

LA RECUPERACIÓN ES VIDA

Existen muchos factores que influyen en cómo una persona afronta su recuperación y en el éxito del proceso. Las fortalezas personales, los talentos, las habilidades para afrontar las dificultades, los recursos, los valores y el apoyo de la familia, los amigos y la comunidad tienen un papel importante. La recuperación realmente es un proceso integral que incluye todos los aspectos de la vida de una persona.

La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) lo denomina "Las dimensiones de la recuperación". Estas son las cuatro más importantes:

Las cuatro dimensiones principales de la recuperación



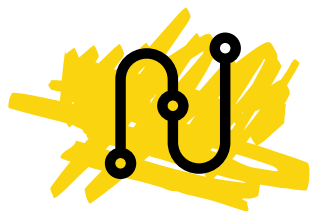
SALUD

Superar o controlar la propia enfermedad o los síntomas, y tomar decisiones informadas y saludables que apoyen el bienestar físico y emocional.



HOGAR

Tener un lugar seguro y estable donde vivir es importante para recuperar la estabilidad en la vida.



PROPÓSITO

Participar en actividades diarias significativas, como un trabajo, el cuidado de la familia o una actividad creativa, brinda independencia, ingresos y recursos que ayudan a reintegrarse a la sociedad.



COMUNIDAD

Tener amigos y familiares brinda apoyo, amor y esperanza. Es el factor más importante para lograr una recuperación exitosa.



APRENDA A MANTENERSE SEGURO
[KNOWTHEDANGERS.COM/SUD-RECOVERY](https://www.samhsa.gov/substance-use/recovery/about)

Source: <https://www.samhsa.gov/substance-use/recovery/about>

