

## Guía para la Familia

1. **Vaya despacio:** La recuperación lleva tiempo. Su descanso es importante. Todo se pondrá mejor a su tiempo.
2. **Tómelo con calma:** El entusiasmo es normal, mitíguelo. El desencanto es normal, apacíguelo también.
3. **Dense espacio:** El tiempo aparte es importante para todos. Está bien decir "no".
4. **Ponga límites:** Todos tenemos que conocer las reglas. Algunas buenas normas aclaran las cosas.
5. **Elimine lo que no puede cambiar:** Deje pasar algunas cosas. No pase por alto la violencia.
6. **Hágalo simple:** Diga lo que tiene que decir en forma clara, tranquila y positiva.
7. **Siga las instrucciones del médico:** Que tome la medicación como se la recetan. Que tome solo la medicación recetada.
8. **Siga su vida como siempre:** restablezca las mismas rutinas familiares lo más pronto posible. Comuníquese con la familia y los amigos.
9. **Ninguna droga callejera o alcohol:** Empeoran los síntomas, pueden provocar una recaída e impedir la recuperación.
10. **Detecte las señales tempranas:** Observe los cambios. Consulte con el médico de cabecera.
11. **Solucione los problemas paso a paso:** Marque gradualmente los cambios. Trabaje en una cosa a la vez.
12. **Baje las expectativas, temporalmente:** Use un criterio personal. No lo compare con nadie. Tampoco con sus mejores épocas. Si lo hace que sea con peor momento de él.

La Fundación Recuperar comunica: la realización de la Jornada de Psico-educación para familiares de personas con trastorno bipolar el próximo viernes 28 de Marzo de 2008 a las 19 horas en José M. Chávez N° 48 Barrio San Salvador . Visite [www.fundacionrecuperar.org](http://www.fundacionrecuperar.org)

**Entrada Libre.  
Actividad no arancelada.**

(Av. Colón altura 3850, pasando Makro,  
entre 9 de Julio y Dean Funes)

**Tel. 08107770002**

**Ómnibus: E5 y E (Central Celeste)**

(y todos los que van y vienen a la Calera  
y Carlos Paz por Av. Colón)

### Auspician:



Si deseas que nuestros correos le llegue periódicamente - en forma gratuita - a alguna persona de tu amistad, envíanos un correo a nuestra dirección: [fundacion-recuperar@arnet.com.ar](mailto:fundacion-recuperar@arnet.com.ar), adjuntandonos sus datos y dirección electrónica.



José M. Chávez N° 48 Barrio San Salvador - Córdoba - Tel. 08107770002  
[fundacion-recuperar@arnet.com.ar](mailto:fundacion-recuperar@arnet.com.ar)

Este mensaje se envía con la sana intención de compartir información que consideramos importante. Su correo forma parte de nuestra lista por su voluntad o la recomendación de un amigo. En caso de no desear recibir más información, para ser removido de nuestra base de datos responda este mensaje con el Asunto (Subject) BORRAR.