

¿QUÉ LE HACE LA ADICCIÓN A UNA RELACIÓN?

Cuando la adicción se instala en una relación, transforma un vínculo basado en el respeto y la complicidad en una dinámica donde la sustancia dicta las reglas. Reconocer los efectos es crucial para buscar un cambio positivo.



Comunicación deteriorada

Las conversaciones honestas se convierten en interrogatorios y mentiras. La desconfianza reemplaza el diálogo abierto, con preguntas constantes sobre la ubicación o la compañía.

Inconsistencia emocional

La persona adicta oscila entre euforia e irritabilidad dependiendo de su consumo. Su pareja nunca sabe qué versión encontrará al llegar a casa.



Erosión de la confianza

Promesas incumplidas, mentiras y comportamientos inexplicables debilitan la confianza mutua. La relación pierde la base fundamental para creer en la palabra del otro.

Problemas económicos

Los recursos destinados a necesidades básicas se desvían hacia la adicción. La pareja no adicta asume la carga financiera, aumentando el estrés económico en el hogar.



Aislamiento social

Las amistades se alejan, las invitaciones se rechazan por vergüenza o miedo al comportamiento impredecible. La pareja se siente cada vez más aislada de sus redes de apoyo.



SEÑALES DE QUE LA CONVIVENCIA NO ES SALUDABLE

Cuando el miedo toma el control, ya no decides tú: decide el temor. Y en una relación marcada por la adicción, ese miedo puede volverse el día a día ¿Cómo puedes darte cuenta?

Tu vida gira en torno a su adicción



- Cancelas planes para no dejarlo solo.
- Mientes a otros para encubrirlo.
- Cambias tus rutinas para evitar conflictos.
- Te obsesionas con su consumo.
- Sufres ansiedad, insomnio o culpa constante.
- Te aíslas socialmente.
- Abandonas tus propios sueños y cuidado personal.

El miedo dirige tus decisiones

- Miedo al abandono.
- Miedo al juicio social.
- Miedo a la violencia.
- Miedo a estar solo.
- Miedo al *“¿Qué pasará?”*



Conductas que **NO** debes tolerar



- Violencia física o verbal.
- Amenazas o chantajes.
- Manipulación emocional.
- Riesgos para niños o terceros.
- Robo o destrucción de objetos.

