**[Mi plan de prevención de recaídas](#MyRelapseCycle" \o "Este es su plan de prevención de recaídas de emergencia. Su plan debe ser muy corto (no más de 3 a 5 páginas).  Debe actuar con rapidez y de acuerdo con las intervenciones que haya identificado si usted u otras personas notan sus ciclos y patrones de recaída.  Compartirá esto con sus padres/tutores y con el oficial de libertad condicional.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nombre:** |       | **[Fecha de inicio](#DateStarted" \o "La fecha en la que comenzó su PPR.):** |       |
| **Oficial de Libertad Condicional:** |       | **Condado:** |       |
| **Coordinador de Servicios Juveniles:** |       | **[Fecha de revisión](#HighRiskFeelingsandBodySignals" \o "El último día que trabajó en ello.):** | 06/23/2022 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| [**Mis personas de apoyo**](#SkillstoKeepmyFeelingsinCheck) |  | **[Habilidades para mantener mis sentimientos bajo control](#SkillstoKeepmyFeelingsinCheck" \o "Estas son las habilidades que aprendió en su programa que lo ayudan a controlar sus conversaciones internas peligrosas y sus sentimientos de alto riesgo; deben incluir acciones tanto mentales como físicas que puede hacer para mantener sus sentimientos bajo control.)** |  | **[Mis personas de apoyo](#MySupportPeople" \o "Use specific names. I can call or go to these people/places for help (sponsor, supportive friend, relative, or agency) in an urgent situation. Confirm with those you have listed that they understand your RPP, are willing, and able to be a support person. Keep this list short (3-5).)** |
| 1.
 |  | 1.
 |  | 1.
 |
| 1.
 |  | 1.
 |  | 1.
 |
| 1.
 |  | 1.
 |  | 1.
 |
|  |  | **[Filtros de autoconversación de alto riesgo](#HighRiskSelfTalkFilters" \o "Aquí es donde escribirá su \"nueva forma de pensar\" o sus filtros de autoconversación responsable.)** |  |  |
|  |  | 1.
 |  |  |
|  |  | 1.
 |  |  |

****

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **[Situaciones de alto riesgo](#HighRiskSituations" \o "Use nombres específicos. Con su equipo de tratamiento, desarrollará una larga lista de personas y lugares con Bandera Roja (debe compartirse con el líder de su grupo, el médico, el JSC, el JPO, la familia/el proveedor de exoneración). En su PPR, indique los 6 principales de cada categoría.)** |  | **[Pensamientos de alto riesgo](#HighRiskThoughts" \o "Estos son los pensamientos internos de alto riesgo más comunes.)** |  | **[Sentimientos de alto riesgo y señales corporales](#HighRiskFeelingsandBodySignals" \o "Estas son las pistas que el cuerpo le da sobre una sensación de alto riesgo, como taquicardia o músculos tensos.)** |
| [Personas](#People" \o "Personas como amigos que cometen delitos o miembros de la familia que no lo hacen responsable por su comportamiento.):       |  | 1.
 |  | 1.
 |
| [Lugares](#Places" \o "Lugares como almacenes abandonados, un vecindario en particular o una calle.):       |  | 1.
 |  | 1.
 |
| [Cosas](#Things" \o "Cosas como un arma, una droga ilegal o parafernalia, un automóvil abierto o incluso un momento del día.):       |  | 1.
 |  | 1.
 |
|  |  | 1.
 |  | 1.
 |

|  |
| --- |
| **[Consejos/Pensamientos/Citas](#TipsThoughtsQuotes" \o "Enumere algunas citas y palabras o frases inspiradoras que lo motiven a evitar los problemas por los cuales fue ingresado o a recuperarse de una recaída. Ejemplos: Mi PPR, sopa de pollo para el alma, la Biblia, poesía, los 12 pasos, etc. )** |
|       |

[**Mi ciclo de recaída**](#MyRelapseCycle)

**1**

**2**

**4**

**3**

Categoría SIP: Elija uno

****Problema principal: Elija uno

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Paso 1: ¿Qué sucede primero?**  |  | **Paso 2: ¿Qué sucede si no salgo?** |
| [Situación/comportamiento](#Step1Situation" \o "La situación que desencadena su comportamiento delictivo/problemático debe ser lo suficientemente amplia como para representar una variedad de situaciones, no un escenario específico.):       |  | Hogar[Situación/comportamiento](#SituationBehavior):       |
| Cerebro en cabeza[Pensamientos](#Step1Thoughts):       | Corazón | Cerebro en cabezaPensamientos:       |
| Sentimientos:       |  | Sentimientos:       |
| Señales corporales:       |  | Señales corporales:       |
| [¿Qué se diría a sí mismo para salir?](#InterveningThoughts)      |  | *¿Qué se diría a sí mismo para salir?*      |
| [¿Qué puede hacer para salir?](#InterveningAction" \o "Las acciones de intervención son acciones físicas que podemos hacer para intervenir en este momento.  A medida que aumente la intensidad de sus pensamientos y sentimientos, también lo hará la intensidad de sus intervenciones. )      | Huir | *¿Qué puede hacer para salir?*      |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Paso 4: Mi comportamiento ilegal/irresponsable**  |  | **Paso 3: Entonces, ¿qué sucede si no salgo?** |
| Hogar[Situación/comportamiento](#SituationBehaviorStep4):       | **Hogar**Situación/comportamiento:       |
| Cerebro en cabezaPensamientos:       | Corazón | Cerebro en cabezaPensamientos:       |
| Sentimientos:       |  | Sentimientos:       |
| Señales corporales:       |  | Señales corporales:       |
| [¿Qué se diría a sí mismo para salir?](#InterveningThoughtsStep4)      |  | *¿Qué se diría a sí mismo para salir?*      |
| *Huir*[¿Qué puede hacer para salir?](#InterveningActionStep4)      | Huir | *¿Qué puede hacer para salir?*      |

[**Mi ciclo de recaída**](#MyRelapseCycle)

Categoría SIP: Elija uno

****Problema principal: Elija uno

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Paso 1: ¿Qué sucede primero?**  |  | **Paso 2: ¿Qué sucede si no salgo?** |
| [Situación/comportamiento](#Step1Situation):       | [HogarSituación/comportamiento](#SituationBehavior):       |
| Cerebro en cabeza[Pensamientos](#Step1Thoughts):       |  | Cerebro en cabezaPensamientos:       |
| CorazónSentimientos:       |  | CorazónSentimientos:       |
| Señales corporales:       |  | Señales corporales:       |
| [¿Qué se diría a sí mismo para salir?](#InterveningThoughts)      |  | *¿Qué se diría a sí mismo para salir?*      |
| [¿Qué puede hacer para salir?](#InterveningAction)      | Huir | *¿Qué puede hacer para salir?*      |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Paso 4: Mi comportamiento ilegal/irresponsable**  |  | **Paso 3: Entonces, ¿qué sucede si no salgo?** |
| Hogar[Situación/comportamiento](#SituationBehaviorStep4):       | **Hogar**Situación/comportamiento:       |
| Cerebro en cabezaPensamientos:       | Corazón | Cerebro en cabezaPensamientos:       |
| Sentimientos:       |  | Sentimientos:       |
| Señales corporales:       |  | Señales corporales:       |
| [¿Qué se diría a sí mismo para salir?](#InterveningThoughtsStep4)      |  | *¿Qué se diría a sí mismo para salir?*      |
| Huir[¿Qué puede hacer para salir?](#InterveningActionStep4)      | Huir | *¿Qué puede hacer para salir?*      |

[**Mi ciclo de recaída**](#MyRelapseCycle)

Categoría SIP: Elija uno

****Problema principal: Elija uno

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Paso 1: ¿Qué sucede primero?**  |  | **Paso 2: ¿Qué sucede si no salgo?** |
| [Situación/comportamiento](#Step1Situation):       | [HogarSituación/comportamiento](#SituationBehavior):       |
| Cerebro en cabeza[Pensamientos](#Step1Thoughts):       | Corazón | Cerebro en cabezaPensamientos:       |
| Sentimientos:       |  | Sentimientos:       |
| Señales corporales:       |  | Señales corporales:       |
| [¿Qué se diría a sí mismo para salir?](#InterveningThoughts)      |  | *¿Qué se diría a sí mismo para salir?*      |
| [¿Qué puede hacer para salir?](#InterveningAction)      | Huir | *¿Qué puede hacer para salir?*      |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Paso 4: Mi comportamiento ilegal/irresponsable**  |  | **Paso 3: Entonces, ¿qué sucede si no salgo?** |
| Hogar[Situación/comportamiento](#SituationBehaviorStep4):       | **Hogar**Situación/comportamiento:       |
| Cerebro en cabezaPensamientos:       | Corazón | Cerebro en cabezaPensamientos:       |
| Sentimientos:       |  | Sentimientos:       |
| Señales corporales:       |  | Señales corporales:       |
| [¿Qué se diría a sí mismo para salir?](#InterveningThoughtsStep4)      |  | *¿Qué se diría a sí mismo para salir?*      |
| Huir[¿Qué puede hacer para salir?](#InterveningActionStep4)      | Huir | *¿Qué puede hacer para salir?*      |