

# 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.

