



# ACTIVIDADES QUE AYUDAN A RECUPERARSE DE LAS DROGAS EN LOS CENTROS DE INGRESO



# ÍNDICE GENERAL

- **TERAPIAS INDIVIDUALES**

- VISITAS MÉDICAS
- TERAPIAS PSICOTERAPÉUTICAS
- ACTIVIDADES INDIVIDUALES
- MEDITACIÓN Y CONEXIÓN CONTIGO

- **TERAPIAS GRUPALES**

- TALLERES PSICO-EDUCATIVOS
- DINÁMICAS DE GRUPO
- TERAPIAS FAMILIARES
- ACTIVIDADES LÚDICAS





¿Piensas que nunca podrás salir de la adicción? Conoce **cómo las actividades terapéuticas están ayudando a miles de personas** -desde terapias grupales llenas de empatía, hasta caminatas al aire libre que reconectan con la naturaleza– se convierten en algo necesario para tu desintoxicación ¿Te imaginas encontrar un propósito en algo tan simple como pintar un cuadro o compartir una conversación con personas que están en tu misma situación? Este es solo el comienzo del viaje hacia una vida más plena y libre de adicciones.

Te enseñamos **las actividades que llevamos a cabo en nuestros centros de adicciones** y las ventajas de cada una de estas.



## TERAPIAS INDIVIDUALES

Las terapias individuales son una de las partes más importantes del tratamiento de las adicciones, porque te dan la oportunidad de **detenerte, mirar hacia adentro y entender lo que realmente te está pasando.**



VISITAS MÉDICAS  
PERSONALIZADAS  
PARA TI

TERAPIAS  
PSICOTERAPÉUTICAS

ACTIVIDADES  
INDIVIDUALES  
DEPORTIVAS

MEDITACIÓN Y  
CONEXIÓN  
CONTIGO

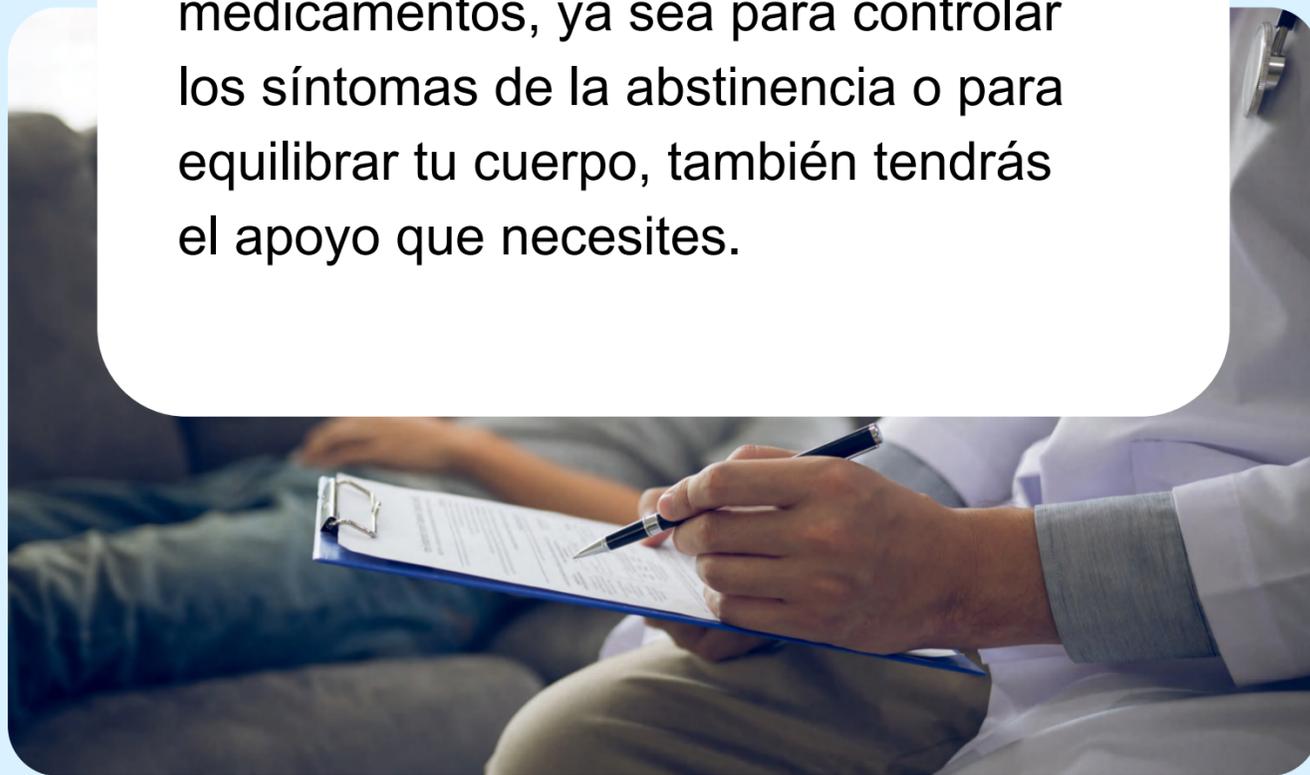


1

## VISITAS MÉDICAS PERSONALIZADAS

Los médicos y el equipo terapéutico te conocen mejor, y **pueden ajustar el tratamiento a tus necesidades.**

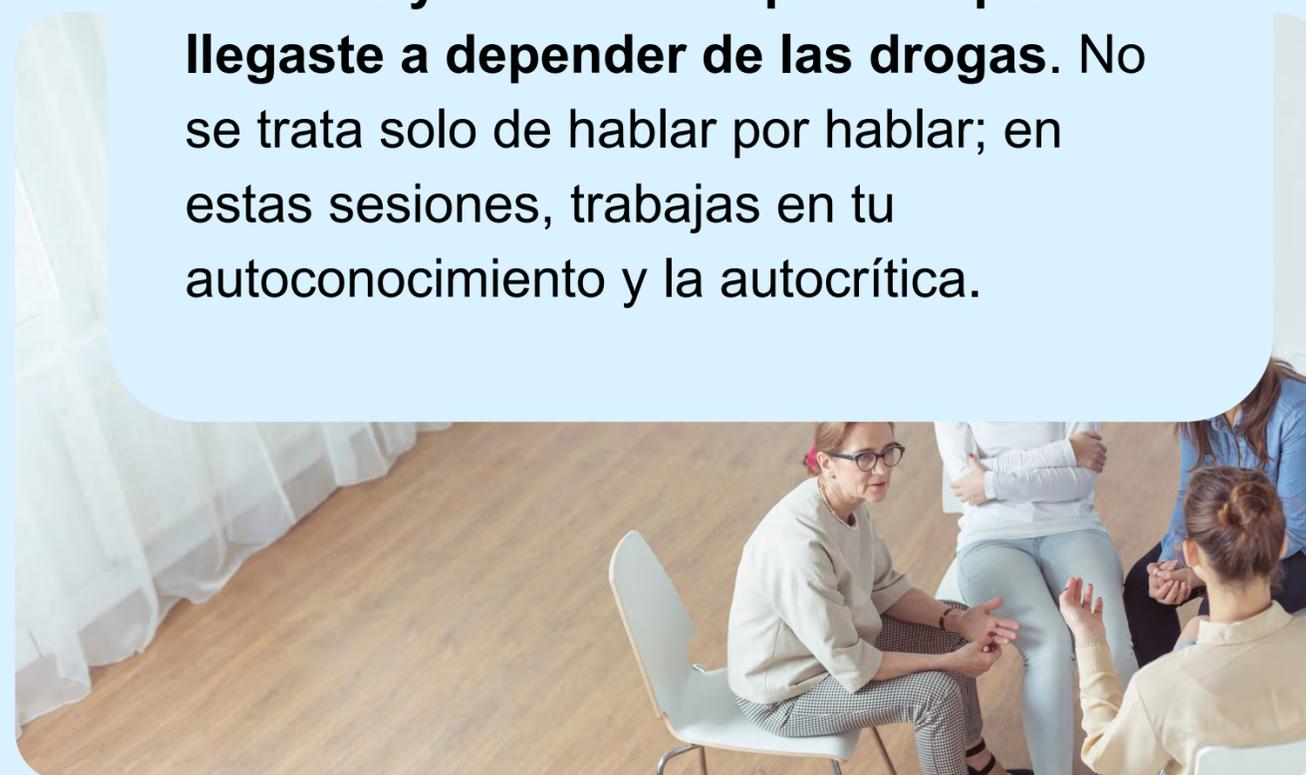
Si necesitas apoyo con medicamentos, ya sea para controlar los síntomas de la abstinencia o para equilibrar tu cuerpo, también tendrás el apoyo que necesites.



2

## TERAPIAS PSICOTERAPÉUTICAS

Las sesiones con psicólogos y terapeutas son otro de los pilares del tratamiento. Son momentos íntimos donde **puedes hablar de tus sentimientos, tus luchas internas y las razones por las que llegaste a depender de las drogas.** No se trata solo de hablar por hablar; en estas sesiones, trabajas en tu autoconocimiento y la autocrítica.



3

## ACTIVIDADES INDIVIDUALES DEPORTIVAS

Hacer deporte, ya sea en el gimnasio, en actividades al aire libre o incluso con ejercicios suaves, **te ayuda a sentirte distinto y a mejorar tu estado de ánimo.** El deporte es una forma natural de liberar estrés, mejorar tu energía y aumentar la autoestima.



## MEDITACIÓN Y CONEXIÓN CONTIGO MISMO

Dedicar unos minutos al día a esta práctica te permite **encontrar paz interior, reducir el estrés y tener mayor claridad mental.** Con el tiempo, aprenderás a manejar los pensamientos negativos de una manera más tranquila y equilibrada.

4



## TERAPIAS GRUPALES

Cuando escuchas las historias de los demás, te das cuenta de que lo que estás viviendo no es tan único como pensabas. De hecho, muchas veces, escuchar a alguien contar una experiencia parecida a la tuya te alivias.



**TALLERES PSICO-  
EDUCATIVOS EN  
TERAPIAS**

**DINÁMICAS DE  
GRUPO DENTRO  
DEL CENTRO**

**TERAPIAS  
FAMILIARES**

**ACTIVIDADES  
LÚDICAS Y  
DEPORTIVAS**



# TALLERES PSICO-EDUCATIVOS

Además, los talleres psico-educativos son una gran herramienta. Te permiten aprender a desarrollar habilidades sociales que te ayudarán en el tratamiento y en tu vida diaria.

1

**EMPATÍA**



2

**RESOLUCIÓN DE  
CONFLICTOS**



3

**RELACIÓN CON  
OTROS**





## DINÁMICAS DE GRUPO

Las dinámicas de grupo también fomentan la interacción y la cooperación. Aquí podrás **mejorar las relaciones que muchas veces te han afectado por la adicción.**



## TERAPIAS FAMILIARES

Tanto tú como tu familia podéis aprender a apoyaros mutuamente y caminar juntos. La comprensión de tus familiares puede ser un gran impulso para seguir adelante, ya que es una forma de crear un núcleo de confianza que te respalde en todo el proceso.



## ACTIVIDADES GRUPALES LÚDICAS Y DEPORTIVAS

Desde un partido de fútbol hasta una dinámica de grupo, estas actividades ayudan a fortalecer tus lazos con los demás. Son una forma saludable de mejorar tu bienestar general, mientras aprendes a confiar en otras personas, a pedir ayuda y a trabajar en equipo.



**PIENSA EN TI**  
**SÉ PACIENTE CONTIGO**  
**MISMO**



La persona que alguna vez pensaste que habías perdido está esperando ser encontrada nuevamente. **Hoy puede ser el día en que tomes la decisión que cambie tu vida.** Busca apoyo, confía en el proceso y date la oportunidad de escribir tu nueva historia.

**CADA PEQUEÑO PASO, TE ESTÁ ACERCANDO MÁS A LA VIDA QUE QUIERES Y MERECE. ESVIDAS CONFÍA EN TI Y EN LO QUE VAS A CONSEGUIR.**



# ***PARA TI***

*No importa cuán largo sea el camino, cada paso cuenta.  
Haz de hoy el comienzo de tu nueva vida.*





Centros para el tratamiento de adicciones



**911 091 900**



**633 123 073**



**info@esvidas.es**

**WWW.ESVIDAS.ES**