

# CÓMO EL APOYO DE COMPAÑEROS PUEDE AYUDAR EN SU VIAJE DE RECUPERACIÓN

Los compañeros han vivido experiencias de recuperación del consumo de sustancias y tienen formación especial para trabajar con personas que buscan o se encuentran en recuperación. Los compañeros:

- Dan esperanza, ya que son la prueba viviente de que la recuperación es posible.
- Son comprensivos, no juzgan y se encuentran con usted dondequiera que se encuentre en su viaje de recuperación.
- Lo hacen sentir comprendido, porque ellos han estado donde usted está.
- Basan sus relaciones en el respeto mutuo y en compartir para ayudarlo a superar las barreras en la búsqueda de una mejor calidad de vida.
- Lo vinculan a recursos de la comunidad para apoyar sus objetivos y su recuperación.
- Brindan consejos prácticos sobre cómo desarrollar un estilo de vida sobrio y ofrecen aliento en caso de una recaída.
- Están disponibles por teléfono, mensaje de texto o en persona para actuar como un salvavidas cuando surjan desafíos que puedan poner a prueba su recuperación.

