

INFORMACION 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 A. Low, neuro-psiquiatra ya fallecido. Su propósito es ayudar a reducir el sufrimiento y mejorar la salud mental en personas que están experimentando desórdenes nerviosos y emocionales. A través de reuniones semanales de grupo se ofrece un sistema de técnicas de auto-ayuda las cuales los miembros aprenden y luego las practican en su diario vivir. Estas técnicas son lo que se conoce como el **Método Recovery**.

Los líderes de los grupos son miembros con experiencia, quienes practican y pueden demostrar las técnicas de auto-ayuda. Anualmente son autorizados por la junta de directores de Recovery International, y reciben adiestramiento continuo.

A las reuniones asisten personas mayores de 18 años. Los familiares, amigos, al igual que los profesionales y líderes religiosos son bienvenidos al acompañarlos a nuestras reuniones.

El Método Recovery...

- está basado en la terapia cognitiva-conductual.
- consiste de técnicas prácticas que ayudan a identificar y controlar pensamientos negativos, sentimientos, creencias y hábitos de comportamiento.
- puede usarse por cuenta propia o como complemento al tratamiento profesional y medicamentos.
- **Recovery ayuda a personas que están teniendo dificultades con ...**
 - síntomas nerviosos incluyendo dolores de cabeza, malestar estomacal, palpitaciones, mareos, sudoración, falta de energía, falta de aire, dificultad para dormir y sensaciones de irrealidad.
 - corajes, pánicos, ansiedad o depresión.
 - obsesiones, compulsiones, fobias y pensamientos o sensaciones perturbadoras.
 - temor de estar sólo, 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 personas amigables con problemas similares, quienes han encontrado una salida para vivir una vida más saludable.
- **comprensión** de los sentimientos, y dificultades emocionales que se estén experimentando.
- **un lugar seguro** donde se pueden expresar voluntariamente los sentimientos y temores sin ser juzgado.
- **aceptación y apoyo emocional** que pueda faltar en el hogar, la escuela o el sitio de trabajo.
- **compañerismo** de personas amables; y
- **apoyo** para seguir ayudándose.

Hay cerca de 700 reuniones semanales de Recovery en los Estados Unidos, Canadá, Irlanda, El Reino Unido, España, Israel y Puerto Rico. Estas se celebran en lugares públicos y duran aproximadamente dos horas. No hay que pagar por asistir, solo se hace una colecta voluntaria para sostener la organización. Para aquellos que no pueden contribuir se les exhorta que sigan asistiendo.

Para información sobre lugares y horas de reuniones puedes escribir a: Recovery International, 802 N. Dearborn St., Chicago, IL 60610 o llamar al teléfono (312) 337-5661, y en la página del Internet: www.recovery-inc.org

Recovery International no es un sustituto para el diagnóstico, tratamiento profesional o el uso de medicamentos, no se ofrece consejos ni entrenamiento religioso.



BETTER. MENTAL. HEALTH.™

National Headquarters:

1 (866) 221-0302 (toll-free)

www.recoveryinternational.org