



DESCUBRIR QUE TU HIJO ESTÁ CONSUMIENDO: ¿CÓMO ACTUAR DE MANERA EFECTIVA?



ÍNDICE GENERAL

- INTRODUCCIÓN
- ¿POR QUÉ ACTUAR RÁPIDAMENTE ES ESENCIAL?
- ¿QUÉ HACER CUANDO DESCUBRES QUE TU HIJO CONSUME?
- INFÓRMATE SOBRE EL PROCESO DE DESINTOXICACIÓN
- CÓMO IDENTIFICAR LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA





Llegar a casa y descubrir que tu hijo podría estar consumiendo drogas o alcohol es una experiencia devastadora para cualquier padre o familiar. **La confusión, la rabia, la tristeza y la culpa** son sentimientos comunes en estos casos. Pero lo más importante que debes saber es que no estás solo y que hay esperanza. La clave está en reaccionar con rapidez y empatía. En Esvidas, hemos acompañado a numerosas familias en este camino y sabemos que con las decisiones correctas, **la recuperación es posible...**



¿POR QUÉ ACTUAR RÁPIDAMENTE ES ESENCIAL?

El consumo de sustancias puede tener consecuencias graves tanto a corto como a largo plazo, afectando la salud física, emocional y psicológica de tu hijo. **Intervenir de manera temprana** no solo aumenta las probabilidades de recuperación, sino que también evita que el problema se agrave.



COMPORTAMIENTO

Aislamiento social, alteraciones emocionales, cambios de humor, bajo rendimiento escolar.

FÍSICO

Pérdida o aumento repentino de peso, cansancio excesivo, descuido en la apariencia personal.



¿QUÉ HACER CUANDO DESCUBRES QUE TU HIJO CONSUME?

Mantener la calma y actuar con empatía son las bases para enfrentar esta situación de manera constructiva. Desde Esvidas, te ofrecemos pautas prácticas para comenzar:



1

ESCOGE EL MOMENTO

Un ambiente de confianza puede abrir la puerta a la comunicación.

2

ENTIÉNDELO

Acércate desde un lugar de apoyo, dispuesto a escuchar y entender su perspectiva.

3

BUSCA AYUDA

Los especialistas en adicciones cuentan con herramientas y estrategias.

4

CUIDA DE TI MISMO

Apóyate en grupos para familiares de adictos o en terapia para fortalecer tu bienestar emocional.

5

ESCUCHA ACTIVA

Permítele expresar sus sentimientos y preocupaciones sin interrupciones.





INFÓRMATE SOBRE EL PROCESO DE DESINTOXICACIÓN

Dejar una sustancia implica tanto cambios físicos como emocionales. Aprende a reconocer los síntomas de abstinencia y cómo manejarlos, como por ejemplo:

- Hacer ejercicios de relajación para controlar la ansiedad.
- Mantenerte hidratado y optar por alimentos nutritivos para apoyar a tu cuerpo.

Si los síntomas se vuelven insoportables, consulta con un profesional. No estás solo en este camino.





CÓMO IDENTIFICAR LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA

Es natural que los padres quieran proteger a sus hijos, pero las señales de consumo pueden ser sutiles al principio. Mantente atento a cambios en:

- **COMPORTAMIENTO:**

- Aislamiento social.
- Cambios drásticos en el estado de ánimo.
- Descenso en el rendimiento escolar.

- **APARIENCIA FÍSICA:**

- Pérdida o aumento de peso.
- Ojos rojos o vidriosos.
- Descuidado en su higiene personal.

¿CÓMO MANTENER LA CALMA AL HABLAR CON MI HIJO?

Respira profundamente antes de iniciar la conversación y evita reaccionar con enojo. Comunícate desde un lugar de apoyo y comprensión.

¿QUÉ HACER SI MI HIJO NIEGA EL CONSUMO?

Mantén la calma, muéstrale que te preocupa su bienestar y busca ayuda profesional si persisten las dudas.

¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL?

Tan pronto como sospeches que hay un problema. Los especialistas pueden proporcionar el apoyo necesario tanto para tu hijo como para ti.



PIENSA EN TU HIJO SÉ PACIENTE CONTIGO MISMO



Actuar con empatía y rapidez puede marcar la diferencia en el futuro de tu hijo. En Esvidas, estamos aquí para apoyarte en cada paso del camino. Con el tratamiento adecuado y tu compromiso, la recuperación es posible.

No estás solo. Juntos, podemos superar esta etapa y construir un nuevo comienzo para tu familia.

RECONOCE QUE ESTÁ BIEN COMETER ERRORES O SENTIRTE ABRUMADO DE VEZ EN CUANDO

ENFÓCATE EN LO QUE PUEDES HACER HOY PARA AVANZAR UN POCO MÁS.



PARA TI

Tu hijo está más cerca de lo que piensas de alcanzar una vida LIBRE DE ADICCIONES. No estás solo en este camino, da el paso y busca el apoyo que mereces.





Centros para el tratamiento de adicciones



911 091 900



633 123 073



info@esvidas.es

WWW.ESVIDAS.ES