

¿CÓMO RECONOCER QUE NECESITAS AYUDA PARA DEJAR LAS DROGAS?



Imagina cómo será tu vida sin las drogas ¿Cómo te sentirás? ¿Qué actividades disfrutarás?



Habla con amigos, familiares o profesionales que te entiendan y te alienten. Compartir tus metas y recibir apoyo puede ser un gran motivador en momentos de duda.



Cada vez que logres un pequeño paso hacia adelante, **tómate un momento para celebrar ese éxito.**



Haz una lista de las razones por las que quieres dejar las drogas. Puedes colocarlas en un lugar visible, como en tu espejo o en tu habitación, para recordarlas todos los días.



Divide tu proceso en pequeñas metas. Por ejemplo, podrías proponerte reducir gradualmente el consumo, asistir a un grupo de apoyo o simplemente hablar con alguien de confianza sobre tu lucha.

