

*¿Te sientes
desesperanzado o
fuera de control?
¿Están los amigos y
la familia
preocupados?
¿No se puede
concentrar?*

El programa de
recuperación de 4 puntos
SMART tiene como
objetivo ayudarlo a:

1. Obtener y mantenerse motivado
2. Hacer frente a las urgencias
3. Gestionar pensamientos, sentimientos y comportamientos
4. Vive una vida equilibrada

“SMART Recovery”
enseña herramientas y
técnicas prácticas para
ayudarlo a mejorar su
estilo de vida...

“SMART Recovery” enseña
herramientas y técnicas prácticas
para ayudarlo a mejorar su estilo de
vida.

¿Preguntas? ¿Preocupaciones?
Contáctenos en el Proyecto de
Recuperación de Amador.

Reuniones celebradas los
miércoles a las 4:30pm, en el Anexo
Línea de ayuda: (575) 395.6953 (llamada o
mensaje de texto)
Teléfono de la oficina: (575) 556.9681
Línea de crisis de NM: 1.855.662.7474



Recuperación

Inteligente

Autogestión y
entrenamiento de
recuperación

*Descubra el poder de la
elección*

Recupere su calidad de vida



AMADOR
HEALTH CENTER
ANNEX

999 W Amador Ave, Suite D
Las Cruces, NM 88005
Tel Oficina: 575.556.9681

“SMART Recovery” es sinónimo de autogestión y entrenamiento de recuperación

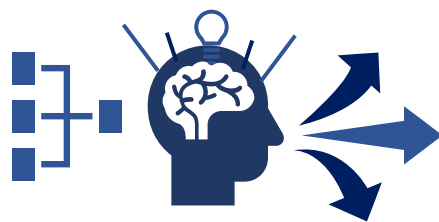
¿COMO FUNCIONA?

SMART Recovery utiliza herramientas basadas en métodos científicamente probados para la recuperación de la adicción, como la terapia cognitivo conductual, la terapia racional conductual emotiva y la entrevista motivacional.

¿QUÉ LO HACE DIFERENTE?

SMART Recovery aboga por la elección, de modo que aquellos que buscan la recuperación puedan elegir lo que mejor les funcione de una "caja de herramientas" de métodos y enfoques utilizados en las reuniones. SMART Recovery acepta el uso de medicamentos psiquiátricos y para la adicción para ayudar en la recuperación, incluidos la metadona, la buprenorfina y la naltrexona.

El objetivo es lograr un estilo de vida sano, positivo y equilibrado.



El programa de 4 puntos de SMART:

1. Construyendo y manteniendo la motivación

¡Descubra sus razones para cambiar y la motivación para seguir adelante!

2. Hacer frente a las urgencias

Los antojos y las urgencias suceden. Averigua cómo lidiar con estos impulsos y entiende por qué los tienes. Las personas pueden aprender a controlar su respuesta a sus impulsos o incluso a olvidarse de ellos por completo.

3. Controlar los pensamientos, sentimientos y conductas

Superar los pensamientos negativos y las creencias irracionales. Encuentre NUEVAS formas de lidiar con la tristeza, la ira y otras molestias, en lugar de usarlas.

4. Vivir una vida equilibrada

Aprenda a vivir un estilo de vida saludable descubriendo qué es importante para usted, estableciendo objetivos y encontrando intereses.

Tu recuperación A Tu manera.

SMART recovery proporciona herramientas para todas las etapas de recuperación relacionadas con el consumo de alcohol, opioides y otras sustancias.

- Autoayuda, tienes el control.
- No se basa en 12 pasos, no hay "poder superior"
- Proporciona herramientas para todas las etapas de recuperación.
- Dirigido por facilitadores calificados y entrenados
- Herramientas y soporte comprobados basados en la ciencia
- Aceptado por muchos tribunales para la asistencia requerida a la reunión
- Las reuniones son GRATIS, se aceptan donaciones.
- Un lugar seguro para preguntas, problemas y discusiones apoyadas por pares

Pruebe SMART Recovery, un grupo de apoyo para la adicción basado en la ciencia en el que aprendemos habilidades de auto-empoderamiento y nos apoyamos mutuamente en nuestra recuperación.

No importa con qué luches, SMART Recovery puede ayudarte a cambiar.