

PLAN POS-CRISIS

Sabré que yo “salí de la crisis” y estoy listo para utilizar este plan pos-crisis cuando pueda:

Como me gustaría sentirme cuando me haya recuperado de esta crisis _Puede ser que quiera hacer referencia a la primera sección de su Plan de Acción para la Recuperación del Bienestar – Mi Modo de Ser Cuando Me Siento Bien. Puede ser que su perspectiva haya cambiado durante esta crisis, y esta lista puede ser diferente a la lista que elaboró anteriormente.

Lista de Personas de Apoyo en la Pos-Recuperación_Quiero que las siguientes personas me apoyen, si es posible, durante este tiempo de pos-crisis.

Quien	Número de Teléfono	Lo Que Necesito que Haga

Llegando a Casa (si ha estado hospitalizado o fuera de su casa)_Si ha estado hospitalizado, las primeras horas en su casa son muy importantes.

¿ Me sentiré segura y estaré segura en mi casa? ___s ___n Si la respuesta es no, puede ser que quiera responder a la siguiente pregunta:

¿ Qué haré para asegurar que me sentiré y estaré segura en mi casa?

Quiero quedarme (dónde) _____ por (cuánto tiempo) _____ antes de ir a mi casa. _Quiero que _____ o _____ me lleve a mi casa. _Quiero que _____ o _____ se quede conmigo. _Cuando llego a mi casa me gustaría _____ o _____.

Si las siguientes cosas están arregladas, eso facilitaría mi regreso:

Cosas que necesito atender tan pronto como llegue a mi casa:

Cosas que puedo pedir que otra persona las haga por mí.

Cosas que pueden esperar hasta que me sienta mejor.

Cosas que necesito hacer diariamente para mi mientras me recupero de la crisis.

Cosas que posiblemente necesite hacer cada día mientras me recupero de la crisis.

Las cosas y las personas que necesito evitar mientras me recupero de esta crisis.

Señales de que puedo estar empezando a sentirme peor - la ansiedad, la preocupación excesiva, comer demasiado, interrupciones del sueño.

Herramientas para el bienestar que utilizaré si empiezo a sentirme peor - ponga un asterisco al lado de las que tiene que hacer - las otras son opcionales.

¿Qué tengo que hacer para prevenir más repercusiones de esta crisis, y cuándo haré estas cosas?

Personas a las que tengo que agradecer:

Persona	Cuando le daré las gracias	Como le daré las gracias

Personas a quienes necesito pedir disculpas:

Persona	Cuando pediré disculpas	Como pediré disculpas

Personas con las que tengo que enmendarme

Persona	Cuando me enmendaré	Como me enmendaré

Asuntos médicos, legales o financieros que tienen que ser resueltos:

Asunto	Como pienso resolver este asunto

Las cosas que necesito hacer para evitar más pérdidas - por ejemplo, cancelar mis tarjetas de crédito, tomar un descanso oficial del trabajo si es que lo abandoné, cortar los lazos con amigos destructivos, etc.:

Señales de que esta fase de pos-crisis ha terminado y que puedo volver a mi Plan de Mantenimiento Diario como guía para las cosas diarias que hago por mí.

Los cambios en las primeras cuatro secciones de mi Plan de Acción para la Recuperación del Bienestar que podrían ayudarme a evitar una crisis como ésta en el futuro.

Los cambios en mi plan de crisis que podrían facilitar mi recuperación.

Cambios que quiero hacer en mis metas y en mi estilo de vida.

¿Qué aprendí de esta crisis?

¿Hay cambios que quiero o necesito hacer en mi vida como resultado de lo que he aprendido?

Si la respuesta es sí, ¿cuándo y cómo haré esos cambios?

Calendario para Reasumir mis Responsabilidades

Elabore un plan para reasumir las responsabilidades que otros pudieron haber asumido o que no se hicieron mientras estaba pasando por momentos difíciles, cosas como el cuidado de los niños, el cuidado de las mascotas, su trabajo, cocinar y tareas domésticas.

EJEMPLO_Responsabilidad: regresar al trabajo_Mientras estoy reasumiendo esta responsabilidad, necesito (quien) que mi compañero me lleve al trabajo para que yo no tenga que tomar el autobús.

Plan para Reasumir mis Responsabilidades

En tres días, regresar al trabajo por 2 horas cada día por 5 días

Por una semana, ir a trabajar medio-tiempo

Por una semana, _ tiempo

Retomar el horario completo de trabajo

Responsabilidad _____ Quien ha estado haciendo esto

mientras yo estaba en crisis _____

Mientras yo reasumo esta responsabilidad, necesito que (quien) _____

(haga) _____

Plan para reasumir

Responsabilidad _____ Quien ha estado haciendo esto

mientras yo estaba en crisis _____

Mientras yo reasumo esta responsabilidad, necesito que (quien) _____

(haga) _____

Plan para reasumir

Responsabilidad _____ Quien ha estado haciendo esto

mientras yo estaba en crisis _____

Mientras yo reasumo esta responsabilidad, necesito que (quien) _____

(haga) _____

Plan para reasumir

Responsabilidad _____ Quien ha estado haciendo esto

mientras yo estaba en crisis _____

Mientras yo reasumo esta responsabilidad, necesito que (quien) _____

(haga) _____

Plan para reasumir
