

Guía rápida para familiares: Cómo apoyar sin perderte en el camino

Consejos prácticos para acompañar la recuperación desde la resiliencia



1. Escucha más que aconsejes

- ◆ A veces, no necesitan una solución. Solo necesitan sentirse escuchados.
- ◆ Usa frases como: "Estoy aquí para ti" o "Te entiendo, no estás solo/a".



2. Comunica sin juicio

- ◆ Evita sermones, críticas o reproches.
- ◆ Habla desde el "yo": "Yo me siento preocupado/a cuando..."
- ◆ Practica la escucha activa: repite lo que entendiste y valida sus emociones.



3. Infórmate sobre la adicción

- ◆ Aprende qué es una adicción, cómo afecta al cerebro y a las emociones.
- ◆ Comprender su lucha te ayudará a no tomarlo todo como algo personal.



4. Establece límites sanos

- ◆ Acompañar no es permitirlo todo.
- ◆ Define lo que puedes y no puedes sostener emocional o económicamente.
- ◆ Los límites claros protegen a todos y fomentan la responsabilidad.





5. Acompaña sin controlar

- ◆ No es tu responsabilidad “salvar” a la persona.
- ◆ Pregunta: “¿Cómo puedo apoyarte hoy?” en vez de tomar decisiones por ella.



6. Cuida de ti también

- ◆ No puedes sostener a nadie si tú estás agotado/a.
- ◆ Haz cosas que te nutran: caminatas, hablar con amigos, terapia, descanso.
- ◆ El autocuidado no es egoísmo. Es supervivencia emocional.



7. Busca apoyo externo

- ◆ Participa en terapia familiar o grupos específicos (Al-Anon, asociaciones locales...).
- ◆ Compartir tu experiencia con otras personas que entienden lo que vives puede ser liberador.



8. Confía en los pequeños avances

- ◆ La recuperación no es lineal. Habrá retrocesos, sí, pero también logros.
- ◆ Celebra cada paso. Incluso los que parezcan pequeños.
- ◆ Agradece los momentos de conexión, aunque duren poco.

Recuerda:



Acompañar a alguien en su recuperación no significa cargar con todo.

Es caminar a su lado con amor, con conciencia... y también con cuidado hacia ti.

Sergio Esteve Rico



Psicoterapeuta especializado en adicciones en Alicante

sergioesteverico.com

