



# EL PROCESO PARA INGRESAR EN UN PISO TERAPÉUTICO DESPUÉS DEL TRATAMIENTO



## ÍNDICE GENERAL

- ¿EN QUÉ MOMENTO SE RECOMIENDA INGRESAR EN UNA VIVIENDA TUTELADA DE ADICCIONES?
- ¿QUIÉN PUEDE INGRESAR EN UNA VIVIENDA TUTELADA?
- ¿CÓMO ENCONTRAR EL PISO TERAPÉUTICO ADECUADO?
- BENEFICIOS DE INGRESAR





Después de haber completado un tratamiento en un centro especializado, puede que te surjan muchas preguntas sobre qué hacer a continuación. **¿Estás listo para dar el siguiente paso? ¿Te sientes preparado para enfrentarte a la vida diaria por ti mismo?** Es completamente normal sentir dudas, miedo o incluso inseguridad.

Aquí es donde entra la opción de **ingresar a una vivienda tutelada**, un lugar que puede ser clave para consolidar todo lo que has aprendido y ayudarte a seguir adelante con tu recuperación. Imagina este espacio como un puente entre tu tratamiento y la vida independiente que deseas construir. Un lugar donde recibirás apoyo, podrás fortalecer tu independencia y estar rodeado de personas que comprenden lo que estás viviendo.



# ¿EN QUÉ MOMENTO SE RECOMIENDA INGRESAR EN UNA VIVIENDA TUTELADA DE ADICCIONES?

El proceso de recuperación de una adicción es un camino largo y desafiante.

Al finalizar un tratamiento en un centro especializado en desintoxicación, es común enfrentarse a la incertidumbre sobre el siguiente paso. Si todavía sientes que necesitas apoyo, estabilidad o tiempo para consolidar lo aprendido, **el momento de ingresar a una vivienda tutelada es ideal.**

- **CUANDO SIENTES QUE LA FALTA DE ESTRUCTURA TE PUEDE HACER VULNERABLE.**
- **CUANDO EL ENTORNO EN EL QUE VIVES NO FAVORECE TU PROCESO DE RECUPERACIÓN.**
- **CUANDO TIENES DUDAS SOBRE TU CAPACIDAD PARA MANTENERTE FIRME FRENTE A LAS TENTACIONES.**



# ¿QUIÉN PUEDE INGRESAR EN UNA VIVIENDA TUTELADA?



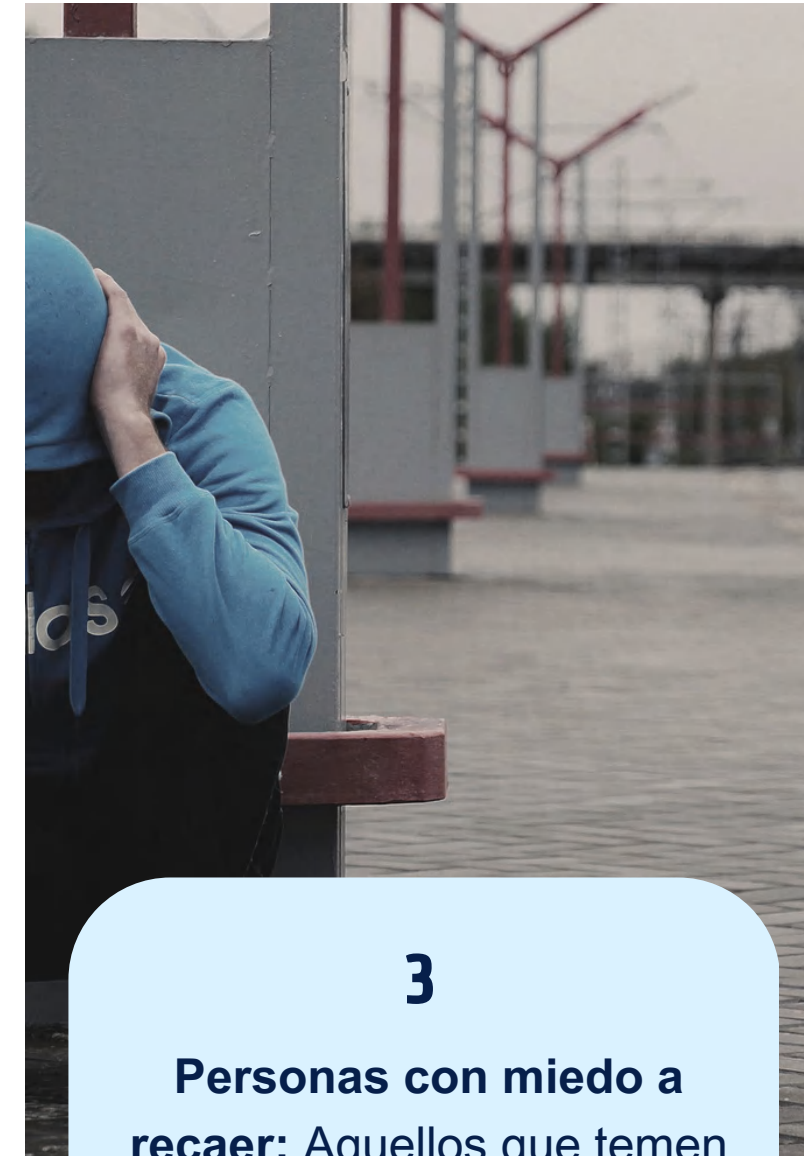
1

**Personas en proceso de consolidar su recuperación:** Aquellos que necesitan más tiempo para afianzar lo aprendido en el tratamiento.



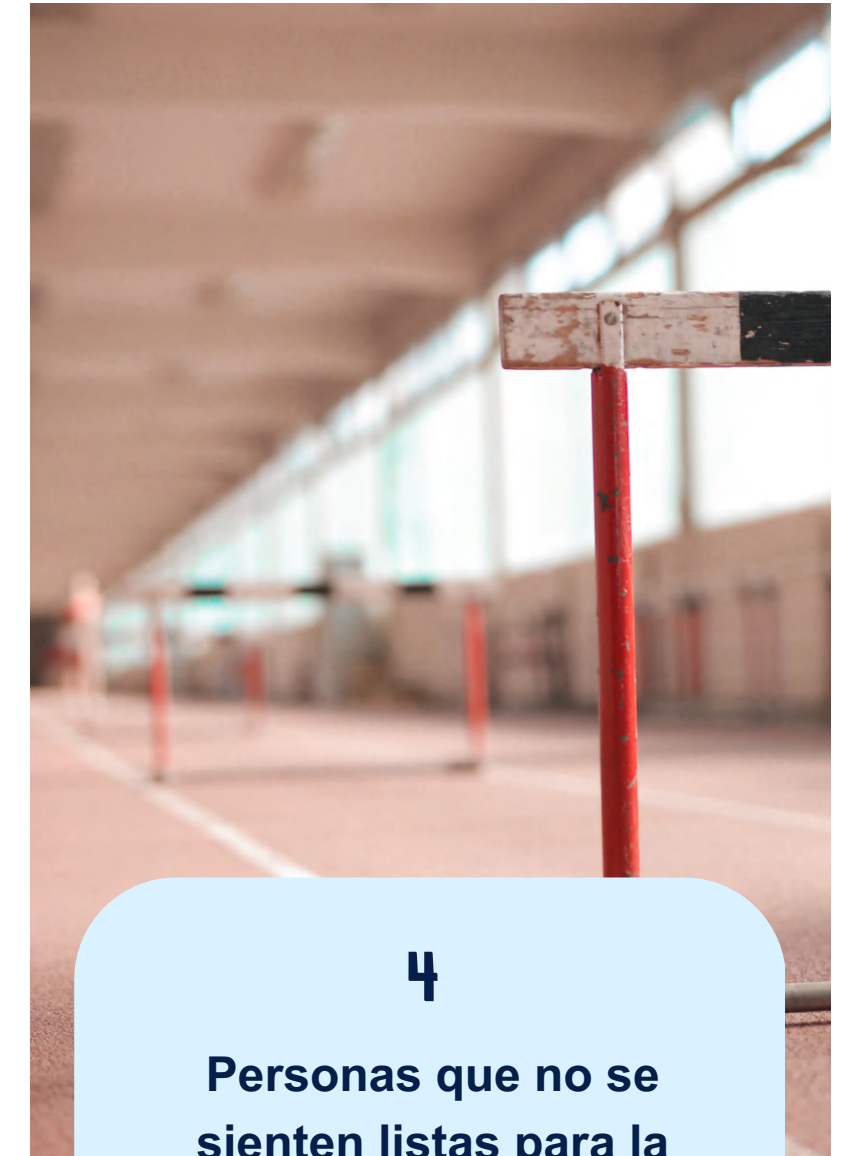
2

**Personas que no tienen un entorno seguro:** Si el ambiente en el que vives no favorece tu recuperación.



3

**Personas con miedo a recaer:** Aquellos que temen no poder mantenerse firmes frente a las tentaciones.



4

**Personas que no se sienten listas para la independencia:** Si aún no sientes que puedes asumir todas las responsabilidades por tu cuenta.



# ¿CÓMO ENCONTRAR EL PISO TERAPÉUTICO ADECUADO PARA DEJAR LAS DROGAS?

Encontrar el piso terapéutico adecuado **es una de las decisiones más importantes en tu proceso de recuperación.** Después de haber dado el valiente paso de enfrentar tu adicción, ahora es el momento de asegurarte de que el entorno donde continuarás tu camino hacia la independencia sea el más adecuado para ti. Elegir bien no solo te ayudará a consolidar lo aprendido, sino que te brindará el apoyo necesario para seguir avanzando sin perder el enfoque.



1

**Ubicación:** Considera si prefieres un entorno cercano a tu familia o uno más aislado para concentrarte en tu recuperación.



2

**Precio del tratamiento:** Asegúrate de entender bien el coste y las opciones de financiación disponibles.



3

**Supervisión y apoyo profesional:** Busca un lugar con personal capacitado y disponible las 24 horas.



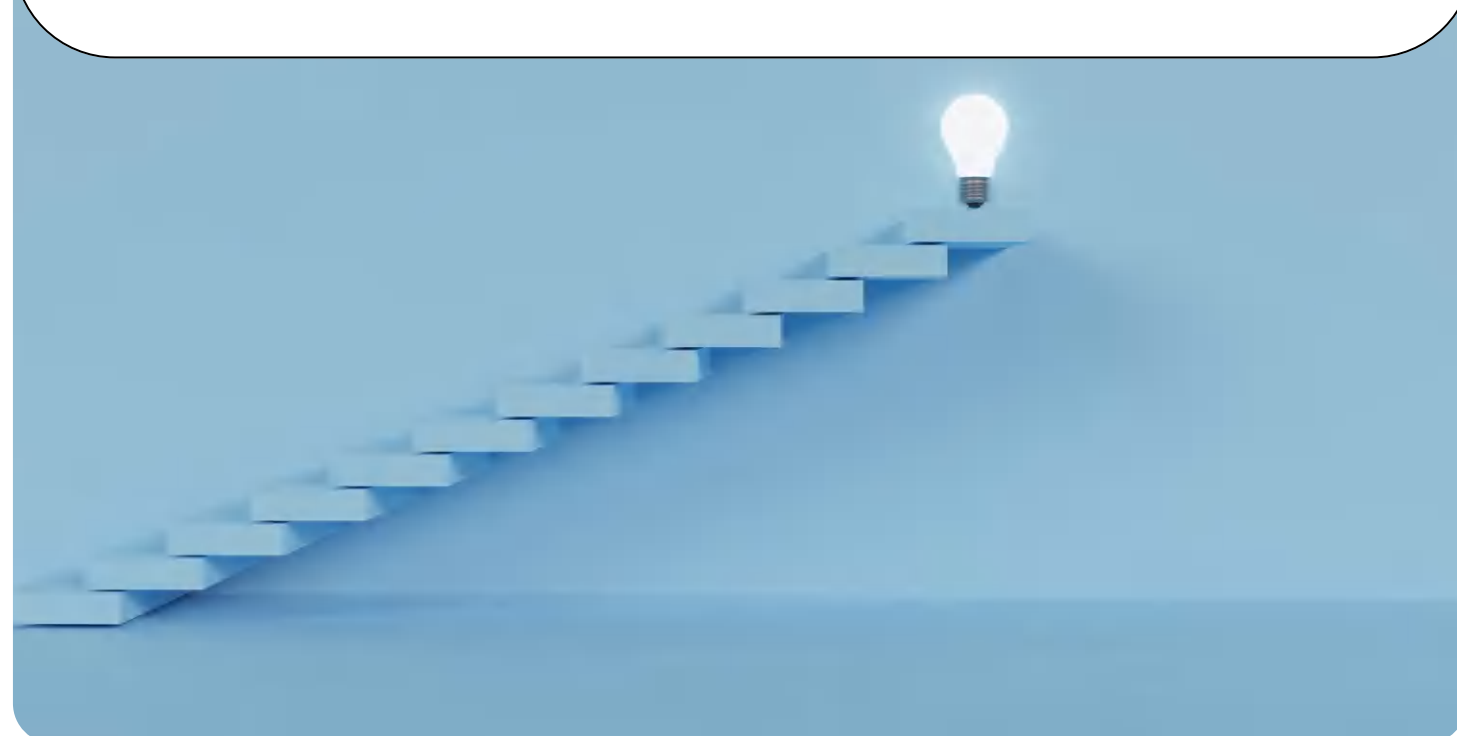
4

**Enfoque terapéutico:** Asegúrate de que el enfoque terapéutico del lugar se adapte a tus necesidades y objetivos de recuperación.



## PASO A PASO: PROCESO DE INGRESO EN UN PISO TERAPÉUTICO

El proceso para ingresar en un piso terapéutico puede parecer desafiante, pero con los pasos adecuados se facilita mucho. A continuación, te detallamos cómo iniciarlo:



### PRIMER CONTACTO: ¿CÓMO INICIAR EL PROCESO?

Infórmate sobre las opciones disponibles. Llama o envía un mensaje a la vivienda tutelada de tu interés y organiza una visita para conocer el lugar y hablar con los profesionales... te ayudará a despejar dudas.

### ENTREVISTA DE ADMISIÓN: ¿CÓMO PREPARARTE?

Sé honesto sobre tu historial y tus expectativas para la recuperación. Demuestra tu disposición para seguir el plan terapéutico y no dudes en plantear todas tus inquietudes sobre el programa y el lugar.

### REVISIÓN DE REQUISITOS Y NORMAS: LO QUE NECESITAS SABER

Tendrás que cumplir con ciertas reglas de convivencia y participación en las actividades. Asegúrate de tener toda la documentación requerida para completar el proceso



# BENEFICIOS DE INGRESAR A UNA VIVIENDA TUTELADA

1

## Apoyo emocional y psicológico constante

Estarás rodeado de profesionales que te guiarán durante todo tu camino.



2

## Estructura y rutina diaria

La rutina te ayudará a encontrar estabilidad y a evitar la tentación de caer en viejos hábitos.



3

## Comunidad de apoyo

Vivirás con otras personas que están en el mismo proceso de recuperación, lo que te permitirá compartir experiencias y apoyarte mutuamente.





# *PARA TI*

*Este es solo el comienzo de una nueva etapa en tu vida.*





Centros para el tratamiento de adicciones



**911 091 900**



**633 123 073**



**info@esvidas.es**

**WWW.ESVIDAS.ES**