



# LA REINSERCIÓN SOCIAL EN LAS ADICCIONES ¿CÓMO AYUDAN LOS PISOS?



# ÍNDICE GENERAL

- INTRODUCCIÓN
- ¿QUÉ ES UN PISO TUTELADO?
- ¿POR QUÉ ELEGIRLO?
- EL ROL DE LOS PROFESIONALES
- FUNCIONAMIENTO
- NORMAS DE CONVIVENCIA
- PREGUNTAS FRECUENTES
- REFLEXION





Completar un tratamiento de desintoxicación es un gran logro, un primer paso hacia una vida nueva. Sin embargo, este no es el final del camino, sino el comienzo de una etapa crucial: **La reintegración en la sociedad**. Esta transición puede ser difícil, llena de dudas y temores. ¿Cómo controlar el miedo a recaer? ¿Cómo retomar una vida "normal"?

En este contexto, **los pisos tutelados se presentan como una opción clave** para avanzar con seguridad y confianza. Hoy vamos a explorar cómo estas viviendas pueden transformar tu proceso de recuperación y ayudarte a construir un futuro lleno de esperanza y estabilidad.



## ¿QUÉ ES UN PISO TUTELADO PARA DROGODEPENDIENTES?

Un piso tutelado es un **entorno diseñado para acompañarte en esta nueva etapa de tu vida**. Aquí vivirás con autonomía, pero con el apoyo y guía de profesionales especializados. Este espacio es un puente entre el tratamiento intensivo y la vida independiente, donde podrás:



**RECONSTRUIR TU  
VIDA CON  
SEGURIDAD.**

**RECUPERAR LA  
CONFIANZA EN TI  
MISMO.**

**APRENDER A  
MANEJAR TUS  
EMOCIONES.**

**INTEGRARTE  
PROGRESIVAMENTE  
EN LA SOCIEDAD.**



## ¿POR QUÉ ELEGIR UN PISO TUTELADO?

Superar una adicción es un camino lleno de desafíos, y muchas veces los mayores retos surgen después del tratamiento de desintoxicación.

Este espacio te permite afrontar tus miedos de manera controlada, con el acompañamiento necesario para superar cada dificultad.



## ¿QUÉ LO HACE TAN IMPORTANTE?

1

AL ENFRENTARTE NUEVAMENTE A LA REALIDAD, LOS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES PUEDEN SER ABRUMADORES.

2

VOLVER A LA RUTINA Y RELACIONARTE CON OTRAS PERSONAS REQUIERE TIEMPO Y APOYO.

2

UN PISO TUTELADO TE OFRECE LA TRANQUILIDAD DE SABER QUE NO ESTÁS SOLO, QUE TIENES UN LUGAR.





## EL ROL DE LOS PROFESIONALES EN TU RECUPERACIÓN

El acompañamiento terapéutico es el corazón del éxito en los pisos tutelados. En Esvidas, un equipo de psicólogos, trabajadores sociales y monitores estará contigo en todo momento, ayudándote a:

- Identificar los desencadenantes emocionales que podrían llevarte a recaer.
- Desarrollar herramientas para enfrentar situaciones difíciles.
- Reconstruir tu autoestima y tu confianza en las relaciones con los demás.



# CÓMO FUNCIONA UN PISO TUTELADO: LAS CLAVES

La vida en un piso tutelado se basa en una combinación de autonomía y supervisión, asegurando que puedas reconstruir tu vida mientras te mantienes enfocado en tu recuperación.

1

## TAREAS DIARIAS

Aprenderás a organizarte y asumir responsabilidades cotidianas como cocinar, limpiar y gestionar tu tiempo.

2

## APOYO TERAPÉUTICO

Participarás en terapias grupales e individuales que te ayudarán a trabajar tus emociones y relaciones.

3

## RUTINAS SALUDABLES

Una estructura de horarios para comer, descansar y realizar actividades promueve el equilibrio y la estabilidad.



# **LAS NORMAS DE CONVIVENCIA Y SU IMPORTANCIA**

## **1. Abstinencia de drogas y alcohol**

Proteger tu proceso y evitar tentaciones.

## **2. Participación activa**

Implicarte en actividades diarias y terapéuticas para fortalecer tu disciplina y autonomía.

## **3. Respeto mutuo:**

Convivir con otras personas en recuperación requiere empatía y apoyo mutuo.





## ¿ES PARA MÍ? ¿CUÁNTO TIEMPO ESTARÉ ALLÍ?

Si has terminado un tratamiento de desintoxicación y sientes que necesitas apoyo para reintegrarte en la sociedad, esta es una opción ideal para ti. El tiempo necesario varía según tu progreso personal. No se trata de apresurarse, sino de avanzar a tu propio ritmo hacia una vida independiente.

## ¿Y DESPUÉS DEL PISO TUTELADO?

**La recuperación no se detiene.** Existen programas ambulatorios y grupos de apoyo para continuar fortaleciendo tus logros.



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



El camino hacia la recuperación es único para cada persona, pero siempre es posible avanzar, incluso cuando parezca difícil.

Un piso tutelado no solo te da un lugar donde vivir; **te da una oportunidad para renacer**, para aprender a confiar en ti mismo y para construir un futuro lleno de esperanza.

**TU PRÓXIMO CAPÍTULO ESTÁ A UN PASO DE DISTANCIA. ¡ANÍMATE A DARLO Y COMIENZA A VIVIR LA VIDA QUE MERECE!**



# ***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**