

¿Qué es un WRAP?

WRAP es el **Wellness Recovery Action Plan (Plan de Acción para la Recuperación del Bienestar por sus siglas en Inglés)**®, creado originalmente por Mary Ellen Copland.

WRAP le ayuda a desarrollar herramientas reales que usted puede usar para manejar su salud física y mental para cambiar su vida. Está basado en:

- **Esperanza**
- **Responsabilidad personal**
- **Autonomía**
- **Apoyo**
- **Educación**

Componentes de un WRAP

- ¿Cómo es usted cuando se siente bien?
- Caja de Herramientas del Bienestar – cosas que usted puede hacer para estar bien.
- Plan de Mantenimiento Diario—cosas que usted se compromete a hacer diariamente para estar bien.
- Desencadenadores y como lidiar con ellos – que te saca de balance y como manejar esto.
- Señales de advertencia y pasos de acción.
- Cuando todo se viene abajo – qué hacer y cómo recuperarme.
- Plan de Crisis – cómo mantenerse en control de la situación cuando ocurre una crisis.
- Plan para después de la crisis.

Los Beneficios de un WRAP

- Llena su vida de esperanza.
- Personalizado y único para usted.
- Le da autonomía – usted está a cargo en todo momento.
- Fácil de comprender.
- Usted lo hace en un ambiente de apoyo.
- Flexible para satisfacer sus necesidades—puede hacer cambios en cualquier momento.
- Ayuda a conocer nuevas formas de resolver viejos problemas.
- Brinda de una red social.
- Aprenderá nuevas ideas para divertirse y relajarse

¿Cómo WRAP le ayudó a otros?

“Ahora tengo algunas herramientas que me ayudan a planificar qué hacer. Usando mi Plan de Mantenimiento Diario y las Herramientas del Bienestar, sé que tomaré buenas decisiones para mí mismo.”


- Eva M.

“La MEJOR cosa que he aprendido fue cómo dejar ir mi ira. Me imagino un globo de helio llena con toda mi ira, dejándolo ir de la cuerda y viéndola volar por el aire. Cuando siento que estoy a punto de volverme loca pienso “SOLO DÉJALO IR” Funciona la mayoría de las veces. ¡Siento como si WRAP me ha salvado la vida! Sólo Dios sabe qué me habría pasado si no hubiese aprendido cómo hacer planes y encontrar algunas herramientas para sobreponerme.”

- G.G.

“Lo amo. Esta es mi segunda vez que escribo un WRAP. Esta vez estoy desarrollando uno para el trabajo. Estoy evaluando de qué soy responsable y de qué no. Asumir responsabilidad personal es uno de los conceptos en los que realmente estoy trabajando en este preciso momento de mi vida.”

- W.B.



¿Cansado de sentirse
como que tiene
que comenzar
todo de nuevo?
Tome control de
su vida - con

WRAP!



¿Qué está esperando?
¡Comience a vivir bien ahora!

Únase a un grupo WRAP y
haga su WRAP personal ahora.

¡El espacio es limitado!

Pregúntele a su proveedor de
salud mental o contacte a los
Servicios de Salud del
Comportamiento y Recuperación
Oficina de Asuntos del
Consumidor y Familia

Llame al (650)-573-2224

para encontrar un grupo WRAP
cerca de usted.



Behavioral Health and Recovery Services
Office of Consumer and Family Affairs
1950 Alameda de las Pulgas, Suite 155
San Mateo, CA 94403
Phone: 800.388.5189
FAX: 650.573.2934
www.smchealth.org/OCFA

05/12 1k

SAN MATEO COUNTY
BEHAVIORAL HEALTH AND
RECOVERY SERVICES



WRAP

**Plan de Acción
para la Recuperación
del Bienestar**



Aprendiendo a vivir bien

www.smchealth.org/OCFA