



**¿QUIERES DEJAR LAS DROGAS
POR TU CUENTA? AQUÍ TIENES
LOS PASOS CLAVE**



ÍNDICE GENERAL

- INTRODUCCIÓN
- ESTABLECE UNA RUTINA
- BUSCA APOYO
- FIJA METAS CLARAS
- INFÓRMATE SOBRE EL PROCESO
- MEJORA TU BIENESTAR FÍSICO
- EVITA TUS DESENCADENANTES
- PREPÁRATE PARA LAS RECAÍDAS
- SÉ PACIENTE CONTIGO MISMO





Decidir dejar las drogas es un paso valiente, y hacerlo por tu cuenta **demuestra determinación y coraje**. Sin embargo, es importante tener una estrategia clara y apoyarte en los recursos disponibles cuando lo necesites. A continuación, y desde Esvidas, te ofrecemos un enfoque integral para ayudarte a superar la adicción de manera estructurada y efectiva.

No importa lo difícil que parezca, **dar el primer paso es lo más importante**. Mantén el compromiso contigo mismo, busca ayuda cuando lo necesites y construye un futuro más saludable y libre. Tú puedes lograrlo.

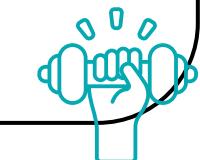


ESTABLECE UNA RUTINA DIARIA ESTRUCTURADA

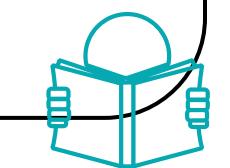
La adicción suele alterar la forma en que organizamos nuestras vidas, dejándonos atrapados en un ciclo desordenado. **Crea un plan para tus días que incluya actividades productivas y saludables.** Una rutina estable no solo mantiene tu mente ocupada, sino que también te da una sensación de control y propósito.



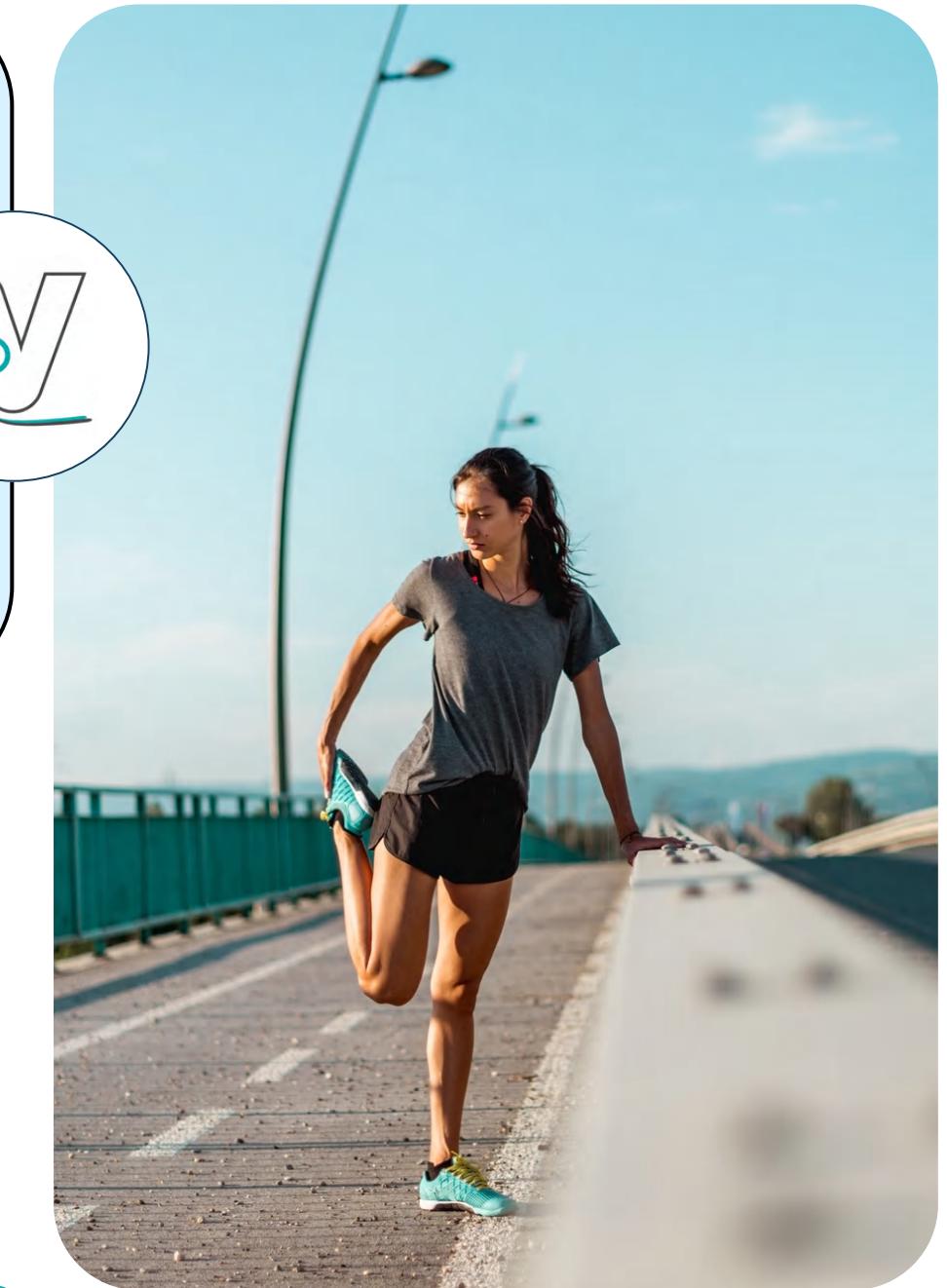
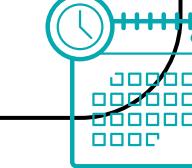
DEDICA TIEMPO AL EJERCICIO FÍSICO, QUE AYUDA A LIBERAR ENDORFINAS.



INCLUYE ACTIVIDADES QUE DISFRUTES, COMO LEER, DIBUJAR O COCINAR.



PLANIFICA TUS COMIDAS Y HORARIOS DE SUEÑO PARA MEJORAR TU BIENESTAR FÍSICO.



BUSCA APOYO EN MOMENTOS DIFÍCILES

Aunque hayas decidido hacerlo solo, **no significa que debas aislarte por completo.** Identifica personas en quienes confíes, como amigos, familiares o incluso profesionales, con quienes puedas hablar cuando lo necesites.

1

CONSIDERA UNIRTE OCASIONALMENTE A GRUPOS DE APOYO DONDE PUEDES COMPARTIR TU EXPERIENCIA.

2

APROVECHA RECURSOS ONLINE O LÍNEAS DE AYUDA SI NECESITAS ORIENTACIÓN INMEDIATA

FIJA METAS CLARAS Y ALCANZABLES

Evita intentar lograr todo de golpe. Establece metas pequeñas y realistas que te motiven a seguir adelante, como:

- **Reducir la cantidad que consumes** gradualmente.
- **Establecer un día de la semana como “día sin consumo”** e ir aumentando los días.
- **Lograr metas a largo plazo**, como la abstinencia total y reconstruir relaciones dañadas.

Define objetivos específicos y celebra cada logro, por pequeño que sea. Esto te dará fuerza para seguir avanzando.





INFÓRMATE SOBRE EL PROCESO DE DESINTOXICACIÓN

Dejar una sustancia implica tanto cambios físicos como emocionales. Aprende a reconocer los síntomas de abstinencia y cómo manejarlos, como por ejemplo:

- Hacer ejercicios de relajación para controlar la ansiedad.
- Mantenerte hidratado y optar por alimentos nutritivos para apoyar a tu cuerpo.

Si los síntomas se vuelven insoportables, consulta con un profesional. No estás solo en este camino.



MEJORA TU BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL

La adicción desgasta tanto al cuerpo como a la mente. **Adoptar hábitos saludables** te ayudará a fortalecer ambos. Un cuerpo y una mente saludables son fundamentales para superar los desafíos de la adicción.

1

EJERCICIOS

Realiza ejercicios regulares, como caminar o practicar yoga.



2

CONTROL

Prueba técnicas para el estrés, como la meditación o la respiración profunda.



3

ACTIVIDADES

Que eleven tu ánimo, como escuchar música o pasar tiempo en la naturaleza.



IDENTIFICA Y EVITA TUS DESENCADENANTES

Reconocer qué te lleva a consumir es clave para prevenir recaídas. Analiza situaciones, lugares o personas que asocias con la sustancia y trabaja para evitarlos. Por ejemplo: **Cambia tu entorno social si hay personas que influyen negativamente.** Reconocer tus puntos débiles es una forma poderosa de recuperar el control.

PREPÁRATE PARA ENFRENTAR LAS RECAÍDAS

Las recaídas pueden ser parte del proceso y no significan un fracaso, sino una oportunidad para aprender y fortalecer tu determinación. **En caso de recaída:** Analiza qué la provocó y cómo puedes evitarlo en el futuro. Recuerda tus metas y el progreso que ya has logrado. Habla con alguien que pueda apoyarte para retomar el camino.



**PIENSA EN TI
SÉ PACIENTE CONTIGO
MISMO**



La recuperación es un proceso largo y desafiante. No esperes que todo cambie de la noche a la mañana ni te castigues por no avanzar tan rápido como quisieras. Habrá momentos de éxito, donde te sientas fuerte y motivado, pero también habrá días difíciles en los que parezca que todo se tambalea. Esto es completamente normal y forma parte del camino hacia la sanación

RECONOCE QUE ESTÁ BIEN COMETER ERRORES O SENTIRTE ABRUMADO DE VEZ EN CUANDO

ENFÓCATE EN LO QUE PUEDES HACER HOY PARA AVANZAR UN POCO MÁS.





POR QUÉ ES IMPORTANTE DEJAR LAS DROGAS

1. Recupera el control sobre tu vida

Las drogas dominan tus decisiones y emociones. Dejar de consumir te permite retomar las riendas de tu presente y futuro.

2. Mejora tu salud física y mental

El consumo prolongado afecta gravemente a tu cuerpo y mente. Dejarlo te da la oportunidad de sanar, recuperar energía y bienestar.

3. Reconnecta con tus seres queridos

La adicción puede distanciarte de las personas que amas. Recuperarte te permitirá reconstruir relaciones y fortalecer tus vínculos.



PARA TI

*Estás más cerca de lo que piensas de alcanzar una vida
LIBRE DE ADICCIONES. No estás solo en este camino, da el
paso y busca el apoyo que mereces.*





Centros para el tratamiento de adicciones



911 091 900



633 123 073



info@esvidas.es

WWW.ESVIDAS.ES