

SEÑALES PARA AUTOCUIDARTE SI CONVIVES CON UN ADICTO

1

Dejas de lado proyectos personales



2

Vives en función de su consumo: Cada decisión depende de él

3

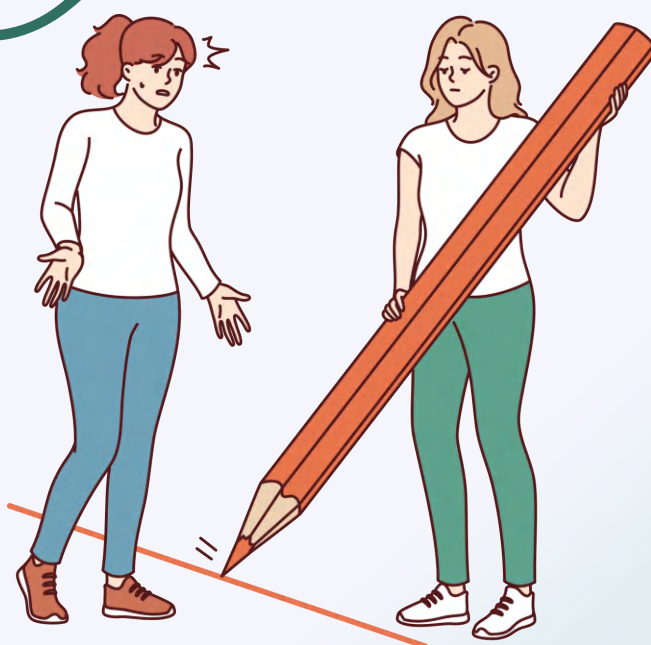
Has perdido tu vida social: Dejas de salir con amigos o participar

4

Olvidas tu autocuidado: Descuidas tu salud, tu descanso o tu bienestar

Pones siempre sus necesidades antes que las tuyas

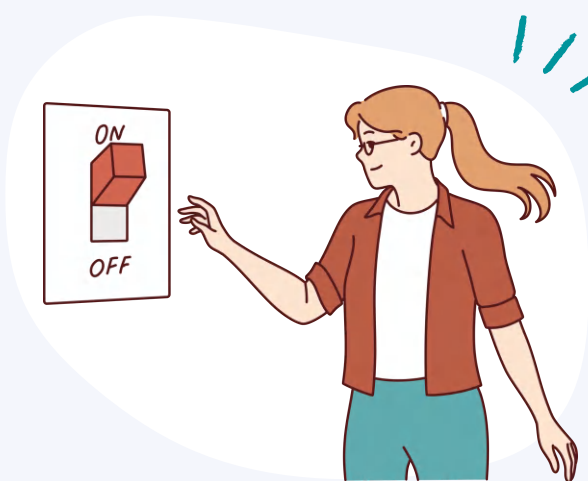
5



ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO PARA CONVIVIR CON UN FAMILIAR ADICTO

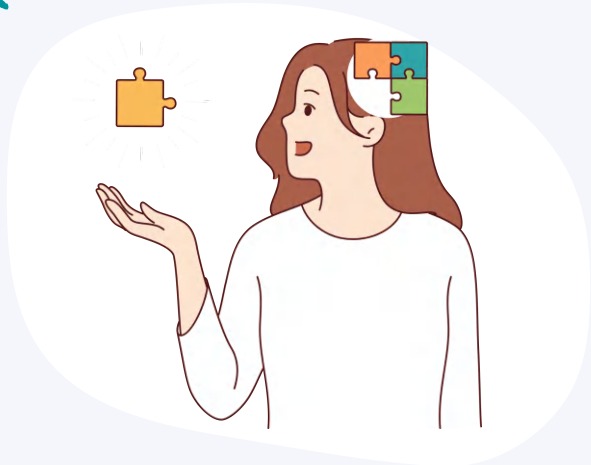
PONER LÍMITES

Decide lo que toleras: No prestar dinero ni permitir insultos. Los límites protegen tu bienestar.



BUSCA APOYO

Psicólogos, terapeutas y grupos de ayuda te enseñan a acompañar sin perderte. No estás solo.



MANTÉN TU VIDA

No descuides hobbies, amigos o descanso. Tu vida te hace más fuerte para acompañarlo.



NO CARGUES

Su consumo y decisiones no dependen de ti. Acompañar implica aceptar tus límites.



PEQUEÑOS GESTOS

Un paseo, un café o un momento para ti te da fuerza para sostenerlo desde un lugar sano.

