

Conexiones



With Conexiones, You're Not Alone

No matter your path, we're here to support you on your journey to recovery.

With Conexiones, you can connect with others, seek guidance from a peer recovery support specialist, track your goals, and stay in touch with your provider – all in Spanish. Our peers provide social and emotional support, drawing from the diverse strengths of Latinx individuals and communities. We also provide resources for other difficult circumstances that often surround substance use, such as social and occupational challenges, including immigration.

“

I love the support we get from this app each day. This has become such a part of my life, I really look forward to reading and engaging with people on here. I am beyond grateful for what I've gotten from this place, I can't imagine not chatting with you guys/gals. Thank you for everything you do.



- 1 Customize** your motivation with a picture that reminds you why you're here
- 2 Track and celebrate** your progress
- 3 Journal, track upcoming appointments,** and complete surveys to keep you on your recovery journey
- 4 Access on-demand training to reinforce coping skills**
- 5 Participate in group discussion threads,** complete **check-ins,** celebrate **milestones**
- 6 Connect to your groups** (as enrolled by your provider)
- 7 Find resources** that can help you on your journey, like Thoughts of the Day, activity recommendations for self-care and mental health

Conexiones is
confidential
and **free.**

TO GET STARTED

Text Conexiones, your full name, and date of birth to 610-488-2461 to request a downloadable link for the Conexiones App or scan the QR code to fill out the quick enrollment form.



Conexiones



Con Conexiones, no estás solo

Sea cual sea tu camino, estamos aquí para apoyarte en tu viaje de recuperación.

Con Conexiones, puedes conectarte con otros, buscar la orientación de un especialista en apoyo a la recuperación, dar seguimiento a tus objetivos y mantenerte en contacto con tu proveedor. Nuestros especialistas en recuperación proporcionan apoyo social y emocional, tomando en cuenta las fortalezas de cada individuo y comunidades. También proporcionamos recursos para otras circunstancias difíciles que suelen rodear el consumo de sustancias, como lo son las dificultades sociales y laborales (incluida la inmigración).

“

Me encanta el apoyo que recibo de esta aplicación cada día. Esta se ha convertido en una parte de mi vida, realmente espero leer y participar con la gente de aquí. Estoy más que agradecido por lo que he obtenido de este espacio, no puedo imaginarme estar sin hablar con ustedes. Gracias por todo lo que hacen.



- 1 **Personalizar tus motivaciones** agregando imágenes que te recuerden tu propósito
- 2 **Hacer seguimiento y celebrar** tu progreso
- 3 **Llevar un diario, registrar citas** y completar encuestas que apoyan tu recuperación
- 4 **Acceder a capacitación** para reforzar tus habilidades de afrontamiento
- 5 Participar en **grupos de discusión**, completar **chequeos**, diarios, y celebrar **tus hitos**
- 6 **Conectar a grupos**, según lo inscrito por tu proveedor
- 7 **Encontrar recursos** que pueden ayudarte en tu proceso de recuperación, como pensamientos del día, recomendaciones de actividades para el autocuidado y la salud mental

Conexiones es
confidencial y
gratis.

PARA INICIAR

Envía un mensaje de texto con tu nombre completo, tu fecha de nacimiento y la palabra Conexiones al 610-488-2461 para solicitar un enlace de descarga de la App Conexiones o escanea el código QR para rellenar el formulario de inscripción rápida.

