



**¿Hasta cuándo
seguir ayudando a
un adicto que no
quiere cambiar?
Aprende a decir
‘basta’**



Esvidas

Has dado todo tu amor, tu tiempo y tu energía. Has intentado mil caminos, soportado promesas incumplidas y enfrentado recaídas que te desgastan por dentro.

A veces parece que nada cambia y la responsabilidad se vuelve insostenible. **Reconocer tus límites y cuidar de ti no es egoísmo:** Es la manera de acompañar a quien tanto quieres de forma sana, sin perder tu propia vida en el proceso.

¿Por qué es tan difícil dejar de ayudar?



Es natural querer ayudar a quien quieres, y más a un si es de tu familia. Pero a veces **el miedo, la culpa y la esperanza** te atrapan. Temes perderlo, te culpas por lo que no hiciste y crees que esta vez sí cambiará.

Reconocer tus límites es cuidarte a ti mismo para poder ayudar al otro.

¿Ayuda o codependencia?



Al principio **todo se hace desde el amor**,
pero poco a poco la ayuda se convierte
en un peso.

Si mientes por él o has dejado de lado tus
sueños para cuidar su vida, quizá **tu**
ayuda se ha transformado en
codependencia.

Señales para dejar de ayudar a tu familiar adicto



Tu **salud física, mental o emocional** está en riesgo. El estrés, el insomnio y la ansiedad te acompañan cada día.

Te das cuenta de que, por más que intentes, **nada cambia** y la situación te desgasta profundamente. **Tu ayuda termina sosteniendo la adicción** sin consecuencias.

Después de la decisión de poner distancia con el adicto



Alejarte de un adicto es una de las decisiones más duras. **Pero primero necesitas sanar tú.**

Recupera tus proyectos, cuida tu salud y aprende a mirarte al espejo sin sentarte responsable de lo que no depende de ti.

Apoyar su recuperación sin perderse



Si decide buscar ayuda, acompáñalo desde la confianza, no desde la vigilancia.

Mantén tus límites claros y deja que asuma sus propias consecuencias.

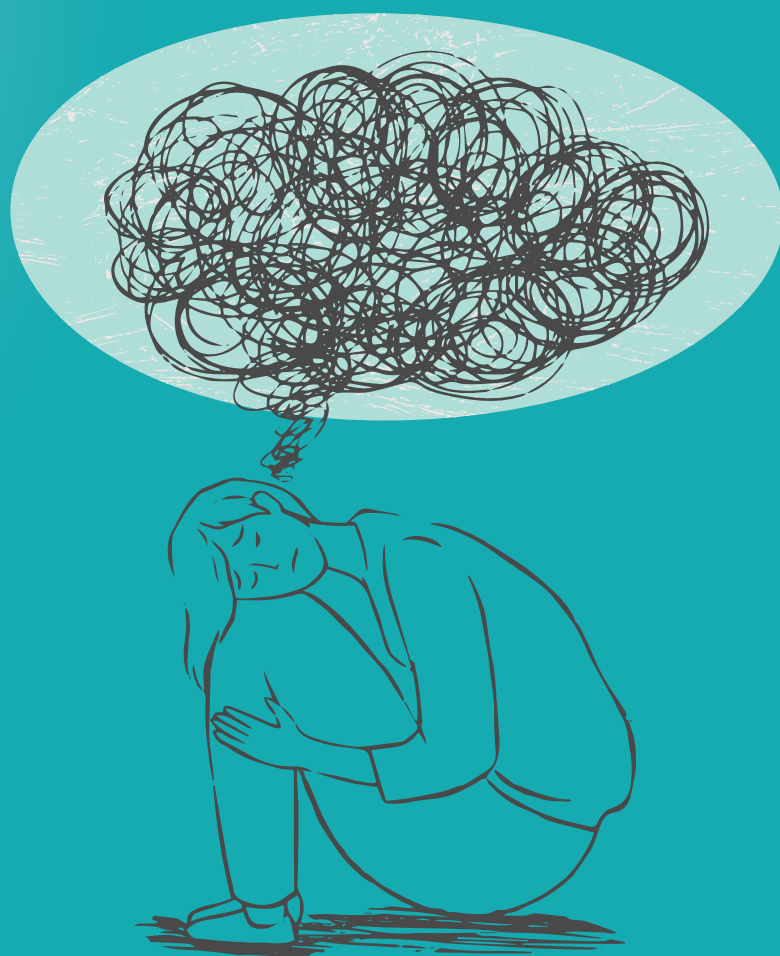
Cuidarte también es parte del proceso y no significa abandonar su recuperación.

Soltar no es abandonar, es querer con firmeza. Cuando ya no podemos cambiar una situación, **tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos.**

Decir “basta” no es abandonar, es un **acto de amor propio.** Alejarte o poner límites no significa que dejes de querer, sino que aprendes a protegerte y a recuperar tu vida. Solo cuidándote a ti podrás acompañar de manera sana.



[@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