



¿Cómo debería de ayudar a un familiar con adicción **sin caer en la codependencia?**



Esvidas

El amor puede convertirse en una trampa cuando la adicción llega a tu familia. Quieres **rescatar, salvar, evitar** que la persona que quieres se hunda más.

Sin darte cuenta, toda tu vida empieza a **girar alrededor de su consumo**, de sus promesas y de sus recaídas.

Ayudar no significa sacrificar tu paz ni desaparecer tú. **Significa aprender a estar presente desde un lugar sano.**

¿Qué es la codependencia?



La codependencia aparece cuando **tu vida gira más en torno al consumo de tu familiar** que a ti mismo. Ya no eres tú, sino “el que vigila”, “el que cuida” o “el que rescata”.

Aunque nazca del amor, termina arrastrándote.

[@esvidas.adicciones](#)

Señales de codependencia



Tal vez lo has sentido:

Encubres sus actos, tu estado de ánimo depende de cómo amanezca, pausas tus planes para que él o ella esté bien.

Poco a poco, **tu vida se reduce a sostener su adicción** y te olvidas de ti.

Estrategias para apoyar sin hundirte



Ayudar no es desaparecer.

Significa acompañar con límites claros, buscar apoyo profesional y cuidar de ti mismo.

Tu bienestar no es secundario: **Cuanto más fuerte estás, mejor puedes apoyar.**

El papel de la familia



La recuperación nunca ocurre en soledad. La familia puede ser motor de cambio o, sin darse cuenta, freno del proceso.

Cuando dejas de sostener la adicción y comienzas a sostener la recuperación, **todo el entorno mejora.**

Recursos que pueden ayudar



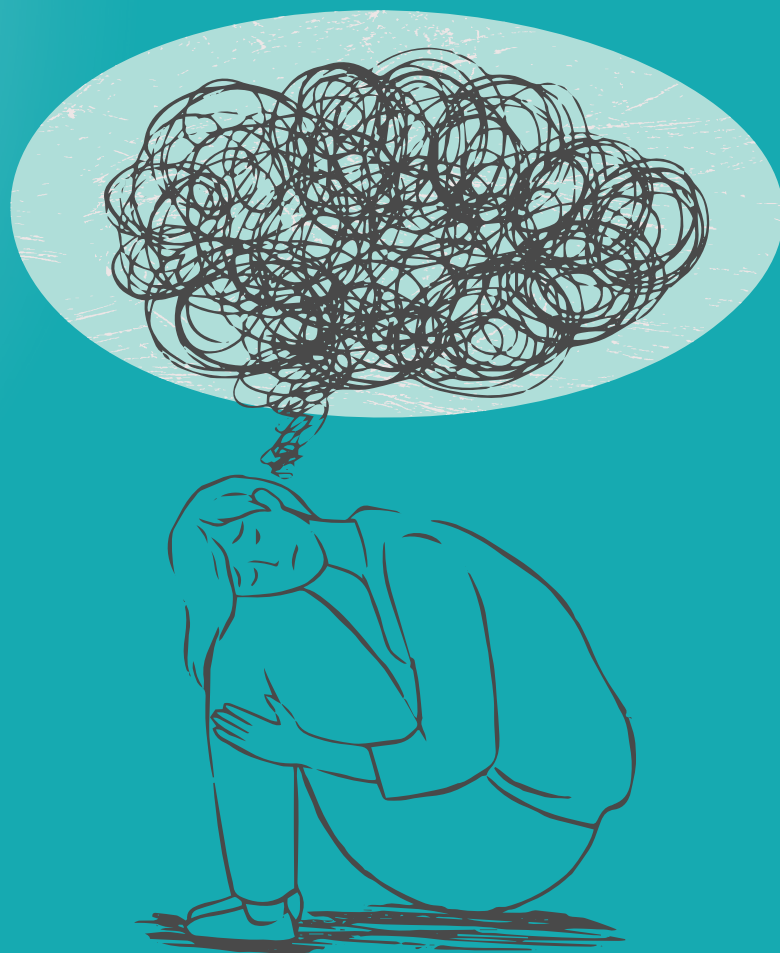
No tienes que hacerlo solo.

La terapia familiar, los grupos de apoyo, los centros especializados y la ayuda psicológica individual son caminos que fortalecen tanto al adicto como a la familia.

El verdadero amor no consiste en hundirse con el otro, sino en **caminar a su lado con fuerza y claridad.**

Acompañar desde la codependencia te desgasta y lo sostiene en la adicción; acompañar desde tu bienestar le muestra que **es posible salir adelante.**

Hoy puedes dar un primer paso: Busca información, rodéate de apoyo y recuerda que **tú también mereces estar bien.**



¡Estamos aquí
para ayudarte!

Somos especialistas en tratamiento de adicciones

Llámanos o escribe al:

 633 123 073



@esvidas.adicciones