

| <p style="text-align: center;">PAL Lesson 8 Understanding Re-Entry, Transitional Living and Aftercare</p> | <p style="text-align: center;">Lección 8 de PAL Comprender acerca de reingreso, vida transicional y cuidados posteriores</p> |
|---|--|
| <p><i>Re-Entry</i></p> | <p><i>Reingreso</i></p> |
| <p>Re-entry is the transitional period when the recovering person leaves a rehabilitation center and re-enters society. It is a difficult time. One must adapt to the stresses and pressures of a “full-blown life” (which feels like ordinary life to others) after having adjusted to less pressure and stresses of life in rehab.</p> | <p>El reingreso es el período transitorio cuando la persona en recuperación sale del centro de rehabilitación y reingresa a la sociedad. Es un tiempo difícil. Uno debe adaptarse al estrés y las presiones de “una vida repleta” (que a otros se sentiría como ordinaria) después de haberse ajustado al estrés y presiones más leves de la vida en el centro de rehabilitación.</p> |
| <p>Re-entry planning becomes very important for the long-term success of every recovering person because re- entering society to live a sober life demands difficult change from a population with a <i>high resistance to change</i>. We can anticipate particular challenges for each individual. This allows the formulation of a plan that takes into account the amount of time a person might need in order to adjust to the change of a new life. It’s a life without drugs or alcohol. Considering the concept of rate of change is absolutely necessary.</p> | <p>Planear para su reingreso se hace muy importante para el éxito a largo plazo de la persona en recuperación porque reingresar a la sociedad a vivir una vida sobria exige cambios duros de una población que <i>se resiste de manera enfática al cambio</i>. Se pueden anticipar retos particulares para cada persona. Esto permite la elaboración de un plan que toma en cuenta la cantidad de tiempo que puede necesitar una persona para ajustarse al cambio de su nueva vida. Es una vida sin alcohol o drogas. Considerar el concepto del ritmo del cambio es absolutamente imprescindible.</p> |
| <p>Without such foresight, there is a temptation to rush this adjustment process which will accidentally contribute to failure. In addition, the recovering person is liable to be very impatient and not yet fully aware of the devastating effects of their impatience.</p> | <p>Sin tal previsión, hay la tentación de apresurar el proceso de ajuste, lo que contribuiría accidentalmente a su fracaso. Además, la persona en recuperación tenderá a ser muy impaciente y no plenamente consciente de los efectos devastadores de su impaciencia.</p> |
| <p>In developing a re-entry plan, here are some of the factors to consider:</p> | <p>Aquí hay unos factores que considerar al formular el plan de reingreso:</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • How old is the person? • How many years have they been practicing their addiction? • How severe has their life-style been? • How many times have they been in rehab? • How many relapses have they had? • Have they had a period of time where they demonstrated clean and sober, independent, mature and responsible living? | <ul style="list-style-type: none"> • La edad de la persona. • Los años que lleva practicando su adicción. • La severidad de su estilo de vida. • El número de veces que ha estado en rehabilitación. • El número de veces que ha recaído. • ¿Ha habido algún período durante el cual demostró una vida limpia y sobria, independiente, madura y responsable? |
| <p><i>Gem to Share</i></p> | <p><i>Joya que compartir:</i></p> |
| <p><i>I will always be here for you. The ways I help you look different now.</i> <i>Prayers. Letters. Words of encouragement.</i> <i>Sharing a meal together. Listening.</i> <i>I love you. I care.</i></p> | <p><i>Siempre estaré aquí para ti.</i> <i>La manera en que te ayudo ahora tiene distinta apariencia.</i> <i>Oraciones. Cartas. Palabras alentadoras.</i> <i>Compartir juntos una comida. Escuchar.</i></p> |

| | |
|---|--|
| | <i>Te amo. Me importas.</i> |
| <i>Transitional Living</i> | <i>Vida transicional</i> |
| One choice for the recovering person who needs to develop more mature coping skills or who has shown an inability to remain clean and sober after previous treatment attempts is some form of <i>transitional living</i> . This may be a half-way house, a clean and sober living house, a three-quarter house, etc. This is a good choice because it gives the recovering person more time to adjust to the extra pressures of sober living - the panic of <i>not using alcohol or drugs to cope!</i> The choice of transitional living temporarily reduces the increased stresses and pressures of ordinary life a person would have to face if they returned home immediately after treatment. | Una opción para la persona en recuperación a quien le falta desarrollar maneras más maduras de superación o que ha mostrado su incapacidad de mantenerse limpio y sobrio después de tratamiento en el pasado, es alguna forma de <i>vida transicional</i> . Esto puede ser una casa de medio camino, un hogar de vida limpia y sobria, una casa de tres-cuartos, etc. Esta es una buena opción ya que le da a la persona en recuperación más tiempo para ajustarse a las presiones extra de vivir sobrio: el pánico de <i>¡no usar drogas o alcohol para superación!</i> La opción de vida transicional reduce el mayor estrés y presiones de la vida ordinaria que una persona tendría que afrontar si volvieran a casa en seguida de su tratamiento. |
| Transitional living provides a half-step towards the goal of full re-entry. In this environment, a person is expected to obtain low-stress employment and pay rent but not have the pressures of a high-stress job, family, school or trying to please someone. | La vida transicional ofrece un medio paso hacia la meta del reingreso total. En este entorno, se espera que la persona consiga empleo de poco estrés y que pague renta pero que no tenga las grandes presiones de mucho estrés de un trabajo, familia, escuela, o de tratar de complacer a alguien. |
| While living in the half-way house there are a variety of ways to spend “free time”: | Al vivir en una casa de medio camino, hay una variedad de maneras de pasarse “el tiempo libre”: |
| <ul style="list-style-type: none"> • Visiting family members • Going to meetings • Seeing a counselor • Working with a sponsor • Developing (at least 5) sober friendships • Doing fun recreational activities with sober friends on a weekly basis • Developing spiritual practices (church, bible study, morning devotions, etc.) • Getting used to honesty, accountability, discipline and responsible living | <ul style="list-style-type: none"> • Visitar a familiares • Ir a juntas • Buscar un consejero • Trabajar con un padrino o madrina • Formar amistades sobrias (por lo menos 5) • Participar en actividades recreativas divertidas con amigos sobrios una vez a la semana • Desarrollar prácticas espirituales (la Iglesia, estudio de la Biblia, devociones matutinas, etc.) • Acostumbrarse a la honestidad, responsabilización, disciplina y a una vida responsable |
| The recommended time for staying in transitional living usually varies from 90 days to a year. It depends on the individual needs of the person. | El tiempo que se recomienda para permanecer en la vida transicional varía normalmente de los 90 días hasta un año. Depende de las necesidades individuales de la persona. |
| <i>Recovery teaches adult coping skills through time and repetition .</i> | <i>La recuperación enseña al adulto aptitudes de superación con el tiempo y repetición.</i> |
| Aftercare | Cuidados posteriores |
| Aftercare is the program of recovery needed after completing the stay at the rehabilitation center. Aftercare is the most important part of any successful long term recovery. Is the goal short-term recovery or long-term recovery? How many | Cuidados posteriores es el programa de recuperación que se necesita después de estar en un centro de rehabilitación. Cuidados posteriores es la parte más importante del éxito a la larga de cualquier recuperación. ¿La |

| | |
|---|---|
| <p>short-term recoveries have they already had? How much time would all of them put together add up to?</p> | <p>meta es la recuperación a corto plazo o recuperación a largo plazo? ¿Cuántas recuperaciones a corto plazo han tenido ya? ¿A cuánto tiempo sumarían si se contaran todas juntas?</p> |
| <p>Thirty days of rehab might be compared to learning to ride a bicycle. The first written after-care plan could be seen as temporary training wheels helping them learn to pedal, stay balanced and steer on their own in the difficult terrain of the outside world.</p> | <p>Treinta días de rehabilitación pueden compararse a aprender a andar en bicicleta. El primer plan de cuidados posteriores escrito podría verse como las rueditas temporales para entrenar que ayudan a aprender a pedalear, a mantener el equilibrio, y a dar vuelta por su cuenta sobre el terreno difícil del mundo exterior.</p> |
| <p>Don't Fail to Plan</p> | <p>No dejar de hacer un plan</p> |
| <p>Most graduates who fail to stay clean and sober will end up relapsing within the first months after leaving the protective rehab environment. This happens either because they fail to write an after-care plan or because they fail to follow the plan they have written.</p> | <p>La mayoría de los graduados que dejan de mantenerse limpios y sobrios acabarán por recaer durante los primeros meses de salir del entorno protector del centro de rehabilitación. Esto sucede ya sea porque dejan de escribir un plan de cuidados posteriores o porque dejan de seguir el plan que han escrito.</p> |
| <p>The addict mind should not make decisions during this transitional time. Personalized aftercare alleviates the temptation of taking too much control of life too soon. Each recovering person needs to write a sane and sensible plan to guide them during those first critical 12 months after rehab.</p> | <p>La mente adicta no deberá tomar decisiones durante este tiempo transicional. Los cuidados posteriores disminuyen la tentación de asumir demasiado control de su vida demasiado pronto. Cada persona en recuperación deberá escribir un plan sensible y sensato que los guiará durante los primeros 12 meses críticos posteriores a la rehabilitación.</p> |
| <p>Mike says</p> <p><i>“Aftercare ...exponentially increases the chances of the recovering person’s long-term success. It is critical because the recovering person is learning how to live clean and sober while experiencing his or her full freedom.</i></p> <p><i>If a recovering person resists having an aftercare program, you need only ask him or her, “Do you want short-term or long-term recovery? Aftercare is an important part of helping people practice new habits that become part of their lives.”</i></p> <p>Excerpt from <i>The Four Seasons of Recovery for Parents of Alcoholics and Addicts</i> Page 146. by Michael Speakman, L.I.S.A.C. Founder of PAL Support Group</p> | <p>Mike dice ...</p> <p><i>“Los cuidados posteriores... aumentan de manera exponencial la posibilidad de éxito a largo plazo de la persona en recuperación; es imprescindible, ya que la persona en recuperación está aprendiendo a vivir limpio y sano mientras experimenta plena libertad.</i></p> <p><i>Si la persona en recuperación se resiste a tener un programa de cuidados posteriores, tiene tan solo que preguntárseles: “¿Deseas recuperación a corto plazo o a largo plazo?” Los cuidados posteriores son una parte importante de ayudar a personas a practicar nuevos hábitos.</i></p> <p>Extracto de <i>The Four Seasons of Recovery for Parents of Alcoholics and Addicts</i>, página 146. por Michael Speakman, L.I.S.A.C., fundador del Grupo de Apoyo PAL</p> |
| <p><i>Here is a sample of an aftercare agreement your loved-one would complete with guidance from rehab personnel prior to</i></p> | <p><i>Aquí se presenta una muestra de un contrato de cuidados posteriores que su ser querido completaría con la orientación del personal de rehabilitación antes de irse a la casa de vida</i></p> |

| | |
|---|---|
| <i>leaving for transitional living</i> | <i>transicional.</i> |
| Sign up for I.O.P. By when? | Inscribirme en programa intensivo de recuperación (I.O.P.) ¿Para cuándo? |
| Enter a half-way house By when? For how long? | Entrar a una casa de medio camino... ¿Para cuándo? ¿Por cuánto tiempo? |
| Find a sponsor By when? | Encontrar un padrino o madrina... ¿Para cuándo? |
| End unhealthy friendships..... By when? | Poner fin a amistades nocivas... ¿Para cuándo? |
| Develop sober friendships.....By when? _____ | Formar amistades sobrias... ¿Para cuándo? |
| _____ Go to a 12-step meeting (AA, NA, CA) How many per week? _____ | _____ Ir a una reunión de 12 pasos (AA, NA, CA) How many per week? _____ |
| _____ Do daily prayer or meditation (11th step) | _____ Rezar o meditar todos los días (11° paso) |
| _____ Do service work at meetings (volunteer clean-up, make coffee, etc.) | _____ Trabajar sirviendo en reuniones (voluntario para limpieza, preparar el café, etc.) |
| _____ Make face-to-face visits with sponsor.....How many per week? _ _____ | _____ Visitar a mi padrino en persona... ¿Cuántas veces a la semana? _____ |
| _____ Make phone calls to sponsor How many per week? _ _____ | _____ Llamar a mi padrino por teléfono... ¿Cuántas veces por semana? _ _____ |
| _____ Attend aftercare group meetings..... How many per week? _ _____ | _____ Asistir a reuniones de grupo de cuidados posteriores... ¿Cuántas veces a la semana? _ _____ |
| _____ Attend group counseling sessions..... How many per week? _ _____ | _____ Asistir a sesiones de asesoría en grupo... ¿Cuántas veces a la semana? _ _____ |
| _____ Go to marriage counseling sessions How many per week? _ _____ | _____ Ir a sesiones de asesoría matrimonial... ¿Cuántas veces a la semana? _ _____ |
| _____ Go to individual counseling sessions How many per week? _ _____ | _____ Ir a sesiones de asesoría individual... ¿Cuántas veces a la semana? _ _____ |

| | |
|--|---|
| <p>_____ Attend worship services.....How many per week? _</p> <p>_____</p> | <p>_____ Asistir a servicios de culto... ¿Cuántas veces a la semana? _</p> <p>_____</p> |
| <p>_____ Attend Bible study.....How many per week? _</p> <p>_____</p> | <p>_____ Asistir a clases de la Biblia... ¿Cuántas veces a la semana? _</p> <p>_____</p> |
| <p>_____ Recreational activities with sober friends..How many per week? _</p> <p>_____</p> | <p>_____ Actividades recreativas con amigos sobrios... ¿Cuántas veces a la semana? _</p> <p>_____</p> |
| <p>Lesson Review</p> | <p>Repaso de lección</p> |
| <p>Re-entry is difficult for the recovering addicts due to their high resistance to change.</p> | <p>El reingreso es difícil para los adictos en recuperación debido a su alta resistencia al cambio.</p> |
| <p>Relapse after rehab often occurs because the recovering addict fails to w r _ _ _ the plan or fail to f _ _ _ _ _ the plan.</p> | <p>Recaer después de recuperación sucede a menudo debido a que el adicto que se está recuperando deja de e s c r i b i r el plan o deja de s e g u i r el plan.</p> |
| <p>Recovery is HARD because it requires:</p> | <p>La recuperación es DURA porque requiere:</p> |
| <p>Honesty</p> <p>Accountability</p> <p>Responsible</p> <p>living Discipline</p> | <p>honestidad</p> <p>compromiso</p> <p>responsabilidad</p> <p>viviendo disciplina</p> |