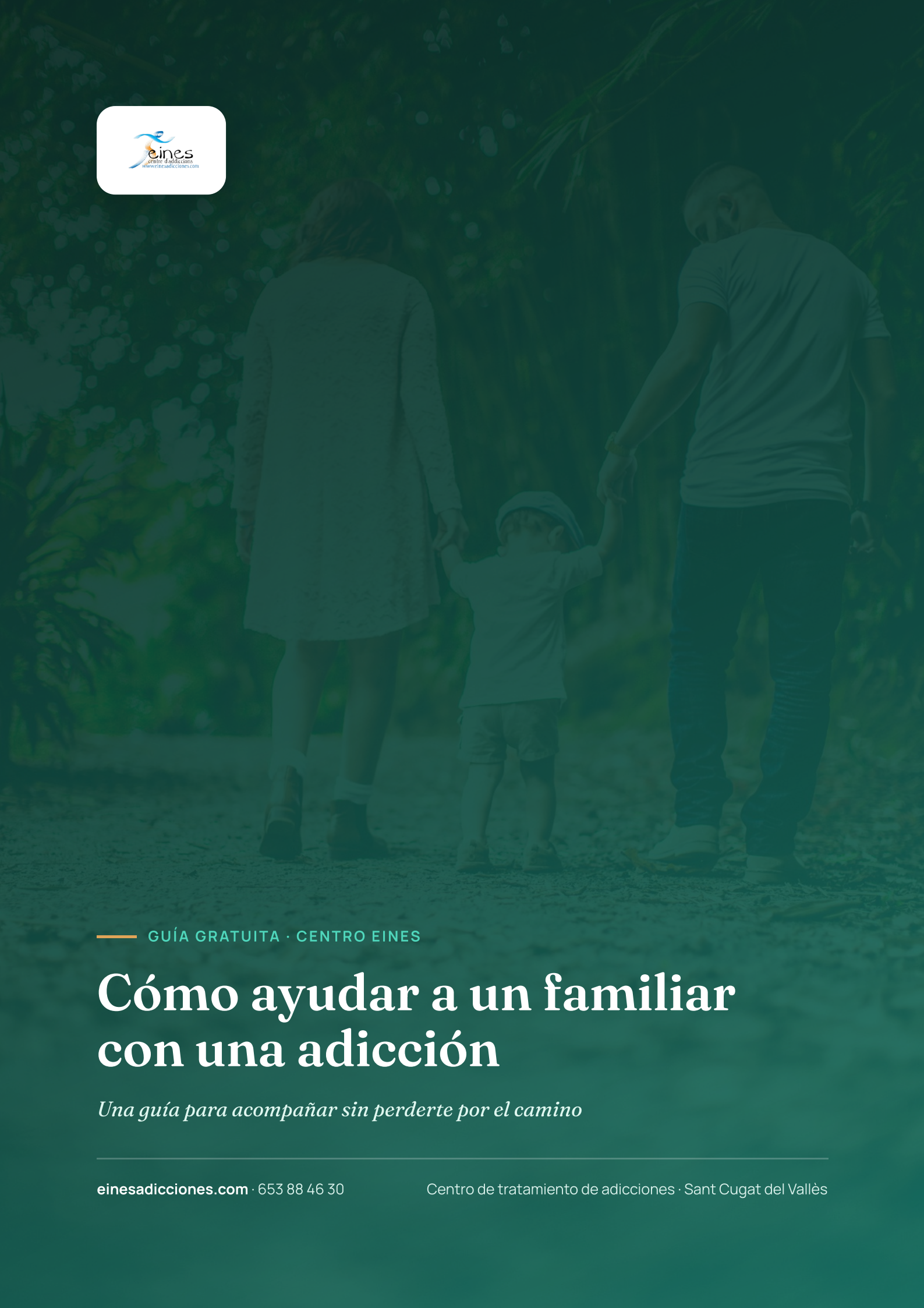


GUÍA GRATUITA · CENTRO EINES

Cómo ayudar a un familiar con una adicción

Una guía para acompañar sin perderte por el camino

einesadicciones.com · 653 88 46 30

Centro de tratamiento de adicciones · Sant Cugat del Vallès

LO QUE VAS A ENCONTRAR

Cuando alguien a quien quieres tiene una adicción, el día a día se llena de miedo, enfado y agotamiento. Es normal sentir que haces mucho y que nada cambia. Esta guía no busca culpar a nadie: quiere darte formas concretas de acompañar que sí ayudan, y recordarte que tu bienestar también cuenta. Puedes leerla de principio a fin o ir directa a lo que más necesitas hoy.

- Qué sí ayuda y qué conviene evitar al hablar con tu familiar
- Cómo poner límites sanos sin romper el vínculo
- Formas sencillas de cuidarte tú y cuidar a la familia
- Cuándo y cómo dar el paso de pedir ayuda profesional

1 Entender la adicción sin culpa

La adicción no es falta de voluntad ni un capricho. Es un problema de salud que afecta a la forma de decidir y de controlar los impulsos, y que atrapa poco a poco a la persona. Entender esto no significa justificar lo que hace, sino dejar de pensar que basta con que "ponga de su parte".

También ayuda soltar la culpa propia. Muchas familias se preguntan en qué fallaron. La adicción tiene muchas causas y ninguna familia la provoca sola. Cambiar la pregunta de "¿qué hice mal?" a "¿qué puedo hacer ahora?" te devuelve algo de margen para actuar.

> CONSEJO
>
> *La persona que quieres sigue estando ahí, debajo de la conducta que tanto te duele.*

2 Qué sí ayuda

No existe la frase perfecta, pero sí una manera de acercarte que abre puertas en lugar de cerrarlas. La clave es hablar desde lo que tú sientes, elegir bien el momento y escuchar de verdad.

- Habla desde el 'yo': "me preocupa", "me duele", en lugar de "tú siempre", "tú nunca".
- Elige un momento tranquilo, sin la sustancia de por medio y sin prisas.
- Escucha sin interrumpir ni preparar ya la respuesta; a veces solo necesita sentirse oído.
- Pon límites claros y sostenibles, y cúmplelos con calma.
- Deja que asuma las consecuencias de sus actos en lugar de taparlas.

> CONSEJO
>
> *Un límite se dice una vez, con cariño y firmeza; no hace falta repetirlo diez veces.*

3 Qué no ayuda

Desde el cariño y la desesperación caemos en conductas que, aunque nacen de buenas intenciones, suelen alejar a la persona o alimentar el conflicto. Reconocerlas es el primer paso para cambiarlas.

- Los sermones y las charlas largas, que la persona ya no escucha.
- Los chantajes emocionales y las frases que buscan dar pena o culpa.
- Los ultimátums que luego no se cumplen, porque restan credibilidad.
- El control constante: revisar, vigilar, perseguir. Agota a todos y no frena la adicción.
- Encubrir, pagar sus deudas o mentir por ella para evitar problemas.

Cuando tapas las consecuencias, sin querer le quitas motivos para cambiar. Dejar de encubrir no es abandonar: es dejar de sostener el problema.

4 Poner límites sanos

Un límite sano protege a toda la familia y, a la vez, respeta a la persona. No es un castigo ni una amenaza: es decir con claridad qué estás dispuesto a hacer y qué no.

- Concreto: "en esta casa no se consume" en lugar de "pórtate bien".
- Realista: solo pon límites que de verdad puedas mantener.
- Sereno: dilo sin gritar y sin discutir cada punto.
- Constante: si cambias de criterio cada día, el límite deja de serlo.

> CONSEJO
>
> *Poner un límite y sostenerlo es una forma de amor, aunque en el momento no lo parezca.*

5 Cuidar a la familia y cuidarte tú

No puedes acompañar a nadie si estás vacío. Vivir cerca de una adicción desgasta: aparecen insomnio, ansiedad, tristeza y la sensación de que tu vida gira solo alrededor del problema. Cuidarte no es egoísmo, es lo que te permite seguir.

- Mantén espacios tuyos: amistades, descanso, aficiones, rutinas.
- Apóyate en personas de confianza y no cargues con todo en silencio.
- Reparte el peso entre los distintos miembros de la familia.
- Protege a los menores de casa y explícales lo que pasa con palabras sencillas.

Pedir apoyo para ti también es válido. Muchas familias encuentran alivio al hablar con un profesional aunque su familiar todavía no quiera tratarse.

6 Cuándo y cómo pedir ayuda profesional

No hace falta tocar fondo ni esperar a una gran crisis. Si la adicción se repite, afecta a la salud, al trabajo o a la convivencia, o sientes que ya no sabéis cómo salir, es un buen momento para pedir atención. Cuanto antes, mejor.

Un detalle importante: se puede empezar por la familia aunque la persona aún no quiera tratarse. Orientar a quienes acompañan ya cambia la dinámica en casa y, muchas veces, facilita que después la persona dé el paso.

> CONSEJO
>
> *Pedir ayuda no es rendirse: es dejar de intentar solos algo que es muy difícil de resolver solos.*

7 El acompañamiento en Centro Eines

En Centro Eines tratamos las adicciones de forma ambulatoria: la persona sigue con su vida, su casa y sus rutinas mientras recibe atención. Trabajamos también con las familias, porque sabemos que vuestro papel es clave y que vosotros también necesitáis apoyo.

Ofrecemos una primera valoración gratuita, con trato humano y confidencial, para escuchar vuestro caso y orientaros sobre los siguientes pasos. Podéis empezar vosotros, sin compromiso, aunque vuestro familiar todavía no esté preparado.

> CONSEJO
>
> *Estamos en Sant Cugat del Vallès. Llama al 653 88 46 30 o escribe a info@einesadicciones.com.*

Primeros pasos, en orden

- [ ] Infórmate sobre la adicción para entenderla sin culpar.
- [ ] Elige un momento tranquilo y habla desde el 'yo'.
- [ ] Decide uno o dos límites realistas y comunícalos con calma.
- [ ] Deja de encubrir y de asumir sus consecuencias.
- [ ] Busca apoyo para ti: alguien de confianza o un profesional.
- [ ] Cuida tu descanso, tus vínculos y tus espacios propios.
- [ ] Pide una primera valoración gratuita, aunque tu familiar aún no quiera.

¿Damos el primer paso juntos?

En Centro Eines te ofrecemos una primera valoración gratuita y confidencial, sin compromiso. Estamos en Sant Cugat del Vallès y atendemos de forma ambulatoria.

LLÁMANOS	**653 88 46 30**
ESCRÍBENOS	**info@einesadicciones.com**
DÓNDE ESTAMOS	**C. Vallès, 58 · 08172 Sant Cugat del Vallès**
EN LA WEB	**einesadicciones.com**