

LINEAMIENTOS PARA LAS FAMILIAS DE EASA

1. ***Crea en el poder que usted tiene para cambiar los resultados: ¡usted puede lograrlo!***
2. **Un paso a la vez.**
3. **Considere utilizar los medicamentos para proteger su futuro si su médico así lo recomienda.**
4. ***Reduzca el estrés y las responsabilidades durante algún tiempo.***
5. **Utilice los *síntomas como indicadores.***
6. **Anticipe las situaciones estresantes de la vida.**
7. **Manténgase tranquilo.**
8. **Los miembros de la familia deben darse un poco de espacio entre sí.**
9. **Establezca algunos límites sencillos.**
10. **Ignore todo aquello que no pueda cambiar.**
11. **No complique las cosas.**
12. **Continúe con sus actividades de siempre.**
13. **Resuelva los problemas paso a paso.**
14. **Mantenga una *vida equilibrada* y una perspectiva balanceada.**
15. **Evite el consumo del alcohol y las drogas callejeras.**
16. **Explique sus circunstancias a sus parientes y amigos más cercanos y *pídales su ayuda* y su apoyo.**
17. ***No se mude abruptamente* ni se aleje demasiado hasta que regrese la estabilidad.**
18. **Asista a los grupos multi-familiares.**
19. ***Siga el plan* de recuperación.**
20. ***¡MANTENGA VIVA LA ESPERANZA!***