



¿CÓMO ES LA RUTINA EN UN CENTRO DE REHABILITACIÓN DE ADICCIONES?





La rehabilitación de adicciones es un proceso desafiante y transformador que requiere de un entorno seguro, apoyo constante y actividades que fomenten el bienestar físico, emocional y psicológico. En un centro de rehabilitación, **la rutina diaria está cuidadosamente diseñada para restaurar los hábitos saludables, desarrollar una vida equilibrada, y proporcionar las herramientas necesarias para vivir sin la dependencia de sustancias.** Esta rutina se convierte en una estructura de apoyo que guía a los pacientes en su camino hacia la recuperación.

Te enseñamos **cómo es un día típico en un centro de rehabilitación de adicciones.**





7:30 AM

Meditación: Un Comienzo Tranquilo

MEDITACIÓN **UN COMIENZO TRANQUILO**

La jornada comienza con una práctica esencial de meditación. **Durante los primeros 15 minutos del día**, los pacientes realizan ejercicios de respiración profunda guiados. Esta rutina tiene como objetivo centrarse en el momento presente, calmar la mente y reducir los niveles de ansiedad, un sentimiento común al comenzar el tratamiento. La meditación también proporciona herramientas para controlar los impulsos y mejorar la capacidad de concentración, que será clave durante todo el proceso de desintoxicación y rehabilitación.



8:00 AM

Desayuno: Comunidad y Nutrición

DESAYUNO **COMUNIDAD Y NUTRICIÓN**

El desayuno no solo es una oportunidad para nutrir el cuerpo, sino también un **momento de conexión social**. Los pacientes comparten su primer alimento del día con otros, muchos de ellos en un proceso similar. Esta interacción ayuda a reducir la sensación de soledad y favorece el sentido de comunidad, un aspecto crucial para la recuperación de la adicción. Además, el equipo del centro se asegura de que la dieta sea equilibrada, lo que contribuye a mejorar el bienestar físico y mental de los pacientes.



LIMPIEZA Y EJERCICIO FÍSICO

ORDEN Y DISCIPLINA - MENTE Y CUERPO

8:30 AM

Limpieza: Orden y Disciplina

Una de las primeras tareas del día es la limpieza del espacio personal. Los pacientes deben organizar su habitación, hacer la cama y asegurarse de que su entorno esté limpio y ordenado. Este ejercicio va más allá de la simple tarea doméstica; es una forma de restaurar el control y la disciplina que muchas veces se pierden con la adicción.

9:00 AM

Ejercicio Físico: Mente y Cuerpo

El ejercicio físico es una parte fundamental de la rutina diaria en un centro de rehabilitación. Las actividades pueden variar desde bicicleta estática hasta ejercicios funcionales o estiramientos. El objetivo de estas actividades es doble: por un lado, mejorar la salud física y, por otro, ayudar a reducir la ansiedad y la necesidad de consumir sustancias.



ORDEN

TAREAS DEL HOGAR Y RESPONSABILIDAD

En esta etapa del día, los pacientes asumen responsabilidades adicionales, como **lavar su ropa, organizar sus pertenencias y participar en las tareas del hogar**. Estas actividades ayudan a fortalecer la estructura y la disciplina, habilidades fundamentales para la recuperación. Además, la participación en tareas grupales fomenta el trabajo en equipo y la convivencia armoniosa, lo cual es esencial para el proceso de rehabilitación.



10:15 AM

Orden: Tareas del Hogar y Responsabilidad



11:00 AM

Almuerzo: Nutrición y Reflexión



El almuerzo es un momento importante para nutrir el cuerpo con alimentos saludables y equilibrados, pero también es una **oportunidad para el intercambio social y la reflexión**. Durante esta comida, los pacientes pueden compartir sus experiencias, hablar sobre cómo se sienten y cómo avanza el proceso de desintoxicación. Estos momentos de conversación ayudan a crear un ambiente de apoyo mutuo, lo que es fundamental para la sanación emocional.

ALMUERZO
NUTRICIÓN Y REFLEXIÓN



11:30 AM

Terapia Grupal o Talleres: Aprendizaje

TERAPIA GRUPAL O TALLERES **APRENDIZAJE Y APOYO MUTUO**

La terapia grupal es una de las **pedras angulares del tratamiento en un centro de rehabilitación**. A través de los testimonios de otros pacientes, las personas en tratamiento pueden verse reflejadas y aprender de las experiencias ajenas. Este espacio también permite que cada paciente **pueda expresar sus sentimientos, identificar sus emociones y aprender nuevas estrategias para manejar la vida sin sustancias**. Los talleres, que pueden incluir actividades como el manejo del estrés o la resolución de conflictos, son igualmente esenciales para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales.



COMIDA - EJERCICIO - MERIENDA

- **Cuerpo y la Mente**
- **Actividad Física para la Recuperación**
- **Momento de Relajación**



14:00 PM

Comida: Cuerpo y la Mente

Durante la comida, **los pacientes discuten las emociones y desafíos del día**, y es un momento para fortalecer los lazos con sus compañeros de tratamiento.

15:30 PM

Ejercicio: Actividad Física

Después de la comida, los pacientes tienen tiempo para participar en actividades físicas, fundamentales para mantener la energía alta y reducir la ansiedad, un sentimiento común durante el proceso de desintoxicación.

17:00 PM

Merienda: Momento de Relajación

Algunos pacientes prefieren hacerlo en solitario, disfrutando de la paz que ofrece el entorno natural del centro, mientras que otros optan por compartir este momento con los demás. La tranquilidad y el aire fresco favorecen la relajación.

17:30 PM

Mindfulness

A través de prácticas guiadas, **los pacientes aprenden a controlar sus pensamientos y emociones**, dirigiéndolos hacia un lugar de calma y paz interior. Esta práctica les ayuda a tomar distancia de los impulsos negativos y a gestionar de forma más saludable las emociones difíciles, una habilidad crucial para evitar recaídas.

18:30 PM

Terapias Individuales, Grupales

Participan en **terapias individuales o grupales**. Las individuales se centran en trabajar aspectos personales, mientras que las grupales permiten compartir experiencias y emociones con los demás. Además, la familiar es un componente crucial, ya que la adicción no solo afecta a la persona en tratamiento.





20:00 PM

Actividad al Aire Libre: Reflexión

ACTIVIDAD AL AIRE LIBRE REFLEXIÓN Y RELAJACIÓN

Al final del día, los pacientes tienen tiempo para salir al aire libre y disfrutar de una caminata o actividad recreativa. Este es un **momento para reflexionar sobre los avances del día, relajarse y disfrutar** de la naturaleza. También es una oportunidad para fortalecer las relaciones con otros pacientes y compartir momentos de esparcimiento.



CENA Y DESCANSO

EL FINAL DEL DÍA HA LLEGADO

21:00 PM

Cena: Alimentación

La cena es ligera pero equilibrada, diseñada para facilitar la digestión y promover un buen descanso. **Los pacientes disfrutan de una última comida del día**, en un ambiente relajado que favorece la reflexión sobre lo aprendido y vivido en las horas anteriores.

23:00 PM

Hora de Dormir: Un Descanso Merecido

El día llega a su fin con un merecido descanso. La jornada ha sido intensa, llena de actividades que han trabajado tanto la parte física como la emocional del paciente. El descanso nocturno es fundamental para consolidar los avances y proporcionar al cuerpo y la mente la oportunidad de rejuvenecer, preparándose para enfrentar un nuevo día en el camino hacia la recuperación.



PARA TI

“Cada paso hacia adelante, por pequeño que sea, es un triunfo sobre lo que te detiene y una victoria hacia la vida que mereces.”





Pisos para el tratamiento de adicciones



911 091 900



633 123 073



info@esvidas.es

WWW.ESVIDAS.ES