

**PADRES EN RECUPERACION / TRIBUNAL FAMILIAR DE TRATAMIENTO DE
DROGAS DEL CONDADO DE TRAVIS
LISTA DE VERIFICACIÓN DE AVANCE DE FASE
DE LA FASE DE ENFOQUE FAMILIAR (2) A LA FASE (3)**

EXPECTATIVAS:

- Siga todas las órdenes judiciales y asista a todas las audiencias de los tribunales de drogas y CPS
- Asista a todas las citas; si no se presenta a las citas y no llama con anticipación para hacer planes alternativos, puede retrasar el avance de la fase
- Solicite por escrito el avance a la siguiente fase
- Cumpla todas las asignaciones que tenga pendientes (por ejemplo: servicio comunitario, ensayos) antes de ser elegible para avanzar

RECUPERACION

- Asista a las audiencias de los tribunales de drogas cada dos semanas.
- Envíe pruebas de drogas y alcohol, sin sustancias detectadas, según lo solicitado y según lo indicado por el sistema de llamadas del tribunal de drogas.
- Participe exitosamente en cualquier tratamiento farmacológico recomendado y complete exitosamente un tratamiento ambulatorio intensivo (si se le recomienda).
- Asista, y documente la asistencia, al menos a tres reuniones de recuperación por semana o según lo ordene el tribunal, y continúe asistiendo a reuniones con un grupo de hogar o según lo recomendado por el proveedor del tratamiento.
- Mantenga un patrocinador aprobado por el tribunal, o un compañero responsable, y continúe reuniéndose con él / ella regularmente.
- Revise el plan escrito de prevención de recaídas y el acuerdo de la Regla 11 que usted redactó mientras estaba en la fase I.
- Complete al menos 2 sugerencias de seguimiento de liderazgo para la Fase II y escriba sobre su experiencia (adjunta).

PLAN PARA CUIDARME A MI MISMO(A)

- Si aplica, tome medidas personales para continuar la búsqueda de trabajo.
- Si mantener el ingreso a través del empleo es el objetivo para lograr la autosuficiencia, complete el perfil del trabajo en "Work in Texas" en "Workforce Solutions."
- Si obtener ingresos a través del empleo es el objetivo para lograr la autosuficiencia completa, complete su *Curriculum* y proporciónelo a su administrador de casos para obtener un traje de negocios en "Dress for Success" (solo para mujeres).
- Si aplica, tome medidas personales para obtener una vivienda segura y estable. Si aplica, tome medidas personales para continuar con su educación/alfabetización.
- Presente un presupuesto detallado al equipo para incluir mensualmente gastos e ingresos (adjunto).
- Presente un plan de atención médica para usted y sus hijos (adjunto).
- Presente un plan para el transporte continuo (adjunto).
- Comience sesiones de entrenamiento en educación financiera con "Foundation Communities" u otro curso alternativo aprobado por el equipo - póngase en contacto con Erika Leos de "Foundation Communities" llamándola al 512-610 4026 o vaya al sitio web para programar una cita (<https://foundcom.org/get-financially-stable/financial-coaching/>) - los participantes deben asistir a un total de cinco de estas sesiones al final de la fase III.

UNA VIDA FAMILIAR SALUDABLE

- Asista y participe en las visitas apropiadas con sus hijos, según corresponda.
- Participe en la terapia individual, según corresponda
- Participe activamente en clases para padres y, o en la capacitación para padres, según corresponda.
- Participe activamente en el entrenamiento de recuperación de compañeros, según aplique
- Presente un completo plan de Relaciones Saludables (adjunto).
- Participe. en una consulta con "Planned Parenthood" o "PCP" con respecto a la planificación familiar.
- Haga citas y siga todas las evaluaciones recomendadas en el plan(es) de tratamiento para niños.
- Asegúrese de que los niños asistan a los servicios programados según aplique.
- Presente por escrito la agenda de las actividades diarias del niño (los niños), incluidas las opciones de alimentos regulares (adjunto)

**PADRES EN RECUPERACION / TRIBUNAL FAMILIAR DE TRATAMIENTO DE
DROGAS DEL CONDADO DE TRAVIS
SOLICITUD PARA AVANZAR A LA FASE 3**

Nombre del participante: _____

Nombres de los niños: _____

Día de sobriedad: _____ Nombre del patrocinador (puede usar solo el nombre): _____

Yo estoy solicitando que Padres en Recuperación/Tribunal Familiar de Tratamiento de Drogas el Condado de Travis (PIR/FDTC) me avance de la Fase II a la Fase III. He trabajado muy duro durante la última Fase y he logrado lo siguiente, que me da orgullo:

1.) He realizado el trabajo siguiente en mi plan de servicio/tratamiento y he logrado lo siguiente:

2.) He asistido a _____ reuniones de recuperación por semana.

3.) He continuado trabajando en mi recuperación y he llegado al paso _____.

4.) He llevado a cabo lo siguiente para mejorar mi vida para mi y mis hijos:

5.) Estoy muy orgulloso de mi mismo por:

**PADRES EN RECUPERACION / TRIBUNAL FAMILIAR DE TRATAMIENTO DE
DROGAS DEL CONDADO DE TRAVIS
SOLICITUD PARA AVANZAR A LA FASE 3**

6.) Mis metas y pasos a seguir para la Fase III son:

7.) Anexo un **presupuesto** detallado para incluir mis gastos e ingresos mensuales.

8.) Anexo un **plan de prevención de recaídas**.

9.) Me he inscrito al entrenamiento financiero con "Fundación Communities", o a un curso alternativo aprobado por el Juez, y he agendado al menos una sesión.

La fecha de la sesión de mi entrenamiento financiero: _____

10.) Adjunto una **agenda diaria** para mis hijos.

11.) **Plan de atención medica:**

Tengo el siguiente seguro de atención medica para mi: _____

Tengo el siguiente seguro de atención medica para mis hijos: _____

Mi medico es _____

El medico(s) de mis hijos es _____

**PADRES EN RECUPERACION / TRIBUNAL FAMILIAR DE TRATAMIENTO DE
DROGAS DEL CONDADO DE TRAVIS
SOLICITUD PARA AVANZAR A LA FASE 3**

Tengo el siguiente plan para continuar cubriendo mis necesidades medicas y las de mis hijos:

12.) Plan de transporte:

Mi actual modo de transporte es: _____

En el futuro, me gustaría que mi medio de transporte fuera: _____

Para lograr esta meta (si aplica), necesito: _____

13.) Plan de relaciones saludables:

Estoy actualmente involucrado(a) en una relación romántica con _____

Esta relación es saludable para mi y mis hijos ya que _____

**PADRES EN RECUPERACION / TRIBUNAL FAMILIAR DE TRATAMIENTO DE
DROGAS DEL CONDADO DE TRAVIS
SOLICITUD PARA AVANZAR A LA FASE 3**

Revisando mis anteriores relaciones, noto los siguientes patrones: _____

En el futuro, el tipo de compañero (a) que quisiera tener a mi lado, ayudándome a la crianza de mis hijos, tiene las siguientes cualidades: _____

Cuando mis hijos sean adultos, me gustaría que conocieran y se involucraran con un compañero(a) que _____

14.) Experiencia de Liderazgo:

Como parte de la Fase II, yo participé en las siguientes sugerencias de experiencias de liderazgo:

1.) _____

**PADRES EN RECUPERACION / TRIBUNAL FAMILIAR DE TRATAMIENTO DE
DROGAS DEL CONDADO DE TRAVIS
SOLICITUD PARA AVANZAR A LA FASE 3**

Mis pensamientos sobre esta experiencia: _____

2.) _____

Mis pensamientos sobre esta experiencia: _____

Estas experiencias de liderazgo fueron, o no fueron, útiles para mi en mi recuperación ya que:

Durante la Fase III, planeo hacer lo siguiente para ser servicial y estar mas cerca de mi grupo de recuperación: _____

15.) Información adicional que quiero hacer del conocimiento del equipo PIR/FDTC:

PLAN MENSUAL BASICO DE GASTOS PARA LOS PARTICIPANTES DE FDTC

GASTOS NECESARIOS

OTROS GASTOS

Renta		Donaciones (Iglesia, 12 Pasos)	
Luz, basura, desperdicio		Cuenta de Ahorro	
Gas Natural		Cable de TV e internet	
Agua		Comidas fuera de casa	
Teléfono		Entretenimiento	
Comida (incluye refrigerios, etc.)		Cigarros	
Pagos del carro		Regalos	
Gasolina		TOTAL DE OTROS GASTOS	
Seguro del carro			
Reparaciones y mantenimiento del carro		TOTAL DE GASTOS NECESARIOS	
Ropa para mi		<u>Añada:</u> TOTAL DE OTROS GASTOS	
Ropa para los niños(as)		GRAN TOTAL DE GASTOS	
Lavandería y Tintorería			
Gastos médicos y dentales		INGRESO TOTAL MENSUAL DE TODAS LAS FUENTES	
Seguro: sobre la renta y medico			
Corte de cabello y peinado, uñas		Reste: EL GRAN TOTAL DE GASTOS	
Otros			
Otros		\$ EXTRA O FONDOS DE \$	
TOTAL DE GASTOS NECESARIOS			

NOTAS: _____

DESARROLLO DE UN PLAN DE PREVENCIÓN DE RECAIDAS

(Tomado de “Como Desarrollar un Plan de PR” de Terence T. Gorski)

Las personas que recaen no se emborrachan/drogan repentinamente. La mayoría experimenta signos de advertencia progresivos que reactivan la negación y causan tanto dolor que la automedicación con alcohol o drogas parece una buena idea. Este no es un proceso consciente. Estas señales de advertencia se desarrollan de forma automática e inconsciente. Dado que a la mayoría de las personas en recuperación nunca se les ha enseñado como identificar y manejar las señales de advertencia de recaída, no las notan hasta que el dolor se vuelve demasiado intenso como para ignorarlo.

Educación sobre recaídas (cuatro mensajes principales)

- 1.) La recaída es una parte normal y natural de la recuperación de la dependencia química. No hay nada por que sentirse apenado o avergonzado.
- 2.) Las personas no se emborrachan/drogan de repente. Hay patrones progresivos de señales de advertencia que los hacen usar alcohol o drogas nuevamente.
- 3.) Una vez identificados, las personas en recuperación pueden aprender a manejar las señales de advertencia de recaída mientras están sobrios.
- 4.) Hay esperanza...aprende a reconocer y manejar las señales de advertencia para que no sea necesario volver al uso de químicos.

Identificación de señales de advertencia

Identifique los problemas que causaron la recaída.

Objetivo: Revisar las fases y las señales de advertencia de una recaída y luego desarrollar una lista inicial de señales de advertencia seleccionando cinco de las señales de advertencia con las que puede identificarse.

- 1.)
- 2.)
- 3.)
- 4.)
- 5.)

Señales de advertencia identificadas:

1.) La necesidad de tomar o usar drogas para: _____

2.) La necesidad de tomar o usar drogas para: _____

3.) La necesidad de tomar o usar drogas para: _____

Ahora, identifique los pensamientos irracionales, sentimientos incontrolables y comportamientos autodestructivos que acompañaron cada una.

1.) Se que estoy en problemas en mi recuperación cuando _____

2.) Se que estoy en problemas en mi recuperación cuando _____

3.) Se que estoy en problemas en mi recuperación cuando _____

Agenda Diaria

Por favor describa abajo, las rutinas diarias de su(s) hijo(s). Trate de pensar en como es un típico día. También puede mencionar que hacen durante los fines de semana. Por favor incluya si esta satisfecho, o no, con la rutina o si hay algo que quisiera cambiar en ella.

Describa su rutina mañanera. ¿A que hora se levanta cada uno de los miembros de la familia típicamente, y como participan su(s) hijo(s) en alistarse para el día?

Describa el desayuno. ¿Cuales son algunos de los alimentos favoritos de su(s) hijo(s). Como y donde comen?

Si su(s) hijo(s) asiste a la Guardería durante la semana, ¿como llega(n) ahí, y como es el viaje. Como es dejarlo(s)?

¿Cómo participa(n) su(s) hijo(s) al hacer usted diligencias en su comunidad. Que hacen mientras usted hace la casa?

Describa la comida. ¿Cuáles son algunos de los alimentos favoritos de su(s) hijo(s). Como y donde comen?

Agenda Diaria

¿Como es la hora de juego con su(s) hijo(s). Cuales son algunas de sus actividades favoritas que hacen solos. Que actividades les gusta hacer con usted. Tienen compañeros de juego?

Describa la hora de la siesta de su(s) hijo(s). ¿Cuándo, donde y por cuanto tiempo duerme(n). Como concilian el sueño?

¿Cómo se siente usted con la Guardería de su(s) hijo(s) Que dicen sus maestros de ellos?

Describa la cena. ¿Cuales son algunos de os alimentos favoritos de su(s) hijo(s). Cuando y donde cenan. Cena usted con ellos. Como es el momento de alistarse para la cena en su casa?

Describa la rutina de su(s) hijo(s) para irse a la cama.

¿Cuál es su cosa favorita que hacer con su(s) hijo(s)?

¿Cuál es el momento mas difícil del día, rutina o actividad con su(s) hijo(s)?

**PADRES EN RECUPERACION / TRIBUNAL FAMILIAR DE TRATAMIENTO DE
DROGAS DEL CONDADO DE TRAVIS**

Sugerencias de Seguimiento de Liderazgo para la Fase II

Para avanzar de la Fase II, los participantes deben completar al menos dos de estas sugerencias. Para recibir capacitación para convertirse en un entrenador de recuperación, los participantes deben completar cuatro sugerencias. (El equipo esta abierto a otras sugerencias, pero el Tribunal debe aprobarlas con anticipación. Por favor informe a su abogado y al Juez si tiene otras ideas para cumplir con este criterio).

- Limpie al sala de Tribunal después de un expediente.
- Lleve a un compañero(a) a una reunión de recuperación a la que no hayan asistido antes.
- Dele un aventón en carro a un compañero(a) a una de las reuniones.
- Preséntese a los posibles participantes que están observando el expediente y cuénteles sobre su experiencia en el programa PIR.
- Apoye en la planificación de un evento de ex alumnos con el coordinador de ex alumnos.
- Presida una reunión de recuperación
- Asista a una reunión social del grupo de sobriedad o a alguna actividad social (ejemplos: baile, barco, barbacoa, celebración).
- Lleve una reunión a una prisión o a un centro de tratamiento.
- Visite a otro participante de PIR cuando este en el hospital o esperando en el hospital por un hijo enfermo.
- Asista a una conferencia o convención de recuperación.
- Comparta algo que haya aprendido en la recuperación que pueda beneficiar a otros- comparta con el grupo cuando este ante el Juez o en el banquillo
- Sea voluntario en el grupo de AA de "Austin Citywide"(que se lleva a cabo el 3er sábado de cada mes)
- Prepare café para una reunión.
- Actúe como portero en la puerta, dando la bienvenida a una reunión.
- Obtenga una lista de teléfonos del grupo de recuperación y, dentro de una semana, llame al menos a 4 personas en esa lista.