¿PARA QUIÉN ES ESTO?

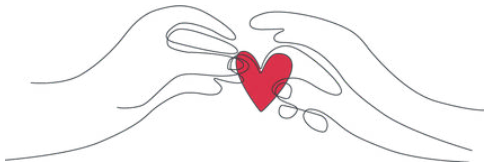
La Invitación al Cambio (ITC) es para cualquier persona que se preocupe por alguien que tiene problemas con el consumo de sustancias.

Es para usted si se ha sentido preocupado, frustrado o sin saber qué hacer.

Indicado para:

- Madres, padres y cuidadores
- Parejas y amistades
- Líderes comunitarios y religiosos
- Docentes y personal de salud

No necesita ser profesional ni hacerlo perfecto. Solo necesita estar interesado y abierto a algo diferente.



Para acceder a recursos adicionales en español, visite nuestra página web. Haz Clic Aquí

cmcffc.org/espanol

Si tiene alguna pregunta, no dude en escribir a espanol@cmcffc.org

LA INVITACIÓN AL CAMBIO

No están solos: Ofrecemos herramientas y apoyo para quienes enfrentan problemas con consumo de sustancias en su familia o comunidad.

UNA FORMA DIFERENTE DE AYUDAR

"CMC: Fundación para el Cambio" es una organización sin fines de lucro y no gubernamental con sede en Nueva York.

Nuestro enfoque combina la ciencia y la compasión, y ha ayudado a familias durante décadas.

Quizás haya escuchado que debe tomar distancia o ser más duro con la persona a la que intenta ayudar; sin embargo, la evidencia demuestra que la compasión, y no la confrontación, es clave para lograr un cambio duradero.

LA RUEDA DE LA INVITACIÓN AL CAMBIO

Esta rueda muestra las ideas centrales de la Invitación al Cambio (ITC): una guía para acompañar a su ser querido desde la comprensión de su comportamiento, ofreciéndole herramientas para cuidarse en el camino.

El modelo se basa en tres pilares: Comprensión, Concientización y Acción.

Cada parte se puede practicar poco a poco. No existe una solución única, pero sí hay formas de avanzar con empatía, claridad y esperanza, tanto para uested como para su ser querido.



Aprenderá

- Los comportamientos tienen sentido
- No existe una solución única para todos
- La ambivalencia es normal
- Autoconciencia
- Voluntad
- La autocompasión
- Herramientas de comunicación
- Herramientas de comportamiento