



**SENTIHUELLAS**

**GUÍA BREVE PARA FAMILIARES**  
**Quando un ser querido**  
**padece una adicción**

Un enfoque desde  
la logoterapia

[www.sentihuellas.com](http://www.sentihuellas.com)

+506 6426 7333

# 1. Usted no puede cambiar a la otra persona

Aunque ame profundamente  
a su ser querido, no puede  
tomar decisiones por él o ella.

Sí puede:

- Elegir cómo actuar
- Poner límites
- Cuidarse emocionalmente
- Acompañar sin destruirse

## 2. Ayudar no es rescatar

A veces, por amor, los familiares:

- justifican conductas,
- cubren consecuencias,
- dan dinero,
- o intentan controlar todo.

Aunque nace del cariño, esto puede mantener el problema.

### 3. El amor también pone límites

Poner límites no significa dejar de amar.

Ejemplos:

- “No voy a financiar tu consumo.”
- “No aceptaré agresiones.”
- “Te quiero, pero no apoyaré lo que te destruye.”

Los límites ayudan a proteger tanto a la familia como a la persona con adicción.

## 4. No cargue con toda la responsabilidad

Cada persona debe responder por su propia vida.

Usted puede acompañar, orientar y amar, pero no vivir el proceso por el otro.

## 5. Haga preguntas que ayuden a reflexionar

En lugar de sermones o discusiones constantes, a veces es más útil preguntar:

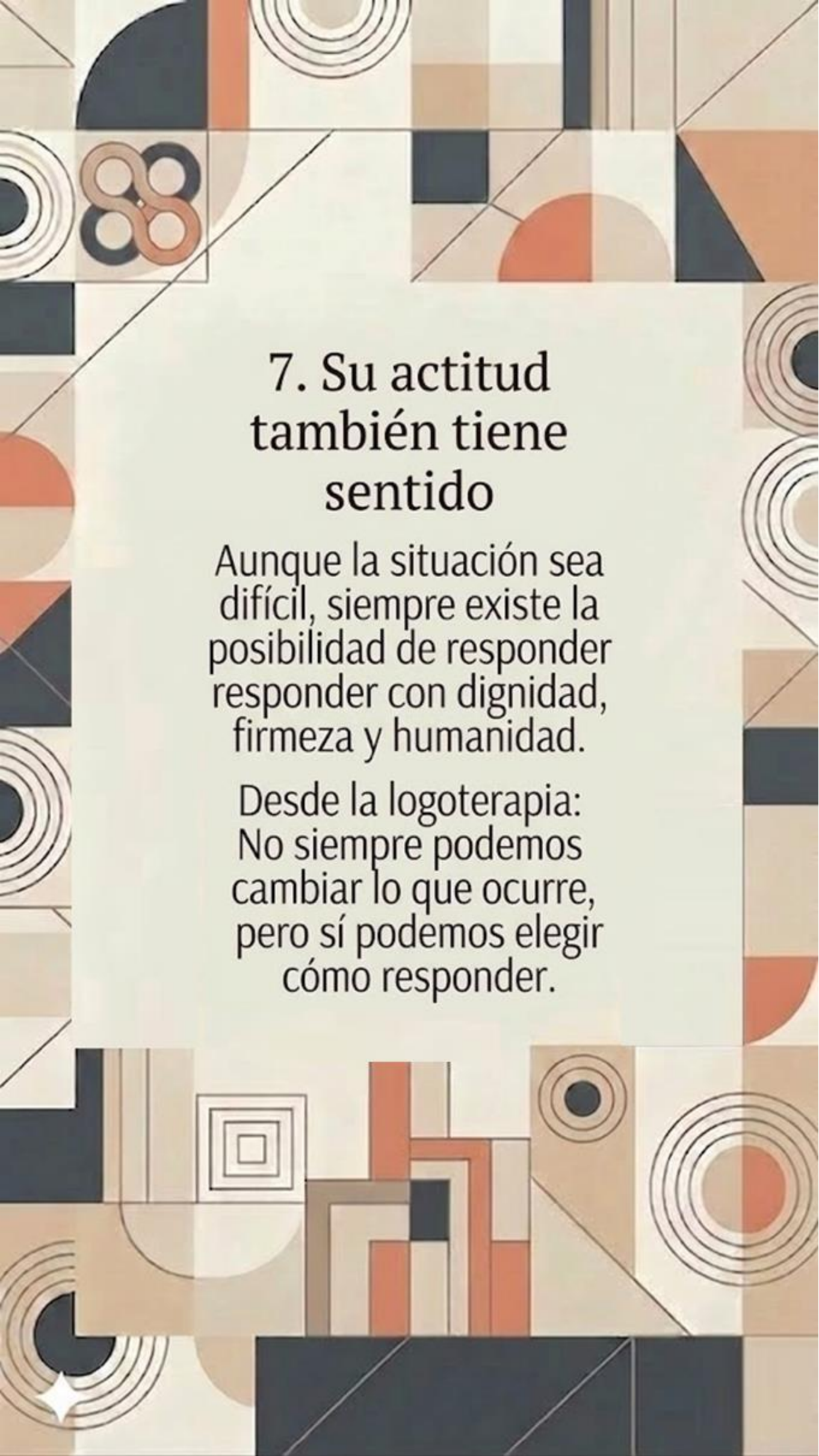
- “¿Qué estás perdiendo con esto?”
- “¿Qué cosas aún tienen valor para ti?”
- “¿Cómo te gustaría ver tu vida?”

## 6. Cuide su propia vida

No abandone:

- su salud,
- sus amistades,
- sus proyectos,
- ni su paz interior.

La adicción de un ser querido no debe consumir su vida.



## 7. Su actitud también tiene sentido

Aunque la situación sea difícil, siempre existe la posibilidad de responder con dignidad, firmeza y humanidad.

Desde la logoterapia:  
No siempre podemos cambiar lo que ocurre, pero sí podemos elegir cómo responder.

## 8. Busque apoyo

No enfrente esto solo.  
Puede buscar:

- apoyo psicológico,
- grupos para familiares,
- espacios terapéuticos,
- talleres de orientación.

Pedir ayuda también es  
una forma de fortaleza.

The background is a complex, abstract composition of geometric shapes and patterns. It features a grid of squares and rectangles, some of which are filled with solid colors like blue, orange, purple, and black. Other squares contain intricate line art, such as concentric circles, spirals, and interlocking loops. The overall aesthetic is modern and artistic, with a focus on clean lines and a muted color palette.

# RECORDATORIO FINAL

Amar no es permitir  
todo.

Amar también es  
actuar con claridad,  
responsabilidad y  
sentido.

Si padece una adicción o  
sufre porque un ser  
querido la padece,  
contáctanos.

[www.sentihuellas](http://www.sentihuellas)

Teléfono +506 6426 7333

