me toquen
- ... Que no me escuchen; que hagan suposiciones sobre lo que yo necesito
- ... Que me digan lo que debo o no debo hacer; que me regañen o sermoneen
- ... Que me juzguen, me critiquen o me encasillen
- ... Que traten de controlarme o amenazarme
- ... Que me hagan firmar un contrato de seguridad
- ... Que me hospitalicen
- ... Que limiten mis opciones; que me quiten mi ropa
- ... Que me amarren o utilicen restricciones físicas
- ... Que me abrumen o me presionen para que haga cosas para las cuales no estoy preparado
- ... Que me traten con condescendencia o me hablen con aire de superioridad

#7 Yo debo obtener ayuda cuando:

- ... Escucho demasiadas voces y sonidos – no puedo enfocarme en lo que quiero escuchar
- ... Una voz (que no es la mía) me dice que haga cosas y no puedo ignorarla
- ... Estoy convencido de que las personas quieren hacerme daño o aprovecharse de mí
- ... Me paro frente al espejo pero la persona que veo no soy yo
- ... Cuando hablo mis palabras no tienen sentido para los demás
- ... Siento que hay algo arrastrándose sobre mi piel
- ... Tengo un plan para lastimarme a mí mismo o a otras personas
- ... Siento que estoy fuera de control
- ... No me soporto a mí mismo
- ... Participo en comportamientos adictivos
- ... Ya no soporto lo que siento – ¡tengo que hacer algo ahora mismo!