



*“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.

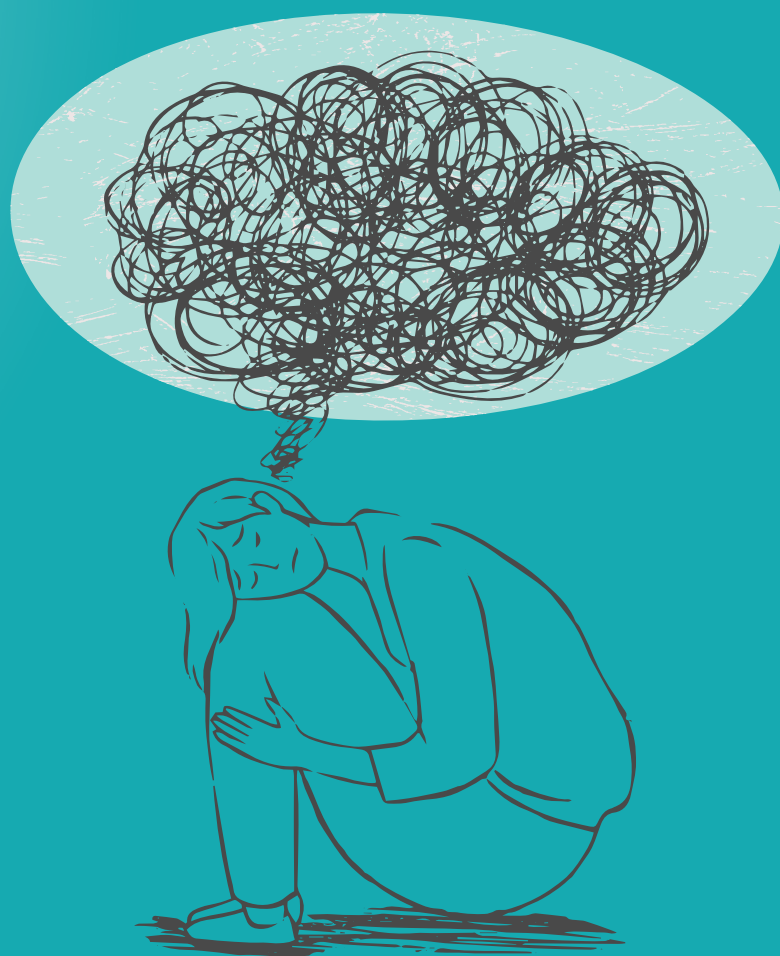
Acompañar a un hermano que lucha contra una adicción es una experiencia profundamente dolorosa.

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