

Contáctanos

- ✉ apoyomutuo@assmca.pr.gov
- ☎ 787-763-7575 Ext. 3245,3242,3240
- 📍 Centro de Apoyo Mutuo San Juan
Centro de Recuperación calle
Canada 1324, San Juan
- 📍 Centro de Apoyo Mutuo Vega Alta
CDT Vega Alta carretera #2 km 31.8
- 🕒 lunes a viernes de 8:00 a.m. – 3:00 p.m.

Línea PAS

Primera Línea de Ayuda Psicosocial
Está disponible las 24 horas del día , los 365 días del año

- ☎ 1-800-981-0023 / 988
- Lenguaje de señas 787-615-4112
- 💬 Chat: <https://lineapas.assmca.pr.gov/>

Carr. No. 2 Km 8.2 Bo. Juan Sánchez, Bayamón, PR, 00960 PO Box
607087, Bayamón, PR. 00960-7087

www.assmca.pr.gov

NUBE ROSA

Centro de Apoyo Mutuo



ASSMCA

GOBIERNO DE PUERTO RICO

NUBE ROSA

Centro de Apoyo Mutuo

¿Qué es la Nube Rosa?

La Nube Rosa es una fase emocional temprana en la recuperación de trastorno por uso de sustancias, marcada por euforia, optimismo y sensación de bienestar, que puede dar impulso inicial pero también crear una falsa seguridad, aumentando el riesgo de frustración o recurrencias cuando la intensidad de esas emociones disminuye.

Riesgos principales

Aunque la Nube Rosa puede parecer un signo de éxito en la recuperación, también puede representar una etapa de vulnerabilidad emocional si no se maneja con conciencia y apoyo adecuado. Algunos de los riesgos incluyen:

Sensación de seguridad prematura: puede llevar a descuidar prácticas y recursos esenciales para la recuperación.

Rechazo del apoyo externo: creer que ya no es necesaria la terapia o los grupos de acompañamiento.

Expectativas poco realistas: esperar mejoras inmediatas y experimentar frustración ante los retos cotidianos.

Sobrecarga emocional: asumir demasiadas responsabilidades y descuidar el cuidado personal.

¿Cómo manejar esta Etapa?

Aceptar que es temporal: Es una etapa normal dentro del proceso de recuperación.

Definir un plan realista: metas claras, señales de alerta y apoyo constante.

Priorizar el autocuidado: terapia, reflexión y fortalecimiento personal.

Cultivar sentido de vida: espiritualidad o prácticas que den conexión y propósito.

Evitar la sobrecarga: no asumir más de lo que puedes manejar en este momento.

La Nube Rosa puede ser el impulso que necesitas para iniciar la recuperación, pero no sustituye el trabajo emocional profundo que te sostendrá a largo plazo. No te apresures. Cuida tu proceso, busca ayuda, y recuerda: la recuperación verdadera se construye con honestidad, intención y apoyo constante.

Herramientas prácticas

- Terapia Psicológica individual o grupal
- Grupos de apoyo (Centro de Apoyo Mutuo, AA, NA, etc.).
- Diario emocional o de gratitud.
- Límites sanos con familia y amigos.
- Red de apoyo honesta y constante.
- Actividades de conexión con el presente: respiración, arte, ejercicio, espiritualidad