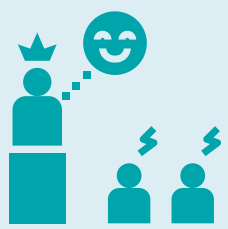


COMPORTAMIENTOS DE CODEPENDENCIA EN FAMILIAS DE PERSONAS CON ADICCIÓN



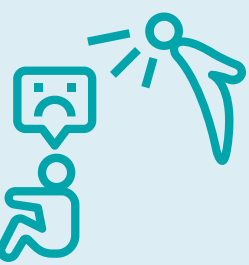
Encubrir sus actos: Inventar excusas, ocultar lo que pasa en casa o minimizar consecuencias.

Sentir culpa constante: Creer que su recaída depende de ti.



Priorizar siempre al otro: Dejar tus planes y descanso para que él/ella esté “bien”.

Normalizar conductas adictivas: Adaptarte a mentiras, promesas incumplidas o cambios de humor extremos.



Aceptar manipulación emocional: Frases como “si me dejas, me hundo” te hacen sentir responsable.

Vigilar en exceso: Revisar sus cosas, horarios o buscar señales de consumo.



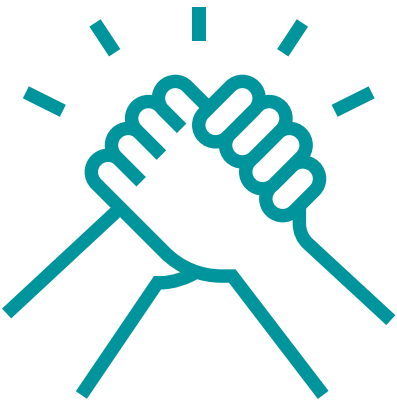
Desaparecer tú mismo: Olvidar quién eras y dejar de lado tus sueños y límites.



ESTRATEGIAS PARA AYUDAR A UN FAMILIAR CON ADICCIÓN SIN SER CODEPENDIENTE

Pon límites claros: Define qué conductas no toleras.

01.



02.

Busca ayuda profesional: Saber ayudar no siempre es intuitivo.

Cuida de ti: Mantén tus rutinas, descansa, aliméntate bien.

03.



04.

No asumas cosas que no son tuyas: La recuperación es suya.

No justifiques ni encubras: Mentir por él solo prolonga el problema.

05.

