

Listo para trabajar

Si ha decidido regresar al trabajo, esta hoja de trabajo puede ayudarlo a estar mejor preparado para iniciar y mantener el empleo que usted desea.

Comenzar un trabajo: Estar preparado

Es importante prever los posibles desafíos que podría enfrentar y desarrollar maneras de lidiar con ellos.

Posible desafío	Soluciones	¿Quién puede ayudar?
Contar con ropa de trabajo apropiada		
Asegurarse de llegar a horario al trabajo		
Acudir a las citas o tomar los medicamentos durante el día de trabajo		
Dificultades con supervisores y compañeros de trabajo		
Desempeño en el trabajo los días en los que no me siento bien		
Administración de dinero y finanzas		
Otro:		

Mantener un trabajo: Permanecer sano

Puede resultar útil identificar estrategias que lo ayuden a sentirse lo mejor posible mientras está trabajando.

Estrategias para cuidarse	
<input type="checkbox"/> Comunicarse de manera regular con su red de apoyo <input type="checkbox"/> Tomar los medicamentos según las indicaciones del médico <input type="checkbox"/> Abogar por usted mismo <input type="checkbox"/> Planificar su programa de sueño <input type="checkbox"/> Consumir comidas saludables	<input type="checkbox"/> Hacer ejercicio <input type="checkbox"/> Recordar acudir a las citas con el médico <input type="checkbox"/> Manejar el estrés <input type="checkbox"/> Hacer algo que le dé placer <input type="checkbox"/> Otra: _____

Para obtener más información y recursos de recuperación gratuitos, visite

www.ChoicesInRecovery.com