

RUTINAS DIARIAS EN LAS VIVIENDAS TERAPÉUTICAS PARA DROGODEPENDIENTES

1

Por la mañana, te levantas, haces **tu cama, ordenas tu espacio...** Puede parecer simple, pero estos pequeños pasos te enseñan a cuidar de ti mismo y de tu alrededor.

2

Después, llega el momento de **compartir con tus compañeros.** El desayuno te sirve para empezar el día con calma, en comunidad. Aquí no estás solo...

3

A lo largo del día, **las actividades se combinan entre trabajo personal y tiempo para ti.** Las terapias individuales y grupales son una parte fundamental de tu rutina.

4

También hay actividades físicas y prácticas, porque cuerpo y mente van de la mano. **Ir al gimnasio, salir a caminar o participar en actividades deportivas.**

5

Y luego está el tiempo para lo más cotidiano, lo que muchos damos por hecho, pero que para ti ahora puede significar mucho: **Hacer la compra, cocinar, limpiar...**

6

Al final del día, antes de dormir, hay un momento importante: **La reflexión.** Hacer una pausa para pensar en cómo ha sido tu día, cómo te has sentido y qué puedes mejorar.

