



¿Cómo vivir con un adicto y proteger tu salud emocional? Guía completa



Esvidas

Querer a alguien con una adicción es como subir y bajar en una montaña rusa que nunca se detiene. Quieres cuidarlo y estar siempre ahí... **Pero tu energía se agota cada día.**

El **cansancio** se acumula, la **ansiedad** aprieta y la **culpa** susurra: “*Deberías haber hecho más*”. Poco a poco, tus planes, hobbies y amigos empiezan a desaparecer.

Es el desgaste de un amor que lo da todo. **Reconocerlo es el primer paso** para cuidarte mientras acompañas.

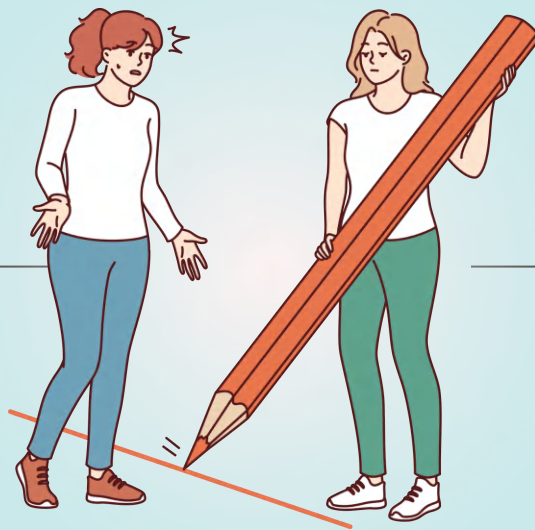
El mito del “yo debería”



Quizá **te has repetido frases** como: “Yo debería haber hecho más” o “Su recuperación depende de mí”. La verdad es que no es así.

La adicción es una enfermedad compleja y, aunque tu apoyo es valioso, el cambio real solo puede nacer él.

Señales para **priorizar** **tu autocuidado**



Un día te miras al espejo y te preguntas:
**¿Cuándo dejé de ser yo para
convertirme en su cuidador?**

Si has dejado tus proyectos, perdido tu
vida social u olvidado tu propio
bienestar, es momento de **reconocer**
que también necesitas ayuda.

Conductas de codependencia



A veces, sin darte cuenta, empiezas a encubrir sus mentiras, aceptar manipulaciones o vigilar cada uno de sus movimientos.

Esto no es amor sano, es
codependencia. Y reconocerlo es el
primer paso para recuperar tu equilibrio.

Estrategias de autocuidado



Cuidarte no significa abandonarlo.

Significa poner límites claros, buscar apoyo profesional, mantener tus rutinas y recordar que **no todo depende de ti.**

Un paseo, una charla con un amigo o un momento de calma también son formas de amor.

Recursos de apoyo



Existen espacios para ti. La **terapia individual o familiar** puede ayudarte a recuperar tu fuerza.

Los grupos de apoyo, como **Al-Anon o Nar-Anon**, te recuerdan que no estás solo. Cuidarte no es egoísmo, es amor verdadero.

Tu bienestar también importa.
Cuidarte no es egoísmo, es la mejor
manera de acompañar a tu familiar.

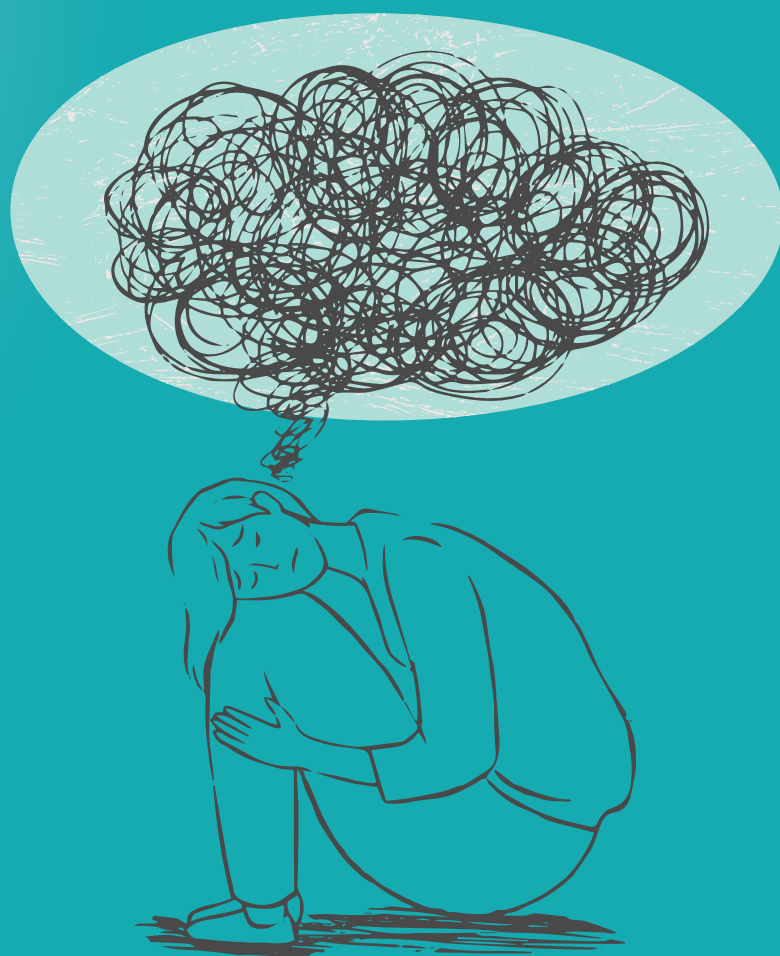
No estás solo.

Cada pequeño paso que das por ti
mismo también es **un paso que
ayuda** a tu ser querido.

Aprender a cuidar de ti mientras
acompañas es un **acto de amor
profundo y consciente.**



[@esvidas.adicciones](https://www.esvidasadicciones.com)



¡Estamos aquí para ayudarte!

Somos especialistas en tratamiento de adicciones

Llámanos o escribe al:



633 123 073



@esvidas.adicciones