

¿CÓMO HABLAR CON UN FAMILIAR ADICTO A LAS DROGAS?

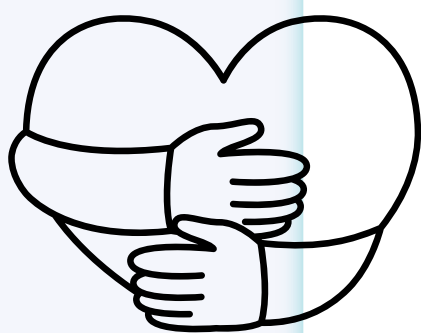
Evita los comportamientos destructivos

Aunque tu instinto pueda ser ayudar o "salvar" a tu familiar, debes tener cuidado de los comportamientos destructivos, de hacer cosas que faciliten la adicción, como cubrir sus errores, darles dinero para consumir...



Cuídate a ti mismo y busca apoyo externo

Si no te cuidas, es fácil caer en el agotamiento emocional. Busca apoyo fuera del entorno familiar, ya sea en terapia o en grupos de apoyo para familiares de personas con adicciones. En Esvidas también podemos ayudarte.



Haz una pausa cuando lo necesites

No tienes que ser el sostén todo el tiempo. Es importante que sepas cuando necesitas un respiro. No tengas miedo de pedir un tiempo para ti mismo y distanciarte emocionalmente por un rato.



No te lo tomes personalmente

En momentos de estrés o enojo, tu ser querido puede decir cosas hirientes o actuar de manera impredecible. Recuerda que estas reacciones provienen de la adicción, no de un deseo de hacerte daño.

