

GUÍA PARA FAMILIARES

Acompañar y comprender



**Consejos para ayudar a tu ser querido
en su camino hacia la recuperación**

ÍNDICE

- 1** Introducción
- 2** ¿Cómo identificar que un ser querido tiene un problema de adicción?
- 3** Cómo hablar con un familiar sobre su adicción
- 4** ¿Qué hacer si no quiere ser ayudado?
- 5** Opciones de tratamiento y su importancia para la recuperación
- 6** El papel de la familia en la recuperación
- 7** Cómo afrontar las recaídas y pedir ayuda profesional
- 8** Cuidando tu bienestar como familiar
- 9** Recursos útiles y asesoramiento



1 INTRODUCCIÓN

Enfrentar la adicción de un ser querido puede ser **una de las experiencias más difíciles y desafiantes para cualquier familia**. Muchas veces, el miedo, la frustración y la incertidumbre hacen que no sepamos cómo actuar o qué hacer para ayudar.

Este eBook ha sido creado con un objetivo claro: brindar a las familias información útil, clara y práctica para **comprender mejor la adicción, saber cómo comunicarse con la persona afectada y conocer las opciones de tratamiento** disponibles. A lo largo de estas páginas, encontrarás consejos concretos para identificar el problema, estrategias para hablar con tu ser querido sin generar rechazo y una guía detallada sobre los diferentes tipos de ayuda que pueden marcar la diferencia en su recuperación.

Sabemos que cada situación es única y que no existe una única solución válida para todos los casos. Por eso, este eBook no solo ofrece información teórica, sino también **herramientas reales y aplicables que pueden ayudarte a afrontar este proceso con mayor seguridad y esperanza**. Además, hemos integrado enlaces a recursos y artículos especializados de Esvidas, donde podrás profundizar en cada tema según las necesidades de tu familia. La recuperación de una adicción es un camino complejo, pero con el apoyo adecuado, es posible avanzar hacia una vida más saludable y estable.



COMPRENSIÓN

Un entorno familiar de apoyo, **sin juicios ni reproches**, ayuda a que la persona con adicción se sienta menos aislada y más receptiva al cambio.



LÍMITES

Saber decir "hasta aquí" **de manera firme y con amor** es esencial para no fomentar conductas destructivas.



RECAÍDAS

Cuando una persona en recuperación siente que **su familia cree en ella y la acompaña**, tiene más herramientas para seguir el camino correcto.

**“ NOS ADAPTAMOS A TUS NECESIDADES,
ESTAMOS PARA LO QUE NECESITES ”**



2 ¿CÓMO IDENTIFICAR SI UN SER QUERIDO TIENE UN PROBLEMA DE ADICCIÓN?



Reconocer a tiempo que un ser querido está enfrentando una adicción puede marcar la diferencia para intervenir de forma temprana y eficaz. A menudo, **las señales de advertencia son sutiles al principio y pueden confundirse** con problemas emocionales, laborales o familiares.

Sin embargo, prestar atención a ciertos cambios de comportamiento, físicos y emocionales puede **ayudarte a identificar si existe un problema más profundo**. Este capítulo te ayudará a conocer esas señales y a llevar un registro útil para, si es necesario, buscar ayuda profesional.

Aquí tienes algunas de las señales más comunes que podrían indicar un problema de adicción. **Si reconoces varias de ellas, es importante actuar:**

- **Cambios de comportamiento**
- **Signos físicos**
- **Señales económicas**
- **Cambios sociales**



- **Aislamiento** repentino o pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba.
- **Irritabilidad**, cambios bruscos de humor o agresividad.
- **Problemas en el trabajo** o abandono de responsabilidades.
- **Mentiras** frecuentes o actitudes defensivas.
- **Deterioro del aspecto físico** o falta de higiene.
- **Pupilas dilatadas** o enrojecimiento de ojos.
- **Problemas de sueño** (insomnio o somnolencia excesiva).
- **Cambios de peso** repentinos.
- **Desaparición de dinero** u objetos valiosos en casa.
- **Endeudamiento** o constantes peticiones de dinero sin explicación clara.
- **Ruptura de relaciones** importantes o alejamiento de amigos de siempre.
- **Nuevas amistades** poco conocidas o de entornos conflictivos.
- **Pérdida de interés** en reuniones familiares o eventos sociales.



TIPOS DE ADICCIONES

Existen diferentes [tipos de adicciones](#), y es importante comprenderlas para identificar el problema. Las **químicas se producen cuando existe una dependencia física y/o psicológica a una sustancia**, mientras que las **comportamentales están relacionadas con conductas compulsivas que generan dependencia**. A continuación, puedes ver algunos ejemplos de cada tipo:

ADICCIONES QUÍMICAS (A SUSTANCIAS)

Alcohol

Una de las adicciones más frecuentes y normalizadas.

Sustancias legales

Tabaco, cafeína, ansiolíticos, antidepresivos y otros fármacos.

Drogas ilegales

Cocaína, Heroína, Marihuana, Cannabis, Éxtasis...

Sustancias sintéticas

Ketamina, Fentanilo, LSD, Metanfetaminas...

COMPORTAMENTALES (SIN SUSTANCIA)

Juego patológico

Apuestas deportivas, casinos, póker online...

Tecnología

Redes sociales, videojuegos, compras online.

Sexo y pornografía

Videos, fotografías, chats en vivo o aplicaciones de citas.

Comida u otras conductas

Transtornos alimenticios, adicción al trabajo...

LLEVA UN REGISTRO DE LOS CAMBIOS OBSERVADOS

Registrar las señales y cambios que observes puede ser útil para comprender mejor la situación y, si decides buscar ayuda profesional, facilitar el diagnóstico. Este registro no solo te ayudará a identificar patrones de conducta, sino que también servirá como un recurso objetivo para los profesionales que asistan a tu familiar.

- **Sé constante:** Anota los cambios que observes cada vez que ocurran.
- **Sé objetivo:** Describe lo que ves, sin juzgar. Por ejemplo: "Llega tarde a casa con los ojos rojos y evita hablar" en lugar de "Está fuera de control".
- **Registra fechas y frecuencia:** Anota si los comportamientos son esporádicos o frecuentes.
- **Observa desencadenantes:** Si hay situaciones que agravan su estado (salidas, amistades, problemas laborales).



PLANTILLA PARA REGISTRAR SEÑALES OBSERVADAS

Esta plantilla te permitirá documentar los cambios que observes de forma clara y útil. En caso de acudir a un profesional, compartir este registro será de gran ayuda para entender la situación y decidir el mejor camino hacia la recuperación.

FECHA	COMPORTAMIENTO	SIGNOS FÍSICOS	CAMBIOS SOCIALES	ECONOMÍA	DETALLES
15/02/2025	Irritabilidad y discusiones constantes	Ojos enrojecidos, habla lenta	Evita hablar con la familia	Pidió dinero sin explicación	Sale con amigos que consumen drogas
20/02/2025	No acudió al trabajo	Sudoración excesiva	Aislado en su habitación todo el día	Mencionó que tenía deudas importantes	Se pone agresivo cuando le preguntas

“¿LISTO PARA PASAR A LA SIGUIENTE ETAPA? EN EL PRÓXIMO CAPÍTULO APRENDERÁS A **ABORDAR ESA DIFÍCIL CONVERSACIÓN** CON TU SER QUERIDO”



3 ¿CÓMO HABLAR CON UN FAMILIAR O SER QUERIDO SOBRE SU ADICCIÓN?

Abordar la adicción de un ser querido es uno de los momentos más difíciles para cualquier familiar. El miedo a su reacción, la preocupación por empeorar la situación o el dolor de enfrentar la realidad pueden paralizarnos. Sin embargo, **una conversación honesta, empática y bien preparada puede ser el primer paso hacia su recuperación**. En este capítulo, te ayudaremos a prepararte para este diálogo tan importante, a encontrar las palabras adecuadas y a gestionar lo que ocurra después.

ANTES DE LA CONVERSACIÓN: PREPARACIÓN Y ENFOQUE

Un diálogo tan delicado merece ser preparado con cuidado. Antes de hablar con tu ser querido, es esencial que tengas claras tus emociones, tus objetivos y la forma en que abordarás el tema.



Infórmate sobre la adicción

Conocer cómo funciona la adicción te ayudará a comprender mejor su situación y a hablar con empatía.

Escoge el momento adecuado

Busca un momento de calma, evitando situaciones de conflicto o cuando esté bajo el efecto de sustancias.

Prepara lo que quieres decir

Expresa tu preocupación desde el cariño, usa frases que comiencen con “Yo siento...” o “Estoy preocupado/a porque...”.

Mantén la empatía

Su adicción no es una elección, es una enfermedad. Enfócate en el problema, no en juzgarle.

Ten claro tu objetivo

¿Quieres que reconozca su problema? ¿Que acepte buscar ayuda? Establece qué deseas lograr con la conversación.

“ EL OBJETIVO ES **ABRIR LA PUERTA AL DIÁLOGO,**
NO GANAR UNA DISCUSIÓN. ”



DURANTE LA CONVERSACIÓN: ESCUCHA Y CONECTA DESDE EL CORAZÓN

El momento de hablar es crucial. Aquí es donde la empatía, la paciencia y la escucha activa serán tus mejores aliados.

Habla desde tu experiencia, no desde el reproche

Usa frases como:

- "Me preocupa verte así" en lugar de "Siempre estás mal".
- "He notado que últimamente..." en lugar de "Tú siempre...".



Demuéstrale tu apoyo incondicional

Emplea expresiones como:

- "Estoy aquí para acompañarte, no para juzgarte."
- "No tienes que enfrentarlo solo/a."



Escucha más de lo que hablas

Permítele expresarse, aunque lo que diga te duela. A veces, su reacción inicial puede ser de negación o enfado. Mantén la calma y valida sus emociones: "Entiendo que esto sea difícil de escuchar".



Sé honesto, pero sin herir

Puedes ser claro sin perder la empatía: "Esto está afectando a toda la familia, y queremos ayudarte".



Evita amenazas o chantajes

La presión solo genera distancia. En su lugar, ofrece tu apoyo para buscar ayuda juntos.



“ TU EMPATÍA Y TU DISPOSICIÓN PARA ESCUCHAR PUEDEN **SER EL IMPULSO QUE NECESITA** PARA ACEPTAR QUE NECESITA AYUDA ”



DESPUÉS DE LA CONVERSACIÓN: EJERCICIO PRÁCTICO PARA ACOMPAÑAR Y APOYAR

Tras hablar con tu ser querido, es importante pasar a la acción. Este ejercicio te ayudará a organizar los siguientes pasos, mantener tu compromiso y acompañarle de forma práctica y constante.

PASO 1: EVALÚA CÓMO FUE LA CONVERSACIÓN

¿Cómo ha reaccionado?

(Ej: Negación, enfado, tristeza, interés...)

¿Qué fue lo más difícil de expresar?

(Ej: Miedo, consecuencias, repercusión en el trabajo...)

¿Hubo algún momento de conexión o entendimiento?

(Ej: Ninguno, en un par de ocasiones al hablar de la familia...)

¿Expresó alguna necesidad o temor?

(Ej: Ayuda inmediata, miedo a perder el trabajo...)

PASO 2: REGISTRO DE AVANCES Y EMOCIONES

Mantener un registro breve te ayudará a observar si hay cambios, mejoras o señales de recaída. En la siguiente página encontrarás una plantilla para llevar el control y ser consciente de cada avance, por pequeño que sea.



PLANTILLA PARA REGISTRAR AVANCES Y EMOCIONES

¡No lo olvides! Este ejercicio no pretende aumentar la presión y hacer que la situación se vuelva más complicada, sino **construir un camino juntos, paso a paso**. A veces, lo más valioso que puedes ofrecer es tu compañía y paciencia.

FECHA	¿CÓMO SE SIENTE TU SER QUERIDO?	¿HUBO ALGÚN AVANCE O RETROCESO?	¿QUÉ APRENDISTE TÚ EN ESTE PROCESO?
20/02/2025	Más tranquilo/a, dispuesto/a a escuchar	Ha aceptado buscar información sobre tratamiento	Aprendí que escuchar es más importante que hablar
25/02/2025	Negativo/a y distante	Rechazó acudir a una consulta, pero expresó su miedo al fracaso	Entendí que la negación es parte del proceso

“ TU APOYO PUEDE SER LA LUZ QUE GUÍE A TU SER QUERIDO HACIA SU RECUPERACIÓN ”



4 ¿QUÉ HACER SI MI FAMILIAR O SER QUERIDO NO QUIERE SER AYUDADO?

Es común que una persona con adicción rechace la ayuda. Puede ser por miedo, vergüenza o porque no reconoce su problema. Aunque esto es doloroso, tu apoyo y tu actitud siguen siendo fundamentales. Aquí tienes un plan práctico para actuar ante esta situación.

COMPRENDE SU RECHAZO

El “no” es parte del proceso. Detrás de su negativa suele haber:

- ✓ **Miedo al cambio:** No sabe cómo enfrentarse a la vida sin consumir.
- ✓ **Negación:** No acepta que su consumo es un problema.
- ✓ **Vergüenza:** Le duele admitir que necesita ayuda.

♥ **Tu misión:** Acompañar sin forzar. Estar presente sin juzgar.

MANTÉN LA COMUNICACIÓN

💬 **Escucha más, presiona menos:** Pregunta: “¿Qué es lo que más te preocupa de pedir ayuda?”

♥ **Habla desde tu preocupación,** no desde el reproche: Usa frases como: “Me duele verte sufrir” en lugar de “Tienes que cambiar”.

🚫 **Límites claros, pero con empatía:** Expresa lo que puedes y no puedes permitir:

- ✓ “Te apoyaré en tu recuperación”
- 🚫 “No puedo financiar tu consumo”

PASOS PEQUEÑOS

En lugar de exigir un cambio radical, propón alternativas accesibles:

- 📞 ¿Te gustaría hablar con alguien que haya pasado por lo mismo?
- 🌿 ¿Si no estás listo para tratamiento, hablarías con un especialista solo para informarte?
- 🤝 ¿Te gustaría que asistiéramos juntos a una sesión informativa?

👉 **Cada pequeño pero firme paso, es un importante avance ¡No lo olvides!**

PREPÁRATE PARA EL RECHAZO

El “no” de hoy puede ser un “sí” mañana si mantienes tu apoyo:

- ✓ **Sé paciente:** Aceptar la ayuda lleva tiempo.
- ✓ **No tomes el rechazo como algo personal:** Es su lucha interna.
- ✓ **Mantén tu posición:** “Te apoyaré cuando decidas buscar ayuda.”

Este proceso es duro y debes proteger tu bienestar:

♥ **Busca un grupo de apoyo para familiares y consulta con especialistas.**

“ AUNQUE AHORA NO QUIERA SER AYUDADO, TU APOYO CONSTANTE Y TU AMOR SERÁN LA SEMILLA QUE UN DÍA LE MOTIVE A DAR EL PASO ”



5 OPCIONES DE TRATAMIENTO Y SU IMPORTANCIA PARA LA RECUPERACIÓN

El tratamiento es la clave para superar la adicción, pero no existe una solución única: **cada persona necesita un enfoque adaptado a su situación**. Conocer las diferentes opciones te permitirá acompañar a tu ser querido en la búsqueda del camino más adecuado.

Desde tratamientos ambulatorios hasta ingresos en centros especializados, todas las alternativas son valiosas y complementarias. Conoce los diferentes **tipos de tratamientos, sus principales beneficios** y déjate asesorar por nuestro equipo si quieres elegir la opción más adecuada ¡No estás solo!



INGRESO EN CENTRO ESPECIALIZADO

Tratamiento intensivo en un entorno controlado.

- 🛡️ Seguridad y supervisión 24/7.
- 🧠 **Programa integral:** desintoxicación, terapias y talleres.
- 🚫 Reducción del riesgo de recaídas.

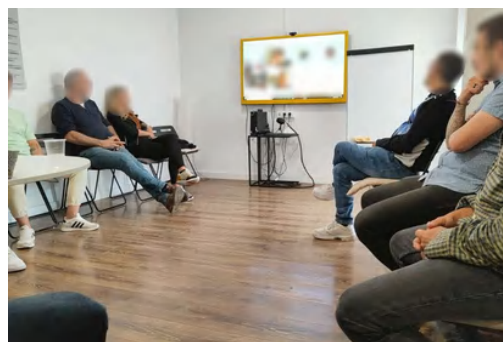
En Esvidas contamos con [centros de desintoxicación](#) en diversos puntos de España ¡No importa donde te encuentres!

AMBULATORIO Y ONLINE

Terapias individuales o grupales sin ingreso.

- 💙 Mantiene el vínculo con la familia y la rutina diaria.
- 🌱 Flexibilidad para combinar con estudios o trabajo.
- 👤 Apoyo continuado con seguimiento profesional.

La **terapia online** y **centros ambulatorios** también están [a disposición de los familiares](#) que lo necesiten.



PISOS TERAPÉUTICOS

Alojamiento supervisado para la reinserción social.

- 👥 Fomenta la convivencia y el apoyo mutuo.
- 🌱 Transición gradual hacia la vida independiente.
- 🏢 Acompañamiento en la búsqueda de empleo o formación.

Los [pisos tutelados](#) forman parte de la última fase en el proceso de desintoxicación.

“ EN SITUACIONES DE ALTO RIESGO SE PUEDE OPTAR POR UN [INGRESO INVOLUNTARIO](#) ”



6 EL PAPEL DE LA FAMILIA EN EL PROCESO DE RECUPERACIÓN

La familia es un **pilar fundamental** en el proceso de recuperación de una persona con adicción. Su apoyo emocional, comprensión y compromiso pueden marcar la diferencia entre la recaída y el avance hacia una vida libre de adicciones. Además, cuando la familia se involucra, se crea un entorno más seguro y saludable para afrontar las dificultades del proceso.

Este acompañamiento no solo beneficia al ser querido, sino que también **fortalece los vínculos familiares y facilita una recuperación integral**. A continuación, te mostramos los aspectos más importantes del papel de la familia durante este camino.



FUENTE DE APOYO EMOCIONAL



REFUERZO EN LA MOTIVACIÓN



TERAPIAS FAMILIARES



PREVENCIÓN DE RECAÍDAS



ENTORNO MÁS SALUDABLE



REINSERCIÓN SOCIAL

7 CÓMO AFRONTAR LAS RECAÍDAS Y PEDIR AYUDA PROFESIONAL

Las recaídas son parte del proceso de recuperación y, aunque pueden ser desalentadoras, no significan un fracaso. Es importante **mantener la calma y recordar que cada tropiezo puede ser una oportunidad** para aprender y fortalecer el camino hacia la recuperación.

La clave está en **no juzgar ni reaccionar con enfado**, sino en brindar apoyo y fomentar la búsqueda de ayuda profesional. Los especialistas en adicciones pueden evaluar la situación, ajustar el tratamiento y ofrecer herramientas para **prevenir futuras recaídas**. La familia también necesita **orientación** en este proceso, ya que saber cómo actuar puede marcar la diferencia en la evolución del ser querido.



3 PASOS CLAVE ANTE UNA RECAÍDA

Ante una recaída, es fundamental actuar con calma y enfoque positivo. En lugar de verlo como un retroceso definitivo, **considéralo una oportunidad para aprender y fortalecer el proceso de recuperación**. La clave está en brindar apoyo sin juzgar, motivar a tu ser querido a seguir adelante y, sobre todo, buscar ayuda profesional para evitar que la situación empeore. A continuación, te mostramos tres pasos esenciales para afrontar este momento de la mejor manera



Apoyar sin juzgar

La culpa y el reproche no ayudan. Mantén una actitud comprensiva y recuérdale que la recuperación es un proceso con altibajos.



Animar a seguir adelante

Recuérdale sus logros previos y ayúdale a encontrar la motivación para retomar el tratamiento con una actitud positiva.



Buscar ayuda profesional

Un especialista en adicciones puede ofrecer el apoyo necesario para entender la recaída y ajustar el tratamiento.

8 CUIDANDO TU BIENESTAR COMO FAMILIAR

Acompañar a un ser querido en su proceso de recuperación **puede ser agotador física y emocionalmente**. Muchas veces, las familias se enfocan tanto en ayudar que descuidan su propia salud mental. Sin embargo, para brindar un apoyo sólido, es esencial cuidar de uno mismo.

Establecer límites saludables, **buscar espacios de desconexión y contar con apoyo emocional son pasos clave para evitar el desgaste**. También es importante reconocer cómo la adicción ha afectado tu vida y encontrar formas de afrontarlo. A continuación, te proponemos un **ejercicio de reflexión para ayudarte a evaluar tu bienestar y necesidades personales**.

“ **UNA RECAÍDA NO DEFINE EL FINAL DEL CAMINO. CON EL APOYO ADECUADO, ES POSIBLE VOLVER A LEVANTARSE Y SEGUIR AVANZANDO** ”



EJERCICIO PRÁCTICO: REFLEXIONA SOBRE TU PROPIO BIENESTAR

Es fácil olvidar nuestras propias necesidades mientras intentamos ayudar, pero el autocuidado es esencial para brindar un apoyo real y sostenible. Este ejercicio te ayudará a **reflexionar sobre cómo te sientes, qué impacto ha tenido esta situación en tu vida** y qué pasos puedes tomar para cuidar tu bienestar.

Dedica unos minutos a responder con honestidad y recuerda **¡Tú también mereces apoyo y cuidado!**

PASO 1: EVALÚA CÓMO TE SIENTES AHORA

¿Cómo me siento emocionalmente?

(Ejemplo: ¿Siento ansiedad, tristeza, frustración, agotamiento...?)

¿Cuánto tiempo dedico a mi propio bienestar?

(Ejemplo: ¿Hago actividades que me gustan, descanso lo suficiente, tengo momentos de tranquilidad?)

¿Estoy poniendo límites saludables?

(Ejemplo: ¿Sé decir “no” cuando es necesario, o me siento sobrecargado/a?)

¿He pensado en buscar ayuda para mí?

(Ejemplo: ¿Considero acudir a terapia o grupos de apoyo para familiares de personas con adicciones?)



NO PUEDES AYUDAR A TU SER QUERIDO SI DESCUIDAS TU PROPIO BIENESTAR. CUIDARTE TAMBIÉN ES PARTE DEL PROCESO



9 RECURSOS QUE PUEDEN SER ÚTILES Y ASESORAMIENTO PROFESIONAL



Acompañar a un ser querido con adicción puede ser un camino difícil, **lleno de dudas e incertidumbre**. Es normal sentirse abrumado/a y no saber cuál es el siguiente paso, pero recuerda que no tienes que hacerlo solo/a. Existen recursos y profesionales especializados que pueden orientarte y ofrecerte herramientas para afrontar esta situación de la mejor manera.

Descubre nuestro **servicio de apoyo para familias**, conoce al equipo de especialistas que puede ayudarte en el proceso, accede a respuestas sobre las preguntas más frecuentes o encuentra artículos que pueden ofrecerte más claridad sobre las adicciones. También puedes ver el marco legal sobre drogas en España te permitirá tomar decisiones informadas si la situación lo requiere.

Si sientes que **necesitas orientación**, no dudes en consultar estos recursos y dar el paso hacia el apoyo que tú y tu ser querido merecéis ❤️ No estás solo/a en este camino.



Ayuda para familias

[ACCEDER](#)



Nuestro equipo

[ACCEDER](#)



Preguntas frecuentes

[ACCEDER](#)



Información y guías

[ACCEDER](#)



Legislación y drogas

[ACCEDER](#)



Nuestros valores

[ACCEDER](#)



ARTÍCULOS QUE TE PODRÍAN INTERESAR

Contenidos que podrían ser útiles en este momento

A lo largo del proceso, pueden surgir muchas dudas sobre cómo actuar, qué hacer en distintas situaciones y qué opciones existen para ayudar a un ser querido. En nuestro blog, encontrarás artículos con información valiosa que te ayudarán a comprender mejor la adicción y a tomar decisiones con mayor seguridad.



¿Cómo hablar con un ser querido sobre su adicción?

[ACCEDER](#)



Cómo actuar si tu hijo comienza a consumir

[ACCEDER](#)



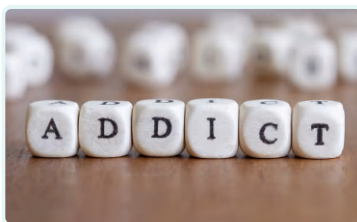
¿Cómo ayudar a quién no quiere ser ayudado?

[ACCEDER](#)



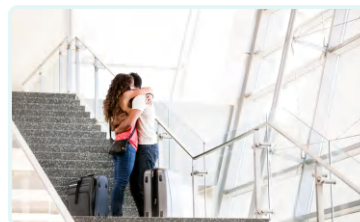
La importancia de la unión familiar en la adicción

[ACCEDER](#)



Tipos de adicciones y cómo afectan a tu vida

[ACCEDER](#)



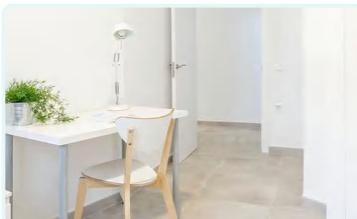
El papel de la familia en los ingresos involuntarios

[ACCEDER](#)



Cómo es un día en un centro de rehabilitación

[ACCEDER](#)



Beneficios clave de las viviendas de apoyo

[ACCEDER](#)



¿Qué es el tratamiento ambulatorio?

[ACCEDER](#)



PLANTILLAS DESCARGABLES

Estas plantillas te ayudarán a reflexionar sobre tus emociones, mejorar la comunicación y fomentar el autocuidado.

Cada plantilla está diseñada para ser fácil de usar y puede adaptarse a tus necesidades individuales o familiares. Puedes imprimirlas y trabajar en ellas solo o en grupo, fomentando un ambiente de apoyo y comprensión.

Estas herramientas son recursos valiosos que te permitirán explorar tus sentimientos, establecer límites saludables y fortalecer las relaciones dentro de tu familia.



PLANTILLA PARA REGISTRAR SEÑALES OBSERVADAS

FECHA	COMPORTAMIENTO	SIGNOS FÍSICOS	CAMBIOS SOCIALES	ECONOMÍA	DETALLES



PLANTILLA PARA EVALÚAR CÓMO FUE LA CONVERSACIÓN

 **¿Cómo ha reaccionado?** (Ej: Negación, enfado, tristeza, interés...)

 **¿Qué fue lo más difícil de expresar?** (Ej: Miedo, consecuencias...)

 **¿Hubo algún momento de conexión o entendimiento?**

 **¿Expresó alguna necesidad o temor?** (Ej: Ayuda inmediata...)



PLANTILLA PARA REGISTRAR AVANCES Y EMOCIONES

FECHA	¿CÓMO SE SIENTE TU SER QUERIDO?	¿HUBO ALGÚN AVANCE O RETROCESO?	¿QUÉ APRENDISTE TÚ EN ESTE PROCESO?



PLANTILLA PARA EVALUAR CÓMO TE SIENTES TÚ

 **¿Cómo me siento emocionalmente?**

 **¿Cuánto tiempo dedico a mi propio bienestar?**

 **¿Estoy poniendo límites saludables?**

 **¿He pensado en buscar ayuda para mí?**



EJERCICIO – SOBRE LA ESCUCHA ACTIVA:

Escribe una breve descripción de lo que significa para ti la escucha activa y cómo puedes implementarla al hablar con tu ser querido.

EJERCICIO – SOBRE LA EXPRESION DE SENTIMIENTOS:

Redacta una carta (que puedes decidir enviar o no) expresando tus sentimientos sobre la adición de tu ser querido. **Incluye:** Cómo te afecta su comportamiento.

EJERCICIO - LÍNEA DE TIEMPO DE CAMBIOS:

Dibuja una línea de tiempo en el papel, marcando eventos importantes en la vida de tu ser querido y en tu familia en relación con la adicción (por ejemplo, el inicio de la adicción, momentos de crisis, y momentos positivos). Reflexiona sobre cómo estos eventos han impactado tus vidas.

1	2	3	4	5
Momento	Momento	Momento	Momento	Momento
.....
.....
.....

9	8	7	6
Momento	Momento	Momento	Momento
.....
.....
.....

10	11	12	13
Momento	Momento	Momento	Momento
.....
.....
.....

♥ REFLEXIONA SOBRE CÓMO ESTOS MOMENTOS HAN IMPACTADO TU VIDA.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

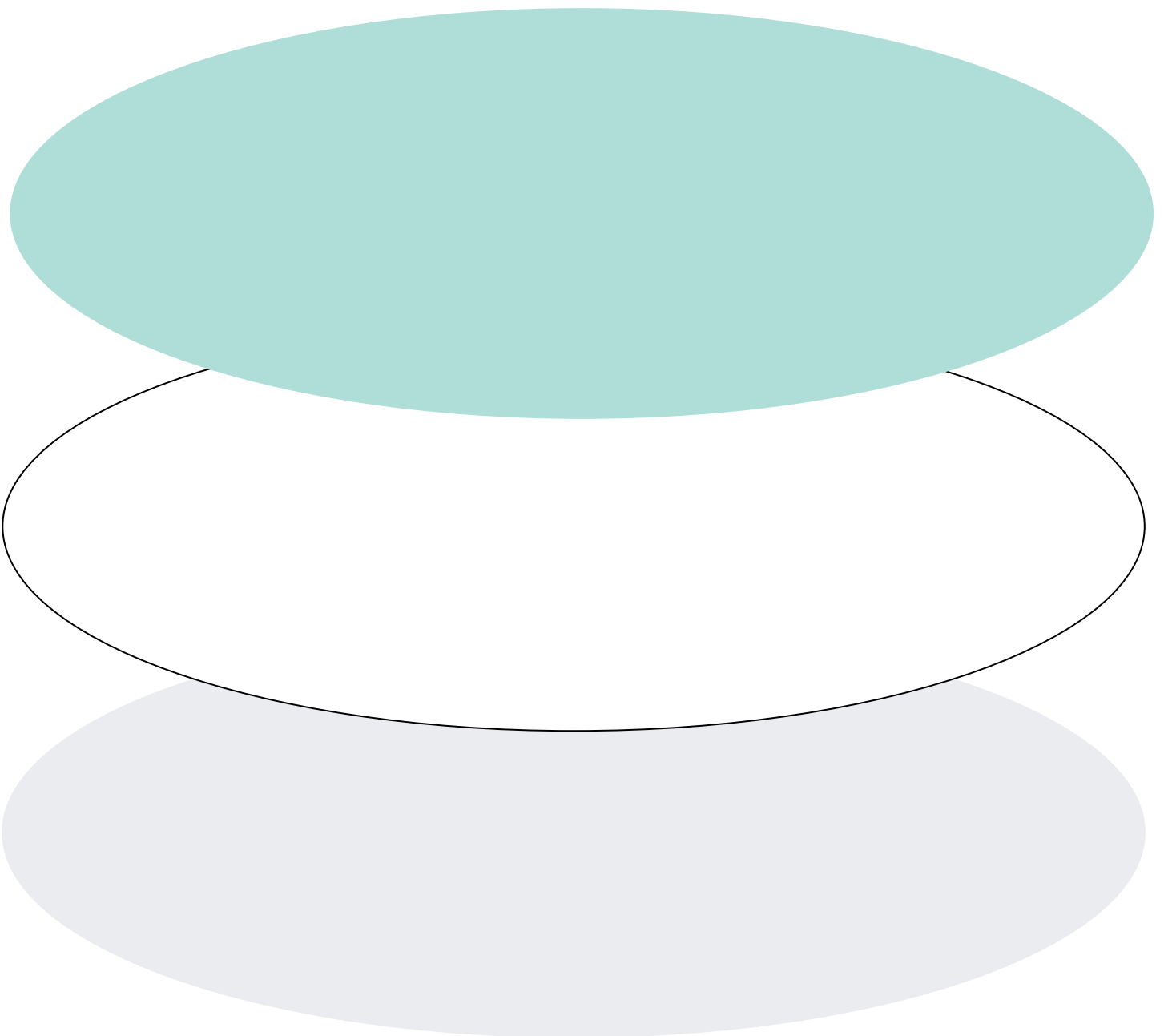


EJERCICIO – DIAGRAMA DE VENN DE NECESIDADES:

Dibuja dos círculos que se superpongan.

- En un círculo, **escribe tus necesidades como familiar** de una persona con adicción (por ejemplo, apoyo emocional, tiempo personal).
- En el otro círculo, **escribe las necesidades de tu ser querido** en su camino hacia la recuperación.
- En la intersección, **escribe las necesidades compartidas**.

Esto puede facilitar la conversación sobre cómo satisfacer estas necesidades.



EJERCICIO - IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES:

Enumera las emociones que sientes al pensar en la adicción de tu ser querido. (Ejemplo: tristeza, frustración, miedo). Reflexiona sobre cómo estas emociones afectan tu bienestar diario.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

EJERCICIO - IMPACTO EN LA VIDA DIARIA:

Escribe cómo la adicción de tu ser querido ha afectado tu vida. Considera aspectos como la relación, la salud, el trabajo y las actividades sociales.



EJERCICIO – SEGUIMIENTO:

Planifica un momento semanal para revisar tus objetivos y reflexionar sobre tus emociones y el progreso realizado.

MES:

SEMANA:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



EJERCICIO – AUTOCUIDADO:

Describe las actividades que te ayudan a cuidar de ti mismo. (Ejemplo: ejercicio, meditación, hobbies).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.



Esvidas

Grupo Sanitario Reinservida

Tratamiento de adicciones



Centros de ingreso

Centros y tratamientos para ayudarte estés donde estés



Estudio personalizado

Análisis del caso para ofrecer el tratamiento más adecuado



Asesoramiento

Orientación a familiares sobre cómo manejar la difícil situación



Seguimiento

Desde el primer contacto con nosotros y en todo el proceso



Terapia online

Por si prefieres o necesitas un tratamiento a distancia



+ 3000 Familias

Encuentran la ayuda que necesitan para superar la adicción



www.esvidas.es



911 091 900



633 123 073