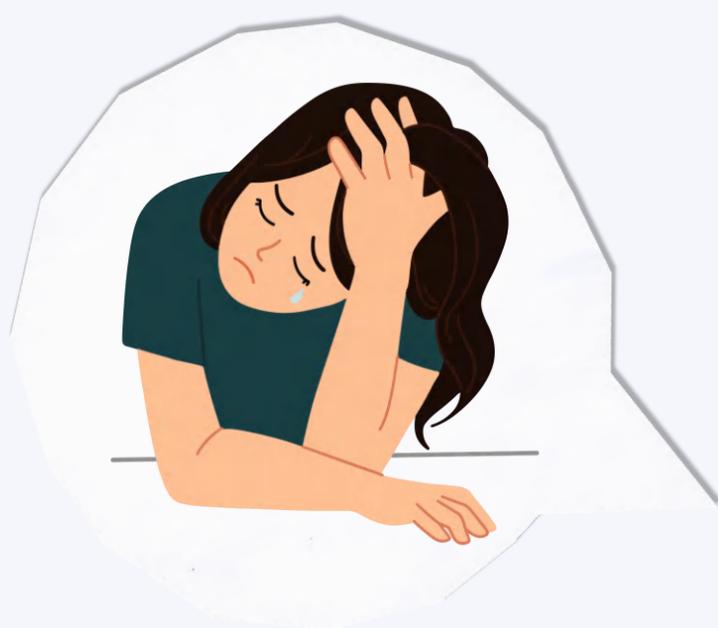


# EMOCIONES COMUNES EN LAS FAMILIAS CON EL INGRESO INVOLUNTARIO

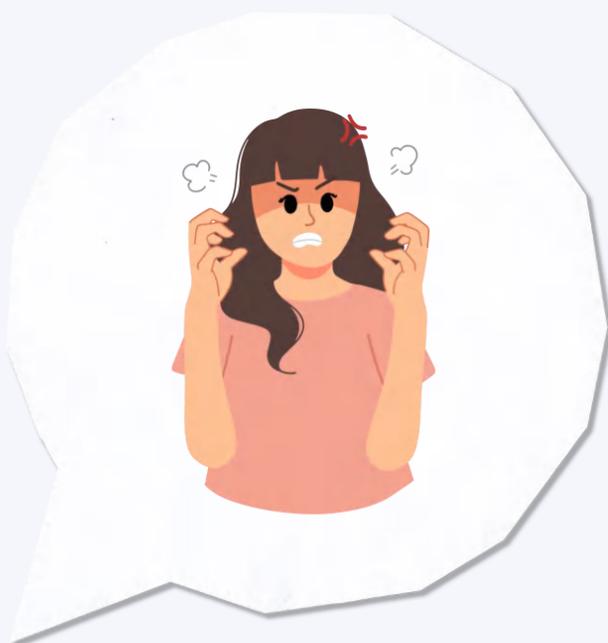
## CULPA

Te sientes culpable por haber tomado la decisión... Piensas que podrías haber hecho algo diferente o que de alguna manera fallaste en tu rol como familiar.



## TRISTEZA

El ver a un ser querido luchando con la adicción te duele, sientes una profunda tristeza por lo que está viviendo.



## ENFADO

La frustración y el enfado pueden surgir cuando las cosas no parecen mejorar, o cuando las dinámicas familiares se ven afectadas por la adicción.



## DESESPERANZA

Te agobias por la situación, pensando que no hay salida o que el esfuerzo no tendrá resultados. La tensión emocional del ingreso involuntario puede nublar la perspectiva...

SERVICIO PROFESIONAL

Tratamiento en centros de desintoxicación en España.



# SEÑALES DE ESTRÉS EN LOS FAMILIARES EN EL INGRESO INVOLUNTARIO



## 01. CAMBIOS DE HUMOR

Puede que te sientas irritable, frustrado o incluso triste sin razón aparente.

## 02. ANSIEDAD CONSTANTE

La preocupación constante sobre lo que sucederá con tu ser querido, o la incertidumbre sobre su recuperación.

## 03. DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE

Si te distraes constantemente, olvidando cosas importantes.

## 04. INSOMNIO

Si te resulta difícil dormir o te despiertas constantemente en medio de la noche, el estrés puede estar afectando.

SERVICIO PROFESIONAL

Tratamiento en centros de desintoxicación en España.



# CONSEJOS DE ESVIDAS PARA MANTENER LA UNIDAD FAMILIAR



## ESCUCHA ACTIVAMENTE

En lugar de interrumpir o dar respuestas rápidas, escucha de verdad. Pregunta cómo se siente la otra persona y muestra que la entiendes

## EVITA CULPAS

Es fácil caer en el error de culpar a los demás, pero eso solo genera más tensión. Mejor, habla desde lo que sientes.



## EXPRÉSATE

Si algo te molesta, no lo guardes para ti. Habla desde el corazón, pero de forma calmada.



## BUSCA MOMENTOS

Aunque todos estén ocupados, intenta crear momentos para hablar en familia. Esto ayuda a que cada uno se sienta escuchado y a reducir malentendidos



## APÓYATE MUTUAMENTE

En medio de la dificultad, recuerda que todos están pasando por lo mismo. Mostrar apoyo, como un simple “Estoy aquí para ti”, puede fortalecer lazos.

