

CÓMO AFECTA QUE TU FAMILIAR DROGADICTO TE MIENTA



IRA

La rabia y frustración al recordar todas las veces que confiaste y creíste en promesas que se rompieron una y otra vez.

CULPA

La pregunta autoexigente de si hiciste algo mal o si podrías haberlo evitado.



TRAICIÓN

Al descubrir que te ocultaron una verdad crucial, rompiendo el pacto de honestidad que creíais tener.

DESESPERANZA

El cansancio emocional que te hace dudar de que la situación vaya a mejorar, sin saber cómo ayudar.



CONFUSIÓN

El desbarajuste mental de que nada encaja; las piezas no cuadran y la realidad que conocías se pone en duda.



CÓMO PROTEGER TU SALUD MENTAL CUANDO VIVES CON UN FAMILIAR ADICTO

1

AUTOCAUIDADO, NO EGOÍSMO

Dedica tiempo a ti mismo cada día. Es una necesidad, no un lujo. Una caminata, leer o simplemente respirar puede recargarte.

LÍMITES CLAROS

Dedica tiempo a ti mismo cada día. Es una necesidad, no un lujo. Una caminata, leer o simplemente respirar puede recargarte.

2

3

NO CARGUES SOLO CON EL PESO

Busca apoyo externo. Habla con amigos, un terapeuta o únete a grupos. No enfrentes esta situación en soledad.

CALMA LA MENTE

Practica técnicas sencillas como respiraciones profundas o mindfulness para manejar el estrés en los momentos de tensión.

4

5

ACOMPaña, NO SALVES

No eres responsable de su adicción. Tu papel es apoyar, no resolver. Su enfermedad no define tu valor ni tus esfuerzos.

