

# Tomar decisiones relacionadas con la recuperación

Use esta hoja de trabajo para iniciar conversaciones con su equipo de tratamiento acerca de sus preferencias y para tomar una decisión informada que se adapte de la mejor manera posible a sus necesidades.

## DECISIÓN

**¿Con qué decisión me enfrento?** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

A continuación, decida en qué medida desea participar en la decisión. Si decide participar en la decisión, puede usar el resto de la hoja de trabajo para ayudar a guiar sus pensamientos y la conversación con su equipo de tratamiento.

### ¿Quiénes quiero que participen en esta decisión?

- Yo
- Mi médico
- Mi terapeuta
- Mi trabajador social/administrador de caso
- Un miembro de mi familia, mi cónyuge/pareja o un amigo \_\_\_\_\_
- Otro \_\_\_\_\_
- Otro \_\_\_\_\_

## VALORES Y PREFERENCIAS

Piense cuáles son sus experiencias, valores y preferencias en relación a este tema. Asegúrese de compartílos con miembros de su equipo de tratamiento.

### ¿Qué es importante para mí (mis valores) y cuáles son mis experiencias?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### ¿CUÁLES SON MIS OPCIONES?

Con la ayuda de su equipo de tratamiento, usted puede reunir información y contar con una lista de las opciones disponibles para usted.

**OPCIÓN A**

**OPCIÓN B**

**OPCIÓN C**

**VENTAJAS Y DESVENTAJAS**

Trabaje con su red de apoyo para tomar una decisión informada. Juntos, pueden hacer una lista de las ventajas y desventajas en función de sus preferencias y evaluar sus opciones. Use estrellas (★) para mostrar la importancia de una ventaja o desventaja para usted. Cinco estrellas (★★★★★) indica que es “muy importante”. Ninguna estrella significa que “no es en absoluto importante”.

<b>OPCIÓN A:</b>			
<b>+ VENTAJA</b>	<b>Cuánto importa</b>	<b>- DESVENTAJA</b>	<b>Cuánto importa</b>
<b>OPCIÓN B:</b>			
<b>+ VENTAJA</b>	<b>Cuánto importa</b>	<b>- DESVENTAJA</b>	<b>Cuánto importa</b>
<b>OPCIÓN C:</b>			
<b>+ VENTAJA</b>	<b>Cuánto importa</b>	<b>- DESVENTAJA</b>	<b>Cuánto importa</b>

**AHORA, ES EL MOMENTO DE TOMAR UNA DECISIÓN**

¿Cuál de las opciones prefiero?

- OPCIÓN A**
 **OPCIÓN B**
 **OPCIÓN C**
 **NO ESTOY SEGURO/A**

¿Cuál de las opciones prefiere mi red de apoyo?

- OPCIÓN A**
 **OPCIÓN B**
 **OPCIÓN C**
 **NO ESTOY SEGURO/A**

Para obtener más información y recursos de recuperación gratuitos, visite

[www.ChoicesInRecovery.com](http://www.ChoicesInRecovery.com)