



# ¿CÓMO AYUDAR UN DROGADICTO QUE NO QUIERE SER AYUDADO?



## ÍNDICE GENERAL

- ¿POR QUÉ UNA PERSONA ADICTA NO QUIERE AYUDA?
- ¿CÓMO ACTUAR CUANDO UN SER QUERIDO NO QUIERE CAMBIAR?
- ESTRATEGIAS EFECTIVAS PARA HABLAR CON ALGUIEN QUE LUCHA CONTRA LAS DROGAS
- EL AUTOCUIDADO PARA LOS FAMILIARES DE UN DROGODEPENDIENTE





Sabemos lo difícil que es, sentir que, por más que lo intentes, todo parece empeorar... Es como si, cada vez que intentas acercarte, esa persona se alejara más. Te sientes agotado, confundido, y en muchos momentos, te preguntas si lo que estás haciendo realmente ayuda. Es fácil caer en la trampa de la culpa: ¿Y si pude haber hecho más? Pero déjanos decirte algo importante: El simple hecho de estar ahí, de seguir a su lado, es un acto de amor enorme. Aunque no lo veas, **estás marcando la diferencia.**

El cambio es un proceso lento, y aunque no suceda de inmediato, **tu apoyo, sin presionar ni exigir, es más valioso de lo que imaginas.** Estar allí con cariño, poner límites con respeto y, sobre todo, ser paciente, tiene un impacto profundo, aunque no lo notes de inmediato.



## ¿POR QUÉ UNA PERSONA ADICTA NO QUIERE AYUDA?

La resistencia al cambio no es falta de voluntad, **es miedo**. Miedo de enfrentar lo que duele, de soltar algo que, aunque destructivo, se ha convertido en un refugio.

Decir "necesito ayuda" significa **enfrentar todo eso que has estado evitando**: La vergüenza, el dolor, el miedo. Y es ahí cuando el miedo al cambio, a lo desconocido, puede ser más fuerte que el deseo de liberarse. No es que no quieras cambiar, es que te aterra lo que viene después.



# ¿CÓMO ACTUAR CUANDO UN SER QUERIDO NO QUIERE CAMBIAR?



## Evitar ser complice de la negación

La negación es un refugio tanto para quien lucha contra la adicción como para quienes lo rodean. Uno de los primeros pasos para ayudar es dejar de permitirla, tanto para poder ayudar a la persona que quieres como a ti mismo.



## Establecer límites claros para ayudar

Establecer límites con amor y respeto es un acto de valentía: no se trata de rechazar, sino de proteger tu bienestar y tu paz mental, mientras sigues siendo un apoyo firme para quien más lo necesita.



## Mantener siempre la puerta abierta a la ayuda

El verdadero apoyo es el que nunca se cierra. Deja claro que, aunque no puedas forzar el cambio, tu ayuda siempre estará disponible. Fomenta la comunicación sin presionar y demuestra tu apoyo incondicional, sin importar el momento.



# ESTRATEGIAS EFECTIVAS PARA HABLAR CON ALGUIEN QUE LUCHA CONTRA LAS DROGAS

Como familiar o amigo, es difícil ver a un ser querido negar o defender su adicción, y el dolor que eso genera es real. Sin embargo, aunque la negación sea una barrera, **hay formas de comunicarte** que pueden hacer la diferencia.

Escuchar con empatía, sin juzgar y expresar tus preocupaciones con amor puede ayudar a que se sientan comprendidos y menos a la defensiva, **abriendo la puerta, poco a poco, a un cambio posible.**



1

**Escucha sin juzgar:** Crea un espacio donde la persona se sienta libre para expresarse. En lugar de buscar soluciones, simplemente escucha.

2

**Evita confrontaciones directas:** En lugar de atacar o dar sermones, expresa cómo te sientes para abrir una conversación honesta.

3

**Ofrece ayuda sin presionar:** Hazle saber que estarás allí cuando decidan cambiar, pero sin forzarlos. La ayuda debe ser una opción, no una obligación.

4

**Ofrece alternativas claras y respetuosas:** Proponer soluciones concretas, como ir juntos a terapia, es más efectivo que hacer amenazas.

5

**Mantén un enfoque positivo:** Aunque la situación sea difícil, tu actitud positiva puede darles esperanza.

# EL AUTOCUIDADO PARA LOS FAMILIARES DE UN DROGODEPENDIENTE

---

## Busca apoyo para ti

Hablar con un terapeuta o unirse a un grupo de apoyo te permitirá liberar esa carga emocional que llevas dentro, ofreciendo un espacio seguro para expresar lo que sientes.

---

## No te culpes

No eres responsable de las decisiones de otra persona, aunque el amor que sientes te haga querer cargar con todo. Estás haciendo lo mejor que puedes.

---



## Confía en los pequeños pasos

Cada conversación, cada gesto, cada momento en el que les demuestras que estás ahí, sin presionar, sin juzgar, puede sembrar una semilla de esperanza que, aunque tarde, puede germinar en el momento adecuado.

---



# ***PARA TI***

*Cuidarte a ti mismo es la clave para poder apoyar a los demás.*





Centros para el tratamiento de adicciones



**911 091 900**



**633 123 073**



**info@esvidas.es**

**WWW.ESVIDAS.ES**