



Puede ser difícil usar medicamentos psiquiátricos de manera consistente, incluso si parece ayudar.

¿Alguna vez has dejado de tomar una medicación que es útil, solo para que tu vida se salga del camino? Una estrategia que puedes usar es enviar un mensaje a tu futuro.

Completa esta hoja de trabajo cuando te sientas bien y cuando puedas apreciar las partes buenas de tu vida. La próxima vez que considere dejar de tomar medicamentos, revise su mensaje antes de decidirse.

Mi autoinventario

Los medicamentos que me parecen útiles:

Cuando uso el medicamento:

- Me siento mejor
- Puedo trabajar
- Me llevo mejor con la gente que me importa
- No me meto en problemas con la ley
- Puedo pagar mis facturas
- Soy capaz de quedarme con mi apartamento/casa
- Soy capaz de quedarme fuera del hospital
- Soy capaz de cumplir con mis responsabilidades
- Puedo hacer las cosas que disfruto
- Consumo menos drogas o alcohol
- Me siento más esperanzado
- Mi idea:
- Mi idea:

Cuando dedo mi medicación, eventualmente:

- Volvo al hospital
- Perdí mi trabajo
- Estreso a mi familia o amigos
- Me arrestan
- Gasto demasiado dinero
- Me dedoy en un comportamiento peligroso
- Me hago daño o intento suicidarme
- I Perdo la custodia de mis hijos
- Sal de la escuela
- Volvo a consumir alcohol o drogas
- Vivo en la calle
- Mi idea:
- Mi idea:

Un mensaje para mi futuro

La próxima vez que tenga la tentación de dejarme de tomar medicamentos sin plan y sin apoyo, me recordaré a mí mismo que: *(Por ejemplo: amo a mis hijos. Quiero estar en casa con ellos, no en el hospital.)*

Para recordarme a mí mismo, haré:

- Haz un vídeo de mí leyendo mi mensaje y guárdalo en mi teléfono/dispositivo.
- Pon mi mensaje en una carta a mi futuro y llévolo en mi cartera.
- Crea un espacio seguro con fotos y recordatorios de las cosas que son importantes para mí.
- Crea un álbum de fotos en mi teléfono de las cosas que son importantes para mí y que no quiero perder.
- Mi idea:
- Mi idea:

¿Con quién compartiré mi mensaje? *(Por ejemplo: mi psiquiatra, mi familia, mi especialista, mi amigo):*

¿Les doy permiso para que me recuerden mi mensaje? Sí No