



# ¿Y ahora qué?

## El camino a seguir tras descubrir las mentiras de un familiar adicto



Esvidas

Descubrir que alguien de tu familia, a quien tanto quieres, **te ha mentado debido a su adicción** es doloroso.

No importa cuántas veces hayas enfrentado pequeñas mentiras antes, cada engaño es como un golpe que **debilita la confianza y genera incertidumbre.**

Esta sensación de traición provoca confusión, cansancio emocional y una profunda pregunta interna:  
***“¿Y ahora qué hago?”.***

# Por qué los adictos mienten



La **mentira** en la adicción no suele ser un intento de hacer daño, sino una **consecuencia del propio trastorno.**

La adicción altera el cerebro y **cambia la manera en que perciben la realidad**, por lo que estas mentiras son **estrategias aprendidas para mantener el consumo** y evitar consecuencias inmediatas.

# La vergüenza y el miedo al rechazo



Detrás de cada mentira hay miedo. Miedo a que lo juzgues, miedo a perder tu amor, miedo al rechazo. Lo que parece traición es **en realidad su manera de protegerse.**

Entender esto no quita el dolor, pero **ayuda a mirar la situación** con más claridad y compasión.

# Cómo te afecta emocionalmente



Es normal sentir **traición, ira, culpa, confusión o desesperanza**. Cuando la confianza se rompe, todo lo que dice tu familiar puede parecer sospechoso y cada gesto te deja con dudas.

Reconocer estos sentimientos es clave para **acompañarlo sin perderlo ni castigarte** por lo que sientes.

# Cómo actuar ante un adicto que miente



No es fácil hablar con alguien que tiene adicción. Lo importante es **crear un espacio seguro**, donde pueda sentirse escuchado y no juzgado. Habla desde tu corazón, con cariño y preocupación, sin reproches.

A veces **solo escuchar y validar sus emociones puede abrir la puerta** a la confianza y a la búsqueda de ayuda.

# Proteger tu salud mental



Vivir con alguien que tiene adicción es agotador. Por eso **es vital cuidar de ti mismo**. Dedica tiempo a lo que te hace bien, aprende a decir “no” cuando lo necesites, busca apoyo y aprende a respirar en momentos de tensión.

Recuerda: **No eres responsable de su adicción**, solo puedes acompañarlo con amor y límites.

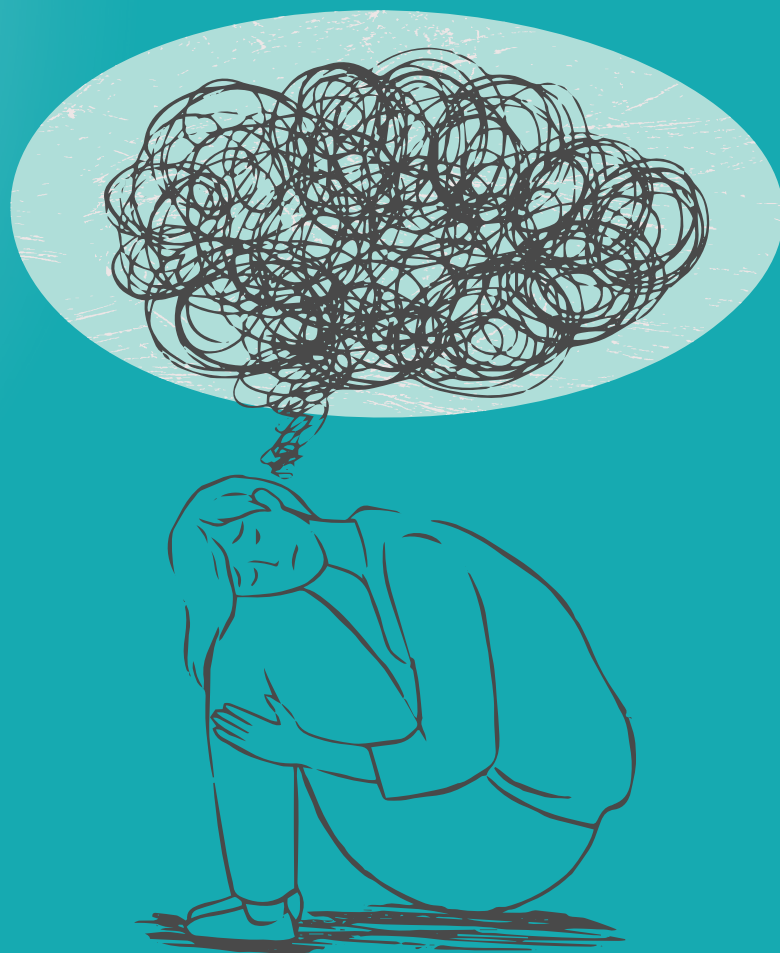
[@esvidas.adicciones](https://www.instagram.com/esvidas.adicciones)

Afrontar mentiras y adicción es difícil, pero es posible. **Aceptar la situación, pedir ayuda y apoyarte en tu familia** son pasos fundamentales para protegerte y abrir la puerta a la recuperación de tu ser querido.

No pierdas la esperanza: Aún hay camino para **reconstruir la confianza y cuidar tu bienestar.**



[@esvidas.adicciones](https://www.instagram.com/esvidas.adicciones)



¡Estamos aquí  
para ayudarte!

*Somos especialistas en tratamiento de adicciones*

Llámanos o escribe al:

 633 123 073



@esvidas.adicciones