

SEÑALES DE QUE TU PAREJA CONSUME DROGAS

Identificar si tu pareja está consumiendo drogas no siempre es fácil. Las señales suelen ser sutiles al principio, y pueden confundirse con otros problemas. Sin embargo, cuando se repiten, es importante estar alerta.

Cambios físicos visibles

Los cambios en la apariencia son lo primero que puede notarse. Pupilas anormales, insomnio o somnolencia sin causa, variaciones rápidas de peso o apetito, y descuido en la apariencia personal son indicativos.



Alteraciones emocionales

El consumo de drogas puede generar cambios emocionales. Reacciones defensivas, cambios de ánimo, ansiedad y abandono de actividades son señales comunes.



Hábitos que ya no son los mismos

También puede afectar los hábitos diarios. Si tu pareja comienza a faltar con frecuencia a compromisos, esconde su teléfono, gasta dinero sin explicación o olvida responsabilidades importantes, es necesario investigar más.



Relaciones y comunicación

Las relaciones también suelen cambiar. Nuevas amistades desconocidas, distanciamiento de amigos y familia cercanos, y conversaciones superficiales o evasivas pueden ser señales claras de que algo no está bien.

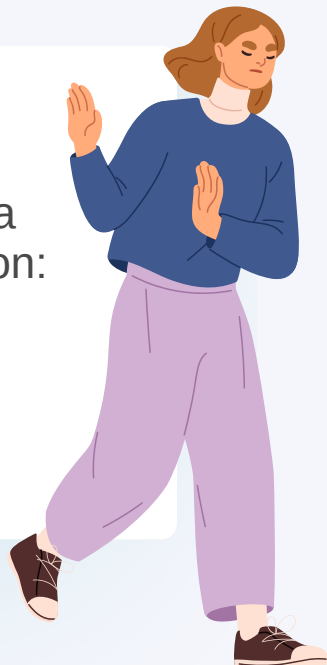


ESTRATEGIAS CUANDO TU PAREJA RECHAZA EL PROBLEMA

Patrones comunes de negación

La persona con adicción vive contradicciones internas, sabe que es dañino pero no está lista para afrontarlo. Las **causas más comunes** son:

- Miedo al rechazo.
- Vergüenza y culpa.
- Falta de control.
- Confort de la evasión.



La negación no es personal

Es una protección emocional. Entender esto te ayudará a **no tomarlo personalmente** y a mantener el enfoque en la solución, no en la confrontación.



Insistencia vs. espacio personal

Equilibrio entre ayudar y respetar el proceso de tu pareja.

- Mantén la calma
- Respeta su tiempo
- Practica empatía
- No lo hagas un tema central
- Establece límites claros



Límites saludables

Para evitar la codependencia, establece límites que protejan tu bienestar emocional y físico.

- ¿Qué te afecta emocionalmente?
- ¿Qué te hace sentir inseguro/a?
- ¿Cómo se maneja el dinero?

Comunicación asertiva

Para establecer límites de forma saludable, comunica tus necesidades desde tus sentimientos, no de manera acusatoria. La clave está en proteger tu bienestar emocional, físico y financiero.

