


## RECOMENDACIONES PARA AYUDAR A EVITAR RECAÍDAS POSTRATAMIENTO

La recuperación de una adicción es un **proceso continuo y diario** que va más allá del tratamiento. Requiere **seguir con la terapia grupal e individual**, cuidar la forma de alimentarse, de relacionarse y la salud física. **La familia puede ayudar** a consolidar este cambio de vida. Por eso, Adictalia propone 30 recomendaciones para reforzar la recuperación y prevenir recaídas.

 **Evita tener alcohol, drogas psicoactivas y medicamentos en casa**

**Hacer terapia familiar para tratar la coadicción** 

 **Evitar consumir frente a la persona en recuperación**

**Evita eventos donde la gente pueda consumir** 

 **Incentívale a construir hábitos y una rutina saludable**

**Anímale a que continúe yendo a terapia de mantenimiento** 

 **Considera cambiar de lugar de residencia**

**Es recomendable tener un móvil estilo "ladrillo", únicamente para llamadas y sms** 

 **Cambia de número, de redes sociales y borra contactos de personas tóxicas del móvil**

**Apoyo y motivación desde la familia** 


 **Si tenéis dudas, despejadlas con profesionales**


**Acompañar no implica controlar obsesivamente** 


 **Ten precaución al tomar decisiones importantes durante la primer etapa postratamiento**

**Respetar sus tiempos y espacios seguros** 

 **Pactar responsabilidades y tareas cotidianas**

**No fomentar prácticas compulsivas** 


 **No culpar ni atacar ante sospechas**

**Hacerle responsable por sus actos, no encubrirlo** 


 **Conversar y expresar lo que sentimos y pensamos**

**Genera espacios confortables para descansar y meditar** 

 **Fomenta el consumo de comidas saludables y una buena hidratación**

**No manejar dinero los primeros meses** 

 **Una recaída puede ser solo un bache en el camino**


**Evita tener decoraciones que hagan apología al consumo** 

 **Decora los ambientes con flores frescas y plantas**

**Dispón de libros que fomenten la inteligencia emocional** 

 **Cuelga carteles con frases inspiradoras**

**Crea ambientes ordenados, aseados, abiertos** 

 Más allá de estas sugerencias, desde Adictalia insistimos que cada caso de adicción es diferente, pues cada persona es única. Por tanto, destacamos la necesidad de dejarse guiar siempre por profesionales que lleven tu caso, a pesar de que algunas de sus recomendaciones puedan resultarte "incómodas" o no estés de acuerdo con ellas.

Si esta información te ha sido útil, compártela con otra persona a la que pueda ayudarle. La salida es colectiva.