

Escuela de padres casa 2 Mes de Junio



PREVENCIÓN DE... **RECAIDAS** EN EL CONSUMO DE SPA



ESCUELA DE PADRES

CASA 2

PRESENTADO POR: PSICOL. YASMID VALBUENA
OP. JHON BAQUERO

¿QUÉ ES UNA RECAIDA?



Retorno al consumo después de un período de abstinencia.

No ocurre de manera repentina.

Es un proceso que suele iniciar con cambios emocionales y conductuales. Puede prevenirse mediante la identificación temprana de señales de riesgo.

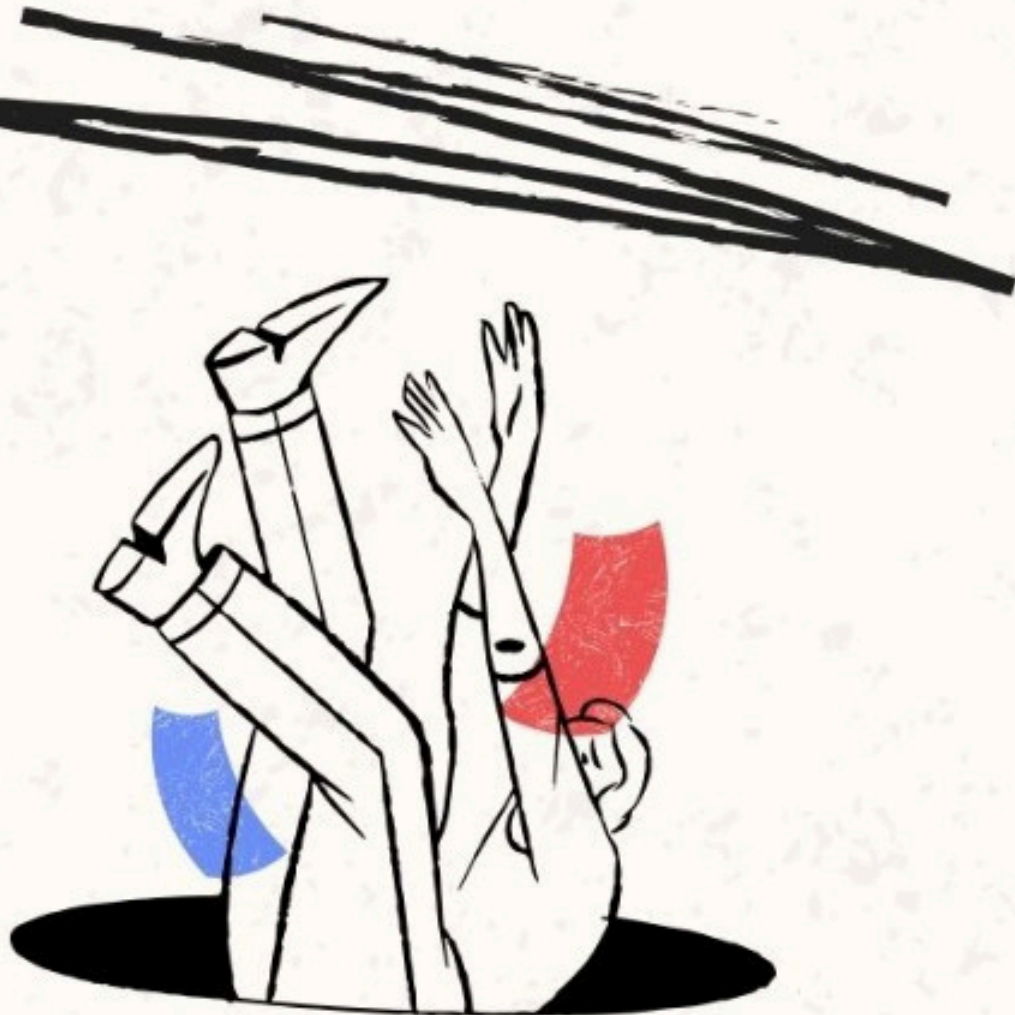


OBJETIVO GENERAL

FORTALECER HABILIDADES PERSONALES PARA IDENTIFICAR FACTORES DE RIESGO Y PREVENIR RECAÍDAS EN EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- 1 Reconocer señales de alerta.
- 2 Identificar factores desencadenantes.
- 3 Desarrollar estrategias de afrontamiento.
- 4 Fortalecer la red de apoyo.



**RECAÍDA
EMOCIONAL.**

**RECAÍDA
FÍSICA**

**ETAPAS DE LA
RECAÍDA**

**RECAÍDA
MENTAL**

**RECAÍDA
ESPIRITUAL**



IMPORTANCIA: DETECTAR LAS PRIMERAS ETAPAS EVITA LLEGAR AL CONSUMO.

MITOS Y REALIDADES

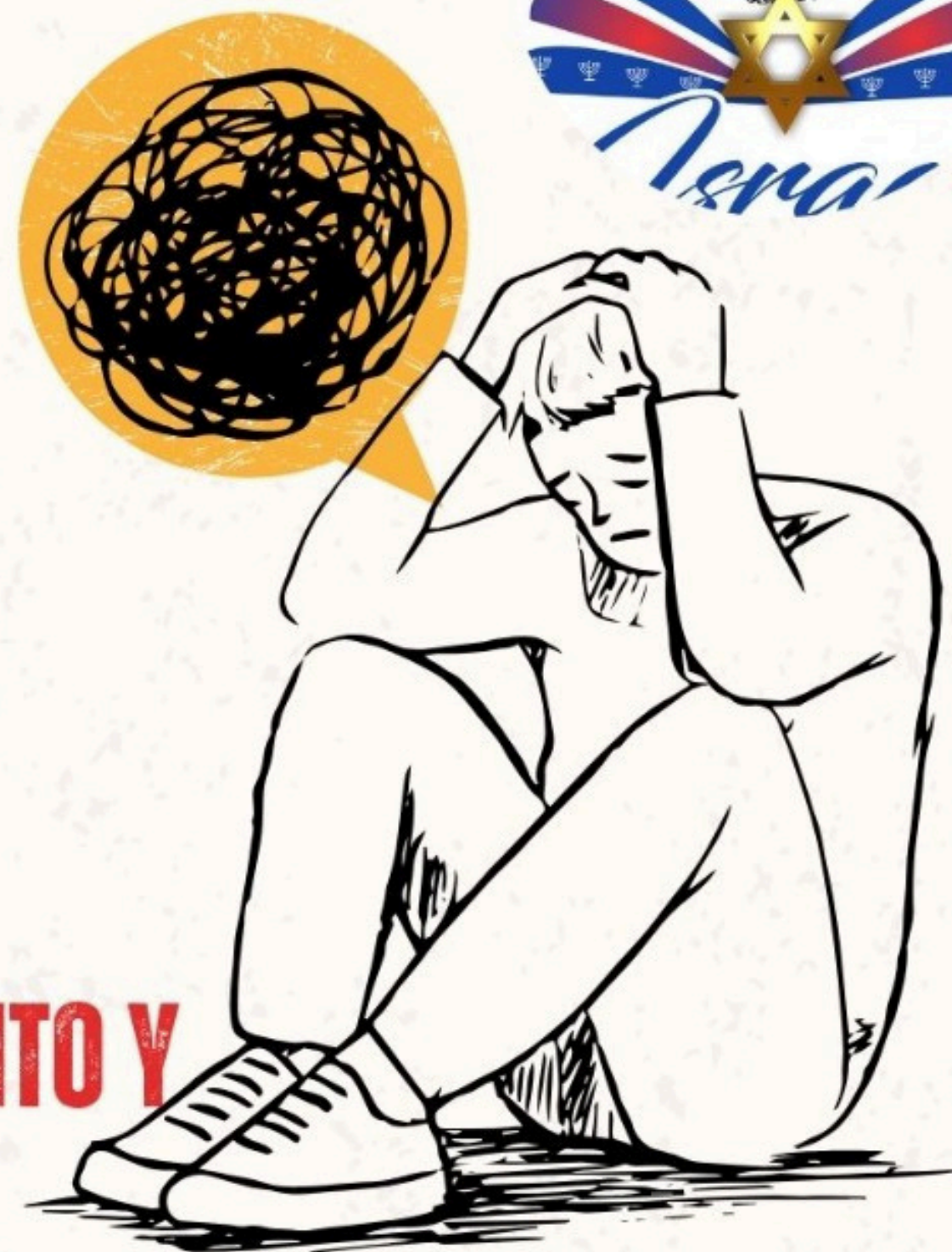


1 MITO “UNA SOLA VEZ NO HACE DAÑO.”

REALIDAD UN SOLO CONSUMO
PUEDE REACTIVAR EL CICLO ADICTIVO

2 MITO “YA ESTOY CURADO.”

REALIDAD LA ADICCIÓN REQUIERE MANTENIMIENTO Y
CUIDADO CONTINUO.



PLAN PERSONAL DE PREVENCIÓN

IDENTIFIQUE



**MIS
DESENCADENANTES.**

**MIS SEÑALES
DE ALERTA.**

**PERSONAS
DE APOYO.**

**ACCIONES QUE
REALIZARÉ
ANTE UNA CRISIS**



ESTRATEGIAS PARA PREVENIR RECAIDAS

- * **EXPRESAR EMOCIONES.**
- * **SOLICITAR AYUDA.**
- * **MANTENER HÁBITOS SALUDABLES.**
- * **PRACTICAR TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.**
- * **EVITAR SITUACIONES DE RIESGO.**
- * **FORTALECER EL PROYECTO DE VIDA.**



CARACTERÍSTICAS:

RECAIDA ESPIRITUAL

- * NO VOLVIO A ORAR O A MEDITAR**
- * NO VOLVIO A LA IGLESIA.**
- * CAMBIO SUS PRIORIDADES.**
- * NO VOLVIO A LEER LA BIBLIA.**

**LA RECAÍDA ES SIN DUDA UNA SEÑAL CLARISIMA DEL
DESINTERES POR LOS SANOS HABITOS ESPIRITUALES**



RECAIDA FÍSICA

CARACTERÍSTICAS:



- * BÚSQUEDA DE SUSTANCIAS.
- * CONTACTO CON ANTIGUOS COMPAÑEROS DE CONSUMO.
- * CONSUMO DE SPA.



**LA RECAÍDA FÍSICA ES EL RESULTADO DE SEÑALES
IGNORADAS PREVIAMENTE.**

RECAIDA EMOCIONAL

CARACTERÍSTICAS:



- * **IRRITABILIDAD.**
- * **ANSIEDAD.**
- * **AISLAMIENTO.**
- * **CAMBIOS DE HUMOR.**
- * **NEGACIÓN DE PROBLEMAS.**



PREGUNTA DE REFLEXIÓN



¿QUÉ EMOCIONES ME PONEN EN RIESGO?



RECAIDA MENTAL

CARACTERÍSTICAS:

- * PENSAMIENTOS SOBRE CONSUMIR.
- * IDEALIZACIÓN DEL CONSUMO.
- * MINIMIZACIÓN DE CONSECUENCIAS.
- * FANTASÍAS RELACIONADAS CON EL PASADO.

**PENSAR EN CONSUMIR ES UNA SEÑAL DE ALERTA,
NO UNA ORDEN**



ACTIVIDAD GRUPAL

SEMÁFORO DE LA RECAÍDA



**CONDUCTAS QUE FAVORECEN MI
RECUPERACIÓN.**



SEÑALES DE ALERTA.



SITUACIONES DE ALTO RIESGO.



CONCLUSIONES

REFLEXIÓN FINAL



- * LA RECUPERACIÓN ES UN PROCESO DIARIO.
- * RECONOCER SEÑALES TEMPRANAS SALVA LA ABSTINENCIA.
- * PEDIR AYUDA ES UNA FORTALEZA.
- * CADA DÍA SIN CONSUMO ES UNA VICTORIA.
- * DEJARSE CUIDAR.

“LA RECAÍDA NO COMIENZA CUANDO SE CONSUME, COMIENZA CUANDO SE DEJA DE CUIDAR LA RECUPERACIÓN.”



VIDEO COMPROMISO CONTRA LAS ADICCIONES

<https://www.youtube.com/watch?v=jCkmAFs-2Tk>



FACTORES PROTECTORES

- * APOYO FAMILIAR.
- * ESPIRITUALIDAD.
- * ACTIVIDAD FÍSICA.
- * REDES DE APOYO.
- * TRATAMIENTO CONTINUO.
- * METAS DE VIDA.



¿CUÁLES SON MIS FACTORES PROTECTORES?

**MUCHAS GRACIAS
POR SU ASISTENCIA
BENDICIONES
SIEMPRE**



Psicóloga yasmid valbuena