

INFORMACIÓN SOBRE RECOVERY INTERNATIONAL

Recovery International es una organización internacional de la comunidad, sin fines de lucro, fundada en el año 1937 en Chicago por el Dr. Abraham Low, neuropsiquiatra ya fallecido. Su propósito es ayudar a liderar vidas pacíficas y productivas. A través del uso del Método de Recovery, nos adiestramos para identificar y lidiar con pensamientos, sentimientos, creencias y comportamientos negativos que pueden conducir a angustia emocional y síntomas físicos relacionados.

Los líderes de grupo son miembros con experiencia quienes practican y demuestran las técnicas de autoayuda. Estos reciben adiestramiento y autorización de Recovery International para guiar las reuniones semanales.

Nuestras reuniones están abiertas a adultos mayores de 18 años. Le damos la bienvenida a familiares, amigos, profesionales y líderes comunitarios a acompañarlos.

El Método de Recovery...

- Se basa en la terapia cognitiva-conductual
- Consiste de técnicas prácticas que ayudan a identificar y lidiar con pensamientos, sentimientos, creencias y comportamientos negativos que pueden conducir a angustia emocional y síntomas físicos relacionados.
- **Recovery ayuda a personas que tienen dificultades con...**
- Síntomas nerviosos como; dolores de cabeza, malestar estomacal, palpitaciones, mareos, sudoración, falta de energía, falta de aire, dificultad para dormir y sensaciones de irrealidad
- Ira, pánicos, ansiedad o depresión
- Obsesiones, compulsiones, fobias y pensamientos o sensaciones perturbadoras
- Temor de estar solo, donde haya mucha gente, viajar, estar en espacios abiertos o cerrados y el temor a cometer errores
- Problemas de adicción relacionados con dificultades emocionales (muchas personas asisten a Recovery y también a un programa de 12 pasos sin ningún conflicto).

Las reuniones de grupo ofrecen...

- **Seguridad** al encontrar compañeros con síntomas similares, quienes han aprendido un estilo de vida más pacífico
- **Comprensión** de los sentimientos y emociones que se experimentan
- **Un lugar seguro** donde pueden expresarse voluntariamente los síntomas físicos y mentales libre de juicios
- **Aceptación y apoyo emocional** que pueda estar ausente en el hogar, la escuela o el lugar de empleo
- **Apoyo** para ayudarse mutuamente

Hay cientos de reuniones semanales de Recovery en los Estados Unidos e internacionalmente. Estas se celebran en persona, por teléfono y en plataformas como Zoom y WhatsApp. La participación es gratuita, pero se aceptan ofrendas voluntarias. Para aquellos que no pueden contribuir se les exhorta a que sigan asistiendo.

Para información sobre lugares y horarios de las reuniones puede llamar al teléfono (619) 383-2056 o visitar www.recoveryinternational.org También puede escribir a espanol@recoveryinternational.org

Recovery International no reemplaza la atención que pueda necesitar de un profesional con licencia. Su propósito es proporcionar apoyo entre pares y educación de autoayuda.



National Headquarters:

1(866) 221 – 0302 (Toll-free)