



**RENOVADOS**  
CENTRO DE TRATAMIENTO DE ALCOHOL Y DROGAS

**"¿ESTÁS LISTO PARA EL  
CAMBIO?  
TU CHECKLIST HACIA LA  
RECUPERACIÓN"**

**NUNCA  
DEBES  
DEJAR DE  
LUCHAR**

**TE DAMOS LA BIENVENIDA** A ESTE VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO Y CAMBIO. ESTE CHECKLIST NO ES SOLO UNA HERRAMIENTA, SINO TU PRIMER PASO HACIA UNA VIDA RENOVADA. AL COMPLETARLO, INICIARÁS EL CAMINO HACIA EL RECONOCIMIENTO DE TUS NECESIDADES Y LA ACCIÓN PARA SATISFACERLAS. ESTAMOS AQUÍ PARA GUIARTE EN CADA PASO."



## **INSTRUCCIONES DE USO**

"PARA SACAR EL MÁXIMO PROVECHO DE ESTE CHECKLIST, TE RECOMENDAMOS ENCONTRAR UN ESPACIO TRANQUILO DONDE PUEDAS REFLEXIONAR SINCERAMENTE SOBRE CADA PREGUNTA. MARCA CADA ÍTEM QUE RESUENE CONTIGO, Y NO TE PREOCUPES SI NO TODOS APLICAN. LO IMPORTANTE ES SER HONESTO(A) CONTIGO MISMO(A)."



## **CHECKLIST: ¿ESTÁS LISTO PARA EL CAMBIO?**

### **1. RECONOCIMIENTO PERSONAL:**

1. ¿ACEPTO QUE MI USO DE SUSTANCIAS ES UN PROBLEMA QUE AFECTA MI VIDA?
2. ¿ENTIENDO LAS CONSECUENCIAS DE MIS ACCIONES Y CÓMO AFECTAN A QUIENES ME RODEAN?
3. ¿HE HECHO ALGO QUE PONGA EN RIESGO MI INTEGRIDAD FÍSICA O LA DE LOS DEMÁS BAJO EL EFECTO DE LAS DROGAS?
4. ¿HE SUFRIDO EPISODIOS DE ANSIEDAD, PÁNICO, DEPRESIÓN, SENSACIÓN DE PERSECUCIÓN?
5. ¿HE SUFRIDO ACCIDENTES, HERIDAS O AUTOLESIONES?
6. ¿HE TENIDO PROBLEMAS FINANCIEROS (FALTA DE DINERO PARA GASTOS BÁSICOS O PAGO DE CUENTAS, DEUDAS, REDUCCIÓN DEL SALARIO DEBIDO A AUSENTISMO LABORAL SIN JUSTIFICACIÓN)?
7. ¿HE TENIDO DIFICULTAD PARA CUMPLIR CON MIS ROLES, COMO CUIDAR EN FORMA RESPONSABLE A MENORES DE EDAD A SU CARGO, O ROL DE CÓNYUGE/PAREJA, DIFICULTAD PARA REALIZAR SUS LABORES HABITUALES EN SU TRABAJO O EN LA CASA, O BAJO RENDIMIENTO EN LA ESCUELA?
8. ¿HE EJERCIDO VIOLENCIA HACIA OTRAS PERSONAS (PELEAS CON DESCONOCIDOS EN LA CALLE, RIÑAS CON CONOCIDOS, VIOLENCIA CONTRA LA PAREJA O CONTRA MIEMBROS DE LA FAMILIA)?

"COMPLETAR ESTE CHECKLIST ES UN ACTO DE VALENTÍA. RECONOCER QUE ESTÁS LISTO PARA EL CAMBIO ES EL PRIMER PASO CRUCIAL EN TU VIAJE HACIA LA RECUPERACIÓN. RECUERDA, EL CAMBIO ES UN PROCESO, Y CADA PASO, POR PEQUEÑO QUE SEA, CUENTA."



"ESTE ES SOLO EL COMIENZO. LA VERDADERA TRANSFORMACIÓN REQUIERE APOYO, GUÍA Y COMUNIDAD. SI ESTÁS LISTO(A) PARA DAR EL SIGUIENTE PASO, TE INVITAMOS A AGENDAR UNA CITA CON NOSOTROS. JUNTOS, PODEMOS CONSTRUIR EL CAMINO HACIA TU RECUPERACIÓN."