



**¿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

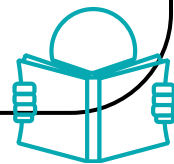
La adicción suele alterar la forma en que organizamos nuestras vidas, dejándonos atrapados en un ciclo desordenado. **Crea un plan para tus días que incluya actividades productivas y saludables.** Una rutina estable no solo mantiene tu mente ocupada, sino que también te da una sensación de control y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



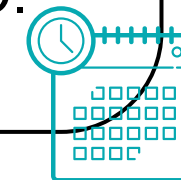
**DEDICA TIEMPO AL EJERCICIO FÍSICO,** QUE AYUDA A LIBERAR ENDORFINAS.



**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 PUEDAS 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 asocies 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. Reconecta 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**