

# Diez formas de tener éxito durante la libertad condicional

(y en la vida!)

Probablemente se esté preguntando “¿Cómo hago para superar la libertad condicional/supervisada y mantenerme libre?” Además de completar con éxito las condiciones ordenadas por el tribunal, según investigaciones, hay diez áreas de su vida que tendrán mayor impacto en su éxito, no solo durante la libertad condicional, sino en la vida.

Si en este momento usted tiene problemas o necesidades en estas diez áreas y hace cambios positivos en una o más de ellas, aumentarán sus probabilidades de completar la libertad condicional con éxito. ¡Su agente trabajará con usted para guiarlo por el proceso hacia un cambio positivo! Usted debe hacer el trabajo, pero su agente lo ayudará con opciones en el camino.

## 1. No puede cambiar su pasado

Sus antecedentes penales afectan sus finanzas, su hogar y su empleo. Detener el ciclo de conducta delictiva es el primer paso y el más importante.



## 2. Es terrible desperdiciar la mente

Un mayor conocimiento conduce a mayor éxito. Obtener su diploma de secundaria tiene la rentabilidad de un millón de dólares. Si tiene un empleo fijo, ya está en el buen camino. Llevarse bien con la gente de la escuela o del trabajo también puede generarle éxito en todas las áreas de su vida. Su agente puede brindarle recursos para ampliar su educación y su búsqueda de empleo.

## 3. No le eche más leña al fuego

¿Acaso su uso de alcohol o drogas le trae consecuencias negativas? Si es así, quizá le resulte difícil tomar las decisiones correctas y tenga mayor riesgo de cometer delitos.

El no enfrentar que tiene un problema con alcohol o drogas reduce mucho sus probabilidades de completar la libertad condicional con éxito. Algunas formas de ayuda son recibir tratamiento, buscar asesoramiento profesional o participar en grupos de apoyo. Su agente puede darle información sobre sus opciones.



## 4. Siempre está más oscuro antes del amanecer

¿Se siente estresado, nervioso o irritable?  
¿Pasa de sentirse muy feliz a estar muy triste y eso le hace difícil enfrentar la situación? ¿Tiene problemas para dormir o para concentrarse? No está solo. Es posible sentirse mejor. Pregúntele a su agente por los recursos que pueden ayudarlo.

## 5. Dime con quién andas y te diré quién eres

Los estudios han demostrado que la gente con la que pasa tiempo afecta su forma de actuar.

Si sus amigos no abusan del alcohol ni de las drogas, es menos probable que usted lo haga. Si sus amigos toman buenas decisiones y se mantienen alejados de los problemas, es más probable que usted haga lo mismo. Mire bien a sus amigos. ¿Es así como quiere ser?



## 6. La familia no se elige

¿Ha oído eso antes? En la medida de lo posible, crear lazos familiares saludables con sus padres y otros familiares reduce su riesgo y aumenta sus probabilidades de éxito. La forma en que elije relacionarse y comunicarse con los miembros de su familia tiene un impacto importante en su vida. La libertad condicional puede conectarlo con recursos que pueden ayudar.



## 7. Demasiado ocupado para meterse en problemas

Participar en actividades comunitarias positivas como AA/NA, una iglesia o voluntariados construye lazos comunitarios más sólidos y genera recompensas personales. Ayudar a otros puede conducir a menos actividad delictiva en el futuro.

¿Pasa mucho tiempo mirando televisión, jugando videojuegos, consumiendo alcohol o drogas o jugando juegos de azar?



Si es así, intente reemplazar una o más de esas actividades

con ejercicio, lectura, pasatiempos positivos o voluntariados.



## 8. No hay lugar como el hogar

¿Tiene un lugar cómodo y estable donde vivir? ¿Tiene lazos fuertes con sus vecinos y se siente seguro contra los peligros? Vivir en un lugar seguro mejora sus probabilidades de éxito. Si no vive en un lugar seguro, libre de delitos y drogas, puede estar en riesgo.



## 9. El dinero no es todo

¿Gasta más de lo que gana? ¿A menudo pide dinero? Si cree que “ganar la lotería” resolverá todo, es más probable que tome decisiones riesgosas con su dinero. Pagar las cuentas a tiempo, tener un empleo fijo y manejar sus finanzas contribuyen a una imagen positiva de uno mismo y a un estilo de vida positivo.

## 10. Actuamos como pensamos

Sus actitudes y creencias acerca de las reglas de la vida tienen un gran impacto sobre su éxito.

### Creer que:

- sus acciones no afectan a los demás;
- la policía, los jueces y la libertad condicional están para meter a la gente en problemas;
- violar las reglas o las leyes es un problema solamente si lo atrapan, **lo pone en riesgo.**



### Creer que:

- nuestras acciones sí afectan a los demás;
- la policía, los jueces y la libertad condicional están para protegernos y ayudarnos;
- las reglas y las leyes nos protegen a todos, **disminuye su riesgo.**

¿Cambiar sus actitudes y creencias cambiará su comportamiento!

¡Mejorar en cualquiera de estas diez áreas **LO AYUDARÁN** a tener éxito!

Stearns County Human Services  
Stearns County Community Corrections  
705 Courthouse Sq  
St. Cloud, MN 56303

**Promover cambios positivos para construir una comunidad más segura**