

¿QUE ES “WRAP”? Y ¿POR QUE TENER UNO?

(UN PLAN DE ACCION PARA EL BIENESTAR Y LA RECUPERACION)

¿Qué es WRAP?

Un plan de Acción para el Bienestar y la Recuperación (WRAP) es una manera de ayudarlo a cuidarse mejor. Reconoce que usted es un experto en usted mismo! WRAP le ayuda a comprender, a controlar y a planear como responder de manera sana cuando experimente eventos negativos, estrés y/o síntomas incómodos. Un WRAP es usualmente un documento escrito y organizado que usted crea con el apoyo de un compañero como parte de un grupo o usando los folletos y recursos de WRAP y/o con la guía del equipo de tratamiento. Existen muchas maneras de crear su propio WRAP!

¿Por qué un WRAP?

- Todos tenemos la libertad de esforzarnos hacia el bienestar y no la enfermedad. Usted tiene el poder para lograr los cambios en su vida que le ayudarán a llegar a ser la persona que quiere ser, a pesar de un “diagnosis” o de un “historial de comportamiento”.
- Un WRAP es un recordatorio por escrito para usted mismo para ayudarlo a responder a cualquier situación que la vida le mande! Usted crea un WRAP o una guía para si mismo mientras usted está relativamente fuerte para que se recuerde y actúe así según sus opciones y selecciones durante tiempos difíciles, y que usted puede comunicarle a otras personas que usted quiere que lo ayuden.
- El crear un WRAP le ofrece la oportunidad de construir sus destrezas y reforzar sus principios y prácticas que se sabe mejoran el bienestar humano universalmente:

Esperanza • Responsabilidad Personal • Educación • Defensa Propia • Apoyo Social

- El primer paso es identificar las cosas para sus *Herramientas de Bienestar* personales, cuáles son las actividades, los ambientes, los hábitos y los apoyos que le ayudan a estar bien y a los que podría recurrir y agregar a lo largo de su vida!
- WRAP lo guía en la creación de su *Plan de Mantenimiento Diario* el cual, si es seguido, le ayudará a mantenerse mentalmente ágil, emocionalmente estable, motivado y conectado con los demás.
- En WRAP, *Provocaciones* describe esos aspectos en su medio ambiente externo o circunstancias que pueden llevarlo a usar habilidades negativas para afrontar sus problemas (como el sentirse mal, el pensar o comportarse de maneras que no quiere y que conllevan a dificultades). El aprender a responder bien a las provocaciones es muy importante para una vida de bienestar. WRAP lo ayuda a aplicar sus propias mejores maneras de evitar o afrontar las cosas que lo provocan.
- En contraste a las provocaciones, *Las Señales de Advertencia Temprana* son estados internos como sentimientos, pensamientos y comportamientos fuera de control que le advierten a que ponga más atención a su estado de bienestar. Son indicativos que usted puede estar regresando a viejos patrones o hábitos, y que sirven como “recordatorios” a que se mantenga conectado a esas cosas que lo hacen sentir bien, como su plan de mantenimiento diario o sus herramientas de bienestar.
- Algunas veces ambos los estresores externos y/o los estados internos pueden vencerlo y exigir la atención urgente e inmediata. El reconocer cómo y cuándo esto ocurre, y qué quiere hacer o qué quiere que hagan los demás es un paso crítico al crear un buen WRAP. Este puede incluir planear de antemano cómo mantener tanto control como sea posible sobre sus opciones en caso llegara a tener una *Crisis*, como la necesidad de hospitalizarlo.
- Una gran característica de un WRAP es el identificar y definir a quién quiere involucrar, de qué manera, y cómo su equipo de apoyo puede ayudar a guiar sus decisiones basado en lo que explica su WRAP.

Visit www.mentalhealthrecovery.com for helpful resources. At our agency, please contact: