

LAS RAÍCES Y CAUSAS DE LA COADICCIÓN

MIEDO

A que tu ser querido se haga daño, miedo a perderle o a que la familia se rompa. Este temor genera alerta constante, como si todo dependiera de tu vigilancia.



CULPA

Sentir que podrías haber hecho más y que eres responsable de lo que pasa. La culpa te lleva a sobrecargarte y tratar de solucionarlo todo, aunque te esté desgastando por dentro.



BAJA AUTOESTIMA

Creer que solo vales siendo necesario para el otro. Esto hace que te pierdas en el papel de cuidador, descuidando tus propias necesidades.



NECESIDAD DE CONTROL

Intentar controlar horarios, decisiones o pasos del otro para evitar la catástrofe. La realidad: la adicción no depende de ti.



ROMPER CON EL CICLO DE ESTE TIPO DE CODEPENDENCIA

1

Define qué estás dispuesto a tolerar y qué no.



2

Duerme, come bien, haz ejercicio y reserva tiempo para tus hobbies.

3

No tienes que enfrentar esto solo. Busca ayuda de profesionales.

4

Retoma amistades, actividades y planes que dejaste de lado.

Pregúntate si tu acción beneficia a ambos o solo te desgasta a ti.

5

