JULIO 2026 | NÚMERO 7



VERANO, TIEMPO LIBRE Y PREVENCIÓN DE RECAÍDAS.

GUÍA 7

Con la llegada del verano cambian los horarios, las obligaciones y la forma en la que organizamos nuestro día a día. Las vacaciones, el aumento del tiempo libre, los viajes y las reuniones sociales suelen vivirse como momentos agradables. Sin embargo, para las personas que se encuentran en tratamiento por un problema de adicción o en proceso de recuperación, esta época puede suponer un incremento de los factores de riesgo.

La recuperación no consiste únicamente en dejar de consumir. También implica aprender nuevas formas de afrontar las emociones, gestionar el tiempo libre, resolver problemas cotidianos y construir un estilo de vida saludable. Cuando las rutinas desaparecen o se modifican, es posible que aumenten el aburrimiento, la impulsividad o la exposición a situaciones relacionadas con el consumo.

La familia desempeña un papel fundamental durante este proceso. Su apoyo, comprensión y capacidad para favorecer un entorno estable pueden convertirse en importantes factores de protección.
Esta guía ofrece algunas claves para comprender por qué el verano puede aumentar la vulnerabilidad y cómo acompañar a un ser querido durante estos meses.



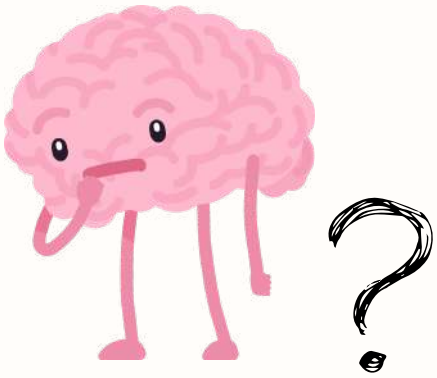
EL TIEMPO LIBRE: ¿RIESGO U OPORTUNIDAD?



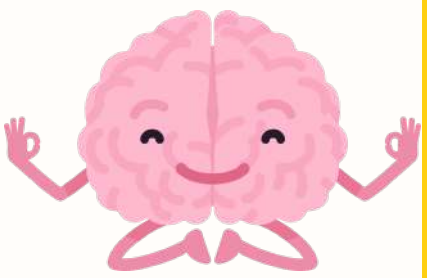
El tiempo libre es una parte importante del bienestar. No obstante, cuando una persona ha mantenido durante años un consumo problemático, gran parte de sus actividades, relaciones y rutinas pueden haber estado organizadas alrededor de la sustancia o de la conducta adictiva.

Durante la recuperación aparece un reto importante: aprender a disfrutar del tiempo sin recurrir al consumo.
El verano suele implicar muchas más horas sin una ocupación concreta. Si este tiempo no se organiza mínimamente, pueden aparecer pensamientos como:

-"No sé qué hacer."
-"Me aburro."
-"Antes, en estos momentos, consumía."
-”Por una vez no pasa nada."



El aburrimiento, la sensación de vacío o la búsqueda de emociones intensas pueden convertirse en desencadenantes del deseo de consumir.



Por el contrario, un ocio saludable favorece el bienestar emocional, mejora la autoestima, reduce el estrés y permite crear nuevas experiencias positivas alejadas del consumo.
No se trata de llenar todas las horas del día con actividades, sino de encontrar un equilibrio entre descanso, responsabilidades y actividades gratificantes.

JULIO 2026 | NÚMERO 7

¿POR QUÉ EL VERANO PUEDE AUMENTAR EL RIESGO?

CAMBIOS EN LA RUTINA

Las rutinas proporcionan estabilidad. Cuando desaparecen los horarios habituales de trabajo, estudios o tratamiento, algunas personas experimentan mayor desorganización y dificultades para mantener hábitos saludables.

MAYOR PRESENCIA DE ALCOHOL Y OTRAS SUSTANCIAS

En terrazas, fiestas populares, festivales, celebraciones familiares o vacaciones es frecuente que el consumo de alcohol esté muy normalizado. Esto puede generar presión social o facilitar el contacto con antiguos hábitos.

REENCUENTRO CON PERSONAS O LUGARES ASOCIADOS AL CONSUMO

Durante las vacaciones es habitual regresar al lugar de origen o coincidir con amistades del pasado. Estos encuentros pueden despertar recuerdos, emociones o deseos relacionados con el consumo.

EXCESO DE CONFIANZA

Después de un tiempo de abstinencia algunas personas pueden pensar que ya controlan la situación y exponerse innecesariamente a ambientes de riesgo.

DIFICULTADES EMOCIONALES

Aunque el verano suele asociarse con bienestar, también puede generar sentimientos de soledad, comparación con otras personas, conflictos familiares o frustración cuando las expectativas no se cumplen.



JULIO 2026 | NÚMERO 7

EL PAPEL DE LA FAMILIA

Las familias no causan la adicción ni pueden determinar por sí solas la recuperación. Sin embargo, representan un pilar clave en el proceso.

Recomendaciones para el entorno familiar:

1. Comunicación asertiva: Escuchar libre de juicios e interesarse genuinamente por el bienestar emocional del familiar.
2. Acompañamiento consciente: Evitar la sobreprotección; acompañar implica guiarnos, no asumir las responsabilidades del otro.
3. Ambiente de confianza: Fomentar un clima en el hogar donde sea seguro expresar preocupaciones.
4. Respeto a las pautas terapéuticas: Mantener los límites y acuerdos fijados en la terapia.
5. Reconocimiento positivo: Celebrar cada avance en el proceso.

Por último, el autocuidado familiar es indispensable: velar por el propio bienestar, el descanso y disponer de espacios de desahogo es esencial para sostener la ayuda en el tiempo.



JULIO 2026 | NÚMERO 7

SEÑALES DE ALERTA Y CÓMO ACTUAR

No siempre una recaída comienza con el consumo. Habitualmente existen cambios previos que pueden indicar que la persona atraviesa un momento de mayor vulnerabilidad.

-Abandono de actividades habituales.
-Aislamiento.
-Irritabilidad o cambios bruscos de humor.
-Alteraciones del sueño.
-Justificaciones frecuentes para acudir a ambientes de consumo.
-Minimizar los riesgos o hablar con nostalgia de la etapa de consumo.
-Descuidar el tratamiento o las citas programadas.

Si aparecen estas señales, es recomendable hablar desde la preocupación y no desde el reproche.

En caso de recaída:

-Mantener la calma.
-Evitar culpabilizar o humillar.
-Contactar cuanto antes con el equipo terapéutico.
-Mantener las normas y límites familiares.
-Recordar que una recaída puede formar parte del proceso de recuperación si se aborda de forma adecuada y precoz.



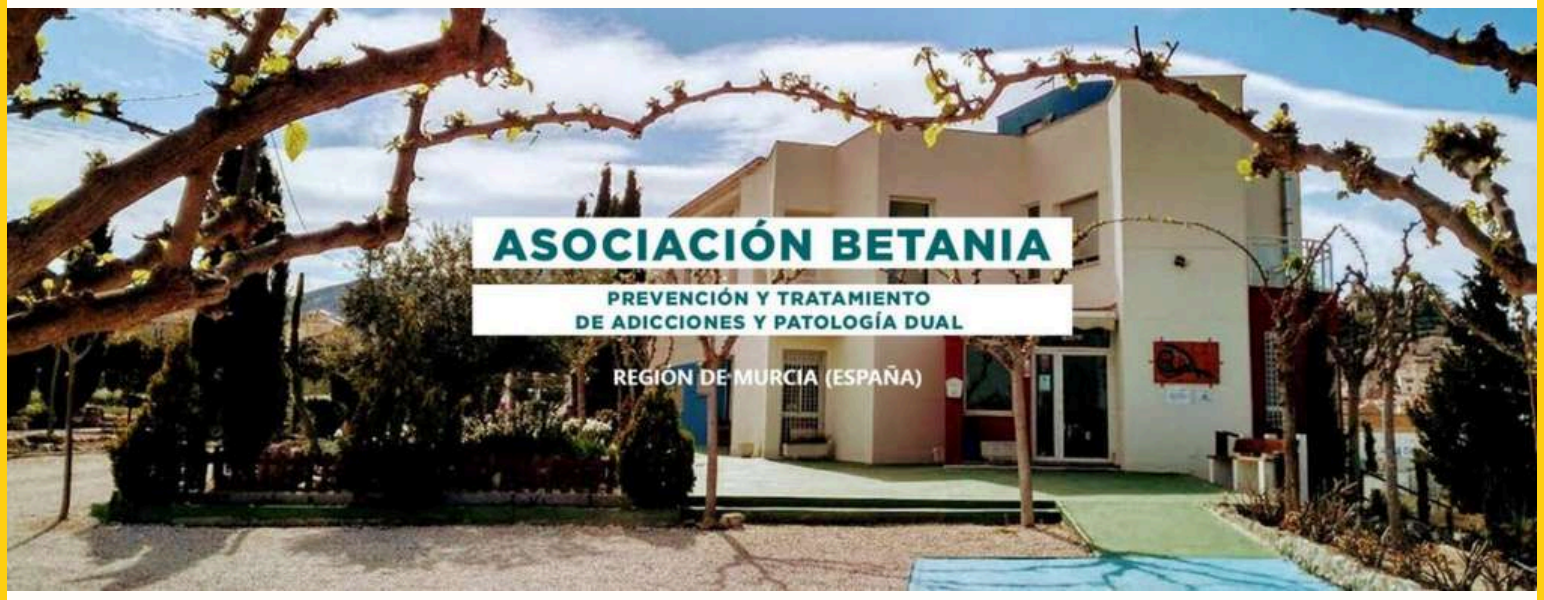
Reinicia/Reactiva: 681961062

Betania; 968 74 26 47

reiniciareactiva@gmail.com



JULIO 2026 | NÚMERO 7



REINICIA

Re Activa 2.0
Prevención y Apoyo en Adicciones

Asociación Betania

AYUNTAMIENTO DE CEHEGÍN

Región de Murcia
Consejería de Política Social, Familias e Igualdad