

ACOMPañAR A UN HERMANO CON ADICCIÓN: CLAVES PARA AYUDAR

APOYAR DE FORMA SALUDABLE

Escucha sin juzgar: Dale espacio para expresarse sin justificar sus conductas.

Infórmate sobre la adicción: Comprende lo que está pasando para no tomarlo personal.

Ofrece apoyo real: Acompáñalo a buscar ayuda o encontrar recursos.

Establece límites claros: *"No te doy dinero, pero te ayudo a encontrar opciones."*



EVITA REFORZAR EL PROBLEMA

Evita: Dar dinero sin condiciones, justificar o encubrir comportamientos y evitar el conflicto por miedo al rechazo.

Frente a manipulaciones: Responde con calma: *"Te quiero, pero no puedo seguir sosteniendo esto así"*.

Busca apoyo para ti: Tu bienestar es clave, no enfrentes todo en soledad.



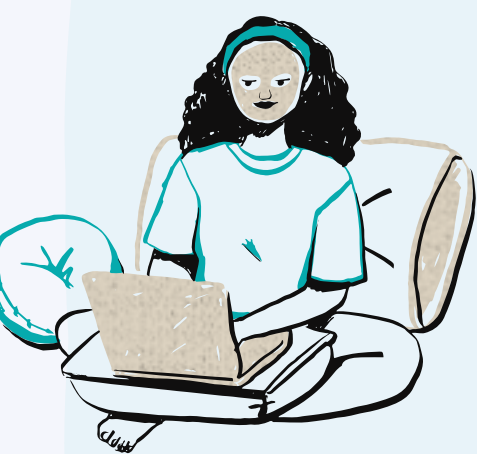
EL EQUILIBRIO EN EL APOYO: PRIORIZA TU SALUD MIENTRAS AYUDAS

El amor y el deseo de ayudar pueden llevarte a sacrificar tu bienestar, pero esto no solo te afecta a ti, sino que también puede dificultar la recuperación.

Para ayudar de manera efectiva, es fundamental que priorices tu bienestar.

CUIDARTE ES NECESARIO

Mantente presente, acompaña sin agotarte y sostén sin romperte.



ESTABLECE UNA RUTINA

Horarios, descanso y ejercicio son fundamentales para tu salud mental.

BUSCA AYUDA

Habla con un profesional o acude a un grupo de apoyo. No estás solo.



PON LÍMITES CLAROS

Aprende a decir “*no puedo ahora*” y a pedir espacio cuando lo necesites.

