

## LINEAMIENTOS PARA LAS FAMILIAS DE EASA

1. *Crea en el poder que usted tiene para cambiar los resultados: ¡usted puede lograrlo!*
2. **Un paso a la vez.**
3. **Considere utilizar los medicamentos para proteger su futuro si su médico así lo recomienda.**
4. *Reduzca el estrés y las responsabilidades durante algún tiempo.*
5. **Utilice los *síntomas como indicadores.***
6. *Anticipe las situaciones estresantes de la vida.*
7. **Manténgase tranquilo.**
8. *Los miembros de la familia deben darse un poco de espacio entre sí.*
9. **Establezca algunos límites sencillos.**
10. *Ignore todo aquello que no pueda cambiar.*
11. **No complique las cosas.**
12. *Continúe con sus actividades de siempre.*
13. **Resuelva los problemas paso a paso.**
14. *Mantenga una **vida equilibrada** y una perspectiva balanceada.*
15. **Reducir el consumo de sustancias y los comportamientos y actividades relacionado al mal uso de sustancias.**
16. *Explique sus circunstancias a sus parientes y amigos más cercanos y **pídales su ayuda** y su apoyo.*
17. *No se mude abruptamente ni se aleje demasiado hasta que regrese la estabilidad.*
18. **Asista a los grupos multi-familiares.**
19. **Siga el *plan* de recuperación.**
20. ***¡MANTENGA VIVA LA ESPERANZA!***