



*“Mi hermano
es adicto”*
**¿Cómo ayudarlo
sin descuidar tu
propia vida?**



Esvidas

"Mi hermano es adicto a las drogas."

Esa frase encierra **miedo, culpa, cansancio**... Y mucho amor.

Cuando un hermano atraviesa una adicción, el resto de la familia —y especialmente los otros hermanos— suelen **convertirse en el sostén invisible**.

Te encontrarás en medio del caos, intentando ayudar sin dejar que tu vida se desmorone.

La familia entera se ve afectada



La adicción no afecta solo a quien la padece. **Todos en casa acaban asumiendo roles** para “compensar” el caos.

Quizá sin darte cuenta, te has convertido en el que sostiene, media o calla...
Pero a costa de ti mismo.

¿Qué puedes hacer y qué no?



No todo recae sobre tus hombros.
Como hermano o hermana, acompañas...
pero no salvas.

Comprender tu papel es clave para **ayudar de forma saludable**, sin sobrecargarte ni perder tu vida en el intento.

¿Qué significa realmente “ayudar”?



Ayudar no es protegerle de las consecuencias. **Es estar presente, con amor,** pero con claridad. Ayudar es:

- Escuchar sin justificar
- Informarte sobre la adicción
- Establecer límites firmes, sin perder el afecto

Decir “no” también es una forma de querer.

Señales de que estás demasiado implicado



Estar pendiente todo el tiempo de su estado, sus recaídas o sus crisis... Te consume.

Cuidarte no es ser egoísta, es necesario. Si ya no descansas, no tienes energía, o sientes que no puedes más...

Es momento de parar y pedir ayuda.
También tú la necesitas.

Pedir ayuda es parte del camino

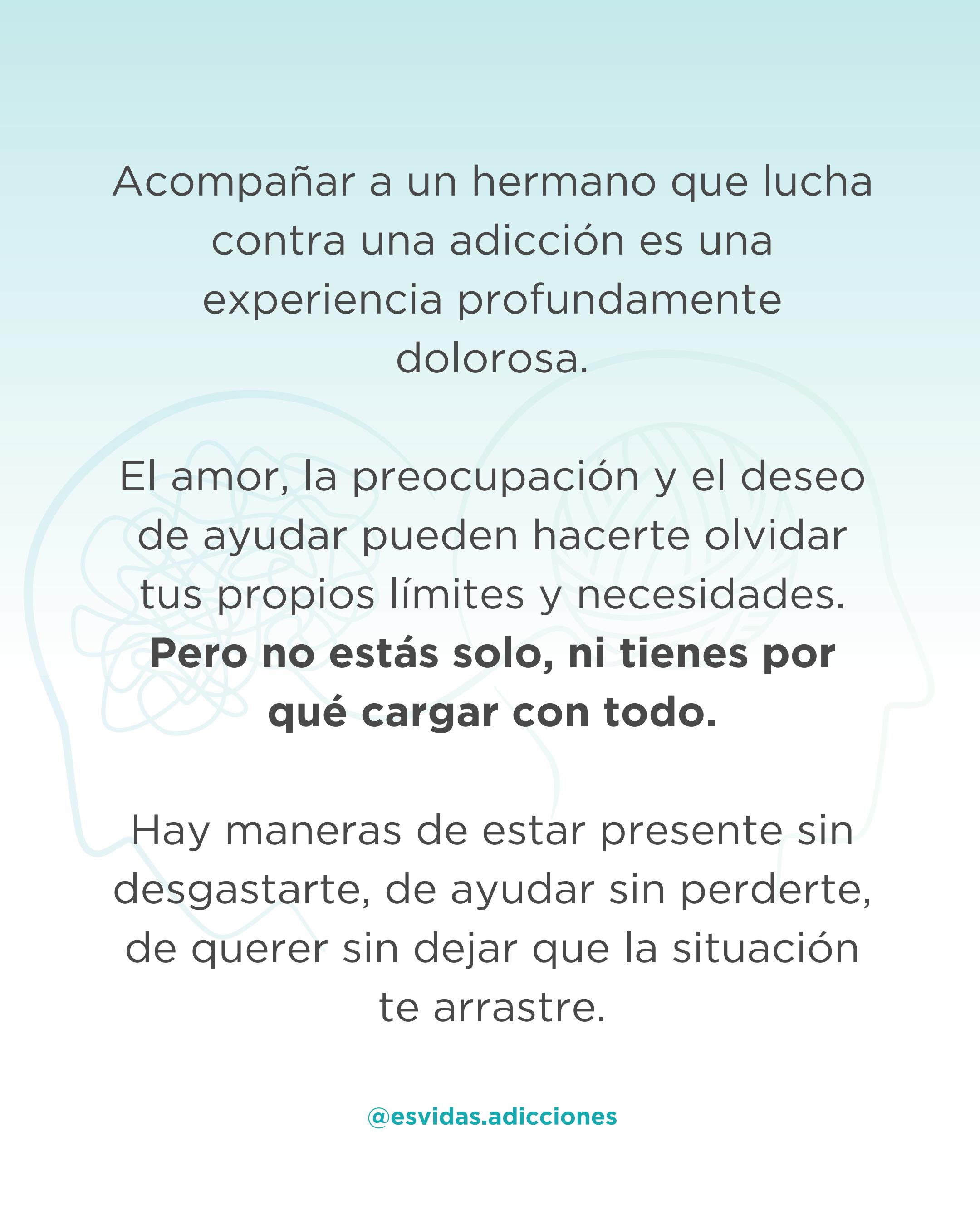


Tú no puedes con todo, ni tienes por qué.

Busca apoyo profesional como el de:

- Psicólogos o terapeutas especializados
- Grupos como Al-Anon o Nar-Anon
- Recursos familiares en centros de adicciones

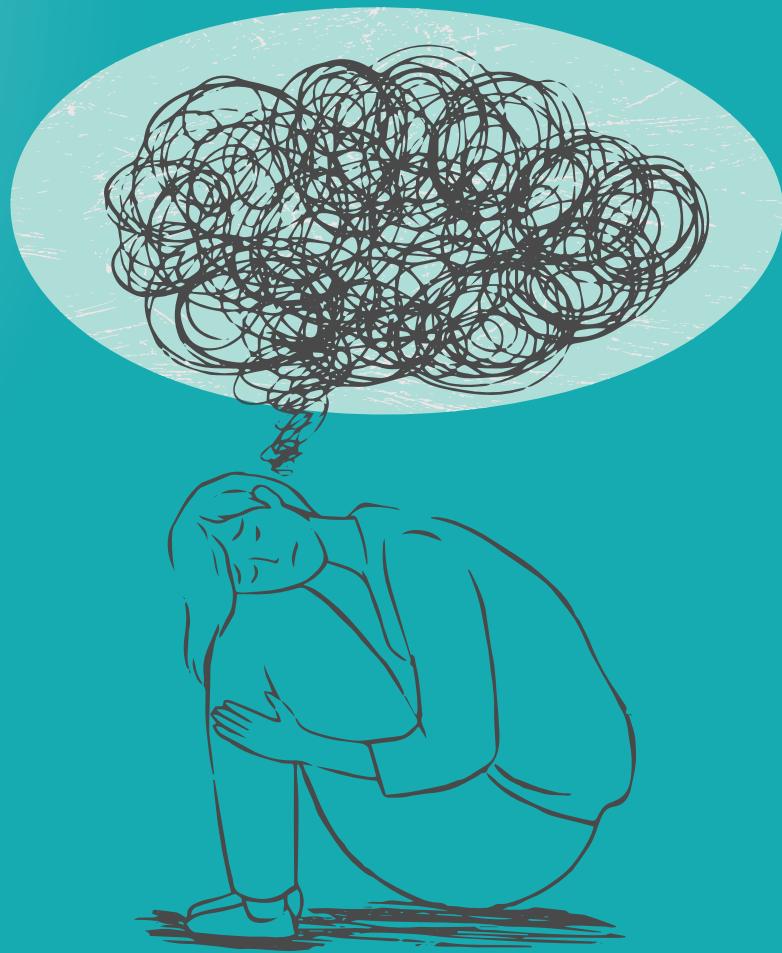
Dar este paso puede cambiar el rumbo.



Acompañar a un hermano que lucha contra una adicción es una experiencia profundamente dolorosa.

El amor, la preocupación y el deseo de ayudar pueden hacerte olvidar tus propios límites y necesidades. **Pero no estás solo, ni tienes por qué cargar con todo.**

Hay maneras de estar presente sin desgastarte, de ayudar sin perderte, de querer sin dejar que la situación te arrastre.



¡Estamos aquí para ayudarte!

Somos especialistas en tratamiento de adicciones

Llámanos o escribe al:

 633 123 073



@esvidas.adicciones