

POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL DEJAR DE AYUDAR A UN ADICTO



POR MIEDO

Temes perder a esa persona. Piensas que si pones límites, se alejará de ti o incluso se hundirá más. Ese miedo te mantiene atrapado, incluso cuando sabes que tus límites son necesarios.



POR CULPA

Te repites que quizás podrías haber hecho más, que podrías haber evitado su consumo o que eres responsable de su sufrimiento. La culpa es una carga que dificulta poner distancia y protegerte.



FALSA ESPERANZA

Crees que “esta vez sí” cumplirá sus promesas. Mantienes la ilusión de que todo cambiará, aunque los patrones se repitan una y otra vez. Esa esperanza mantiene el ciclo vivo y te impide soltar.



SEÑALES PARA DEJAR DE AYUDAR A UN ADICTO

Ayudar a un adicto es natural, pero llega un momento en que tu apoyo deja de servir y solo alimenta la adicción. **Seguir sin límites desgasta** y le impide asumir su responsabilidad.

1

TU SALUD ESTÁ EN RIESGO

Insomnio, ansiedad, discusiones constantes, problemas económicos y desgaste físico son señales de que tu bienestar está en peligro. Poner límites no es dejar de querer, es protegerte.

2

LO HAS INTENTADO TODO

La frustración y la impotencia son normales. Decir “basta” no es abandono, es cuidado propio. Alejarte te permite recuperar fuerza mientras él enfrenta sus propios desafíos.

3

SOSTIENES LA ADICCIÓN

Cubrir sus deudas, excusar mentiras o asumir sus responsabilidades mantiene el ciclo. Aprender a poner distancia significa querer de otra manera y reconocer que tu vida también importa.

