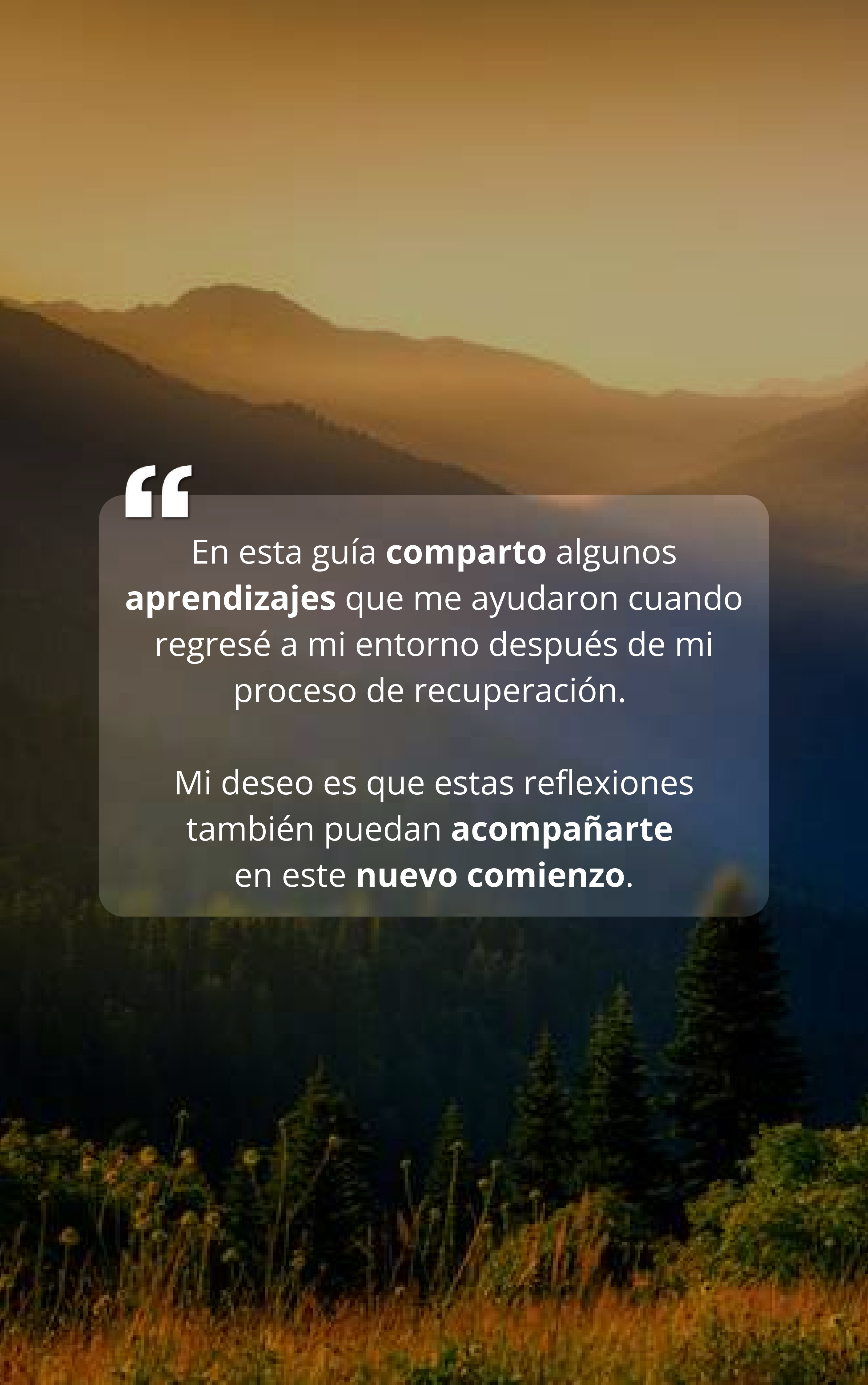




GUÍA * PARA EL REGRESO

*De personas a su entorno después de un proceso
de rehabilitación por consumo de sustancias*

VICENTE LINERO



“

En esta guía **comparto** algunos **aprendizajes** que me ayudaron cuando regresé a mi entorno después de mi proceso de recuperación.

Mi deseo es que estas reflexiones también puedan **acompañarte** en este **nuevo comienzo**.

CARTA DEL AUTOR

Si estás leyendo este material probablemente estás cerca de regresar a tu entorno original.

Y, antes de comenzar, quiero decirte algo.

Escribí esta guía porque sentí que hacía falta.

Muchas veces el tratamiento nos prepara para dejar el consumo... pero pocas veces se habla de cómo sostenerse cuando vuelves a la normalidad de la vida.

Porque volver tiene algo muy particular que vale la pena tener cuidado:

El mundo sigue siendo el mismo.

Las calles siguen ahí.

La música sigue ahí.

Las personas siguen ahí.

Pero ahora te toca descubrir algo nuevo: que puedes vivir todo eso de otra manera.



PROYECTO VOLVER A VIVIR

Quise dejarte algo que te acompañe en ese nuevo camino que vas a empezar a andar.

Algo que te recuerde que sí se puede vivir una vida nueva llena de las mismas cosas que contiene el mundo... pero sin sentirnos amenazados.

**SOLO SE NECESITA VIGILANCIA,
CONCIENCIA, Y PACIENCIA.**



PROYECTO VOLVER A VIVIR

CUANDO REGRESÉ A MI ENTORNO DESCUBRÍ ALGO QUE ME SORPRENDIÓ

Descubrí que la vida sin consumo también es hermosa.

Que se puede bailar.

Reír.

Salir.

Disfrutar.

Tener sexo.

Compartir.

Ver películas.

Pasear.

Todo esto sin el condicionante de que es necesario consumir para disfrutarlo.

PROYECTO VOLVER A VIVIR

Y DESCUBRÍ ALGO QUE PARA MÍ FUE ENORME.

Que también se puede disfrutar una salida al
parque con la familia sin un peso en
el bolsillo... y sentir que eso
no te derrota.

Sino que te permite contemplar lo
bello que es volver a ser normal.

Si pudiera decirte una sola cosa
sería esta:

No te canses de contemplar
la vida con los ojos de la
primera vez.

Porque cuando vuelves a
mirar así... empiezas a
descubrir la belleza
que contiene esta
vida nueva.

BIENVENIDO.



ANTES DE REGRESAR

Hay algo que quiero decirte antes de que comiences tu viaje de regreso a tu entorno original.

Quizá tienes esperanza.

Quizá miedo.

Quizá una mezcla de las dos.

Quizá también aparezcan pensamientos que no quieres contar.

Eso no significa que estés fallando.

Significa que estás aprendiendo.

Volver no significa comenzar desde cero.

Tampoco significa que debes demostrar que ya cambiaste.

Volver significa aprender a vivir otra vez.

Y eso toma tiempo.

***No necesitas hacerlo perfecto.
Solo mantenerte caminando.***





7 COSAS QUE DESCUBRÍ

DESPUÉS DEL TRATAMIENTO

1

DESCUBRÍ QUE SENTIR GANAS NO SIGNIFICA QUERER VOLVER

Hay recuerdos de consumo.

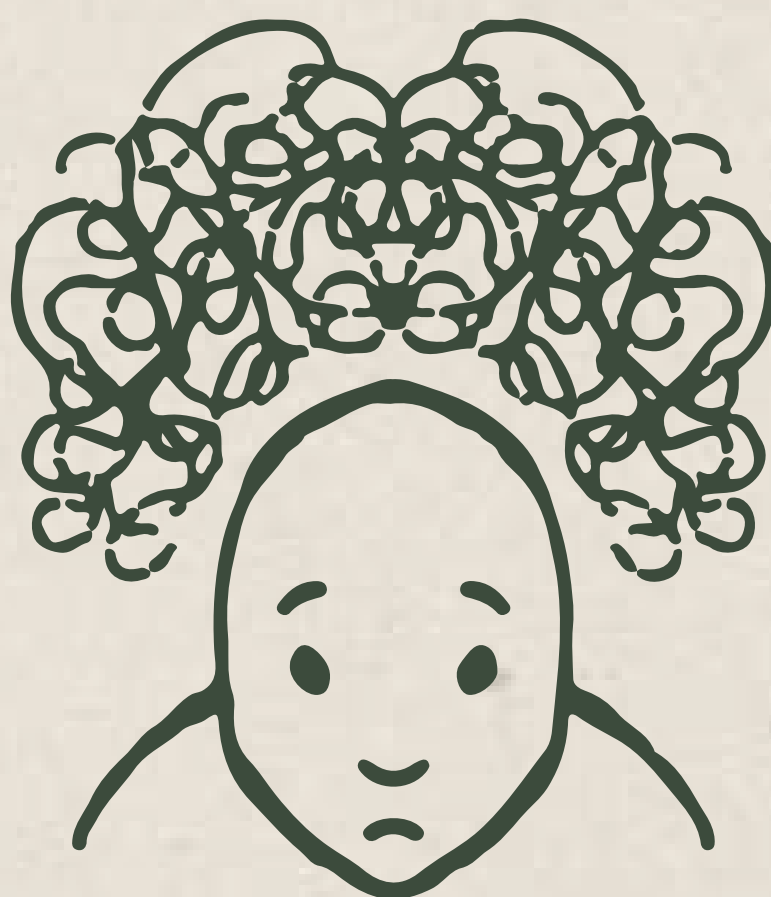
Hay sueños de consumo.

Hay pensamientos de consumir.

Hay momentos que dan ganas...

Eso no significa que perdiste.

Significa que todavía estás aprendiendo
una nueva manera de vivir.



2

DESCUBRÍ QUE EL EXCESO DE CONFIANZA TAMBIÉN ES UNA TRAMPA

Sentirse mejor no significa estar listo
para todo. ¡Mucho cuidado!

A veces, avanzar también significa
seguir cuidándose.



3

DESCUBRÍ QUE EL ENTORNO NO DECIDE POR MÍ

El barrio sigue.

La música sigue.

La vida sigue.

Pero ahora puedo elegir la forma
en que voy a interactuar con ellos.



4

DESCUBRÍ QUE RECUPERAR LA CONFIANZA TOMA TIEMPO

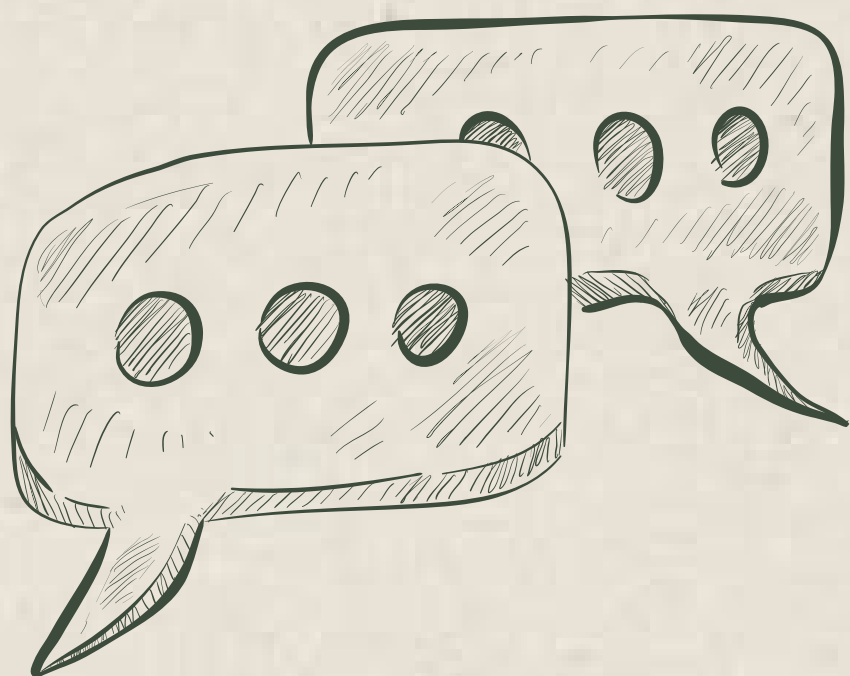
No vuelve por palabras o promesas.

Vuelve por repetición de hechos.

Por constancia de un comportamiento
que hace creer en ti.

Por hechos que validan tu cambio.

Repetir los hechos positivos constantemente
desvanece la malicia de los demás y hacen que
te miren con ojos de normalidad y vean en ti
esa persona digna de confianza.



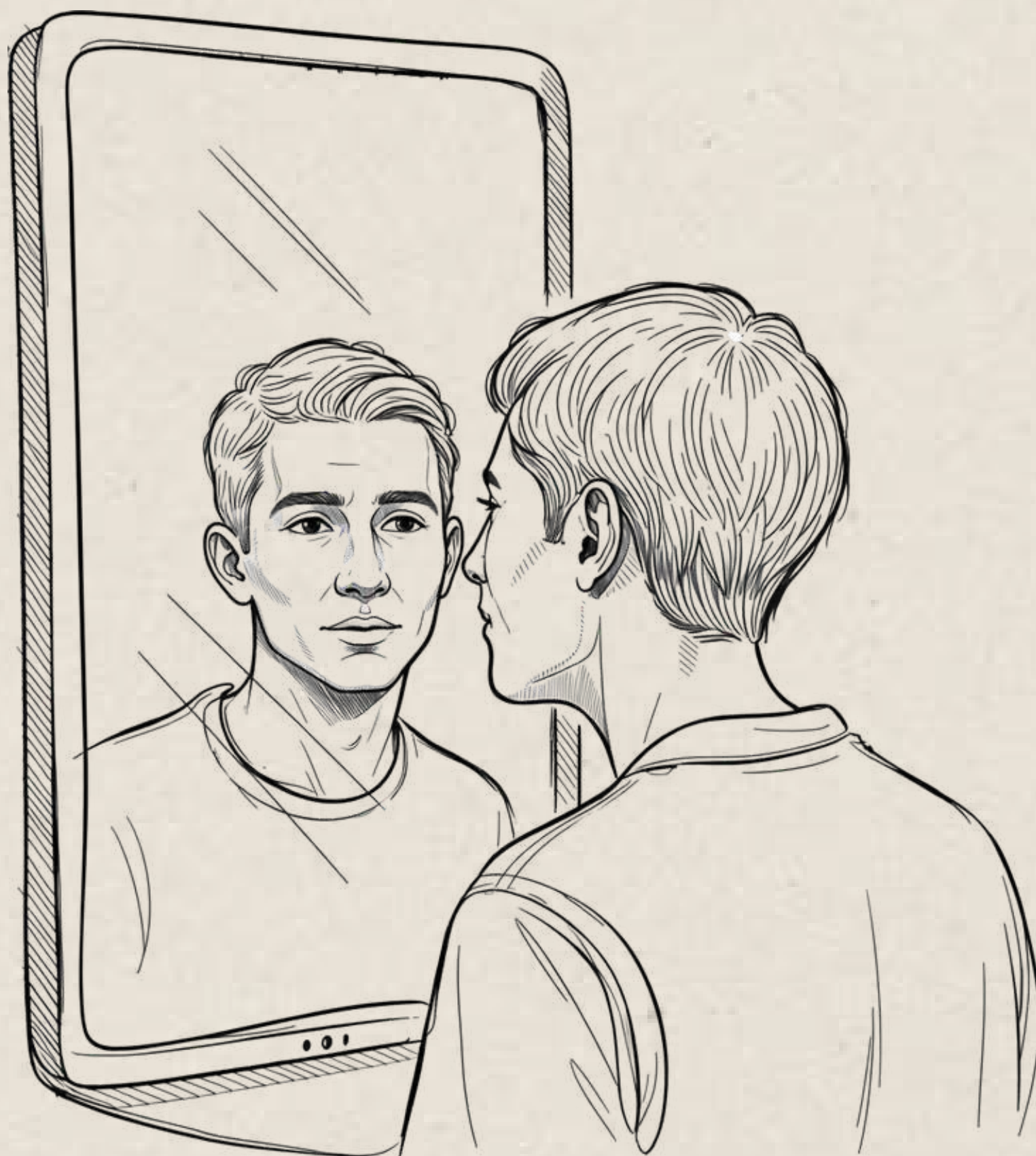
5

DESCUBRÍ QUE RECAER EMPIEZA MUCHO ANTES DEL CONSUMO

Empieza cuando dejo de observarme.

Cuando dejo de hablar conmigo.

Cuando vuelvo a negociar con mis deseos.



6

DESCUBRÍ QUE NO NECESITO DEMOSTRAR QUE SOY FUERTE

La verdadera fuerza no es exponerse.

Es protegerse.

El compromiso adquirido
solo es con uno mismo.

7

DESCUBRÍ QUE SÍ EXISTE UNA VIDA NUEVA

No porque desaparezcan los problemas.

Sino porque cambia la manera de vivirlos.



PROYECTO VOLVER A VIVIR

SI ESTO RESONÓ CONTIGO...

Tal vez no tengas todas las respuestas en este momento, y está bien. A veces, una nueva perspectiva puede dar paso a nuevas posibilidades.

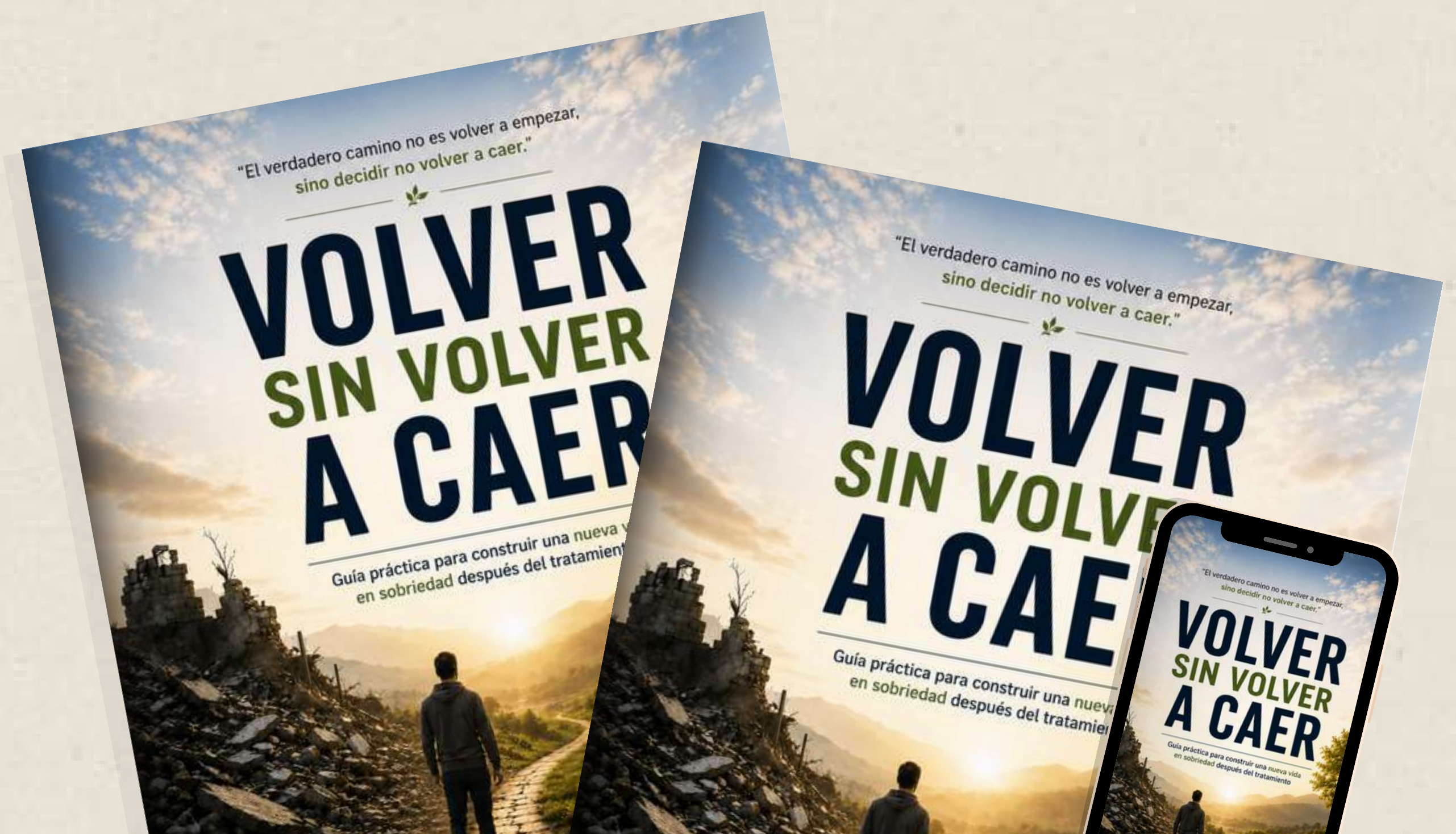
Con esa intención nació esta guía: ofrecerte orientación y acompañamiento en el regreso a la vida cotidiana.

Si deseas profundizar en este camino y seguir fortaleciendo tu recuperación, te invito a continuar con el ebook ***“Volver sin Volver a Caer”***.

En él encontrarás estrategias, recomendaciones y recursos para avanzar en esta nueva etapa.



¡ENTRA AQUÍ!



¡ESTEMOS EN CONTACTO!



Únete a nuestra comunidad para que te ayude a fortalecerte.



Participa en encuentros semanales.



No estás solo en este camino.



Escríbeme por WhatsApp
+57 3163743119
Y empezamos a conversar.

No necesariamente tienes que hacerlo solo,
puedes invitar a un familiar o
alguien significativo para ti.

PROYECTO VOLVER A VIVIR

GRACIAS
POR LEER

PROYECTO VOLVER A VIVIR