

La familia
en el proceso de recuperación de las adicciones

Brinda apoyo
La familia ofrece un entorno seguro y motivador.

Fortalece la autoestima
El amor y la confianza ayudan a reconstruir la vida.

Mejora la comunicación
Escuchar, comprender y sin juzgar, hace la diferencia.

Previene recaídas
La familia es un pilar clave en el nuevo proyecto de vida.

La recuperación también es un trabajo en familia

Orixe
Adiccións
espacio terapéutico de autoayuda

Objetivos del taller



Comprender

La adicción como un problema de salud que afecta a todo el sistema familiar.



Reconocer

Las emociones y los patrones que se repiten en la familia ante el consumo.



Aprender

Herramientas de comunicación, límites sanos y prevención de recaídas.



Cuidarse

La importancia del autocuidado y de contar con redes de apoyo.

01

La adicción en el sistema familiar



La adicción afecta a toda la familia

Cuando un miembro de la familia enferma, todo el sistema se reorganiza a su alrededor.

Enfoque sistémico

Una enfermedad crónica y tratable

Afecta al cerebro y a la conducta. La recuperación es posible con tratamiento y apoyo.

Un sistema que se desequilibra

Las rutinas, los roles y la comunicación cambian para adaptarse al consumo.

La familia también necesita recuperarse

No solo la persona consumidora necesita ayuda: el entorno también necesita tiempo para sanar.

Lo que siente la familia



Miedo

A una sobredosis, a los problemas legales, al futuro.



Culpa

«¿Qué hicimos mal?» Buscar la causa en uno mismo.



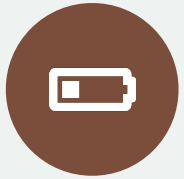
Vergüenza

Ocultar el problema y aislarse del entorno.



Enfado

Por las mentiras, los gastos y las promesas rotas.



Agotamiento

Vivir en alerta constante desgasta física y emocionalmente.

Todas estas emociones son normales. Ponerles nombre es el primer paso para gestionarlas.

Roles que pueden aparecer en la familia



Protector

Evita las consecuencias: paga deudas, justifica ausencias, encubre.



Controlador

Vigila, revisa y trata de controlar el consumo a toda costa.



Héroe

Compensa con logros y responsabilidad lo que falla en casa.



Chivo expiatorio

Desvía la atención con conflictos o problemas propios.



Niño perdido

Se retira, no molesta y pasa desapercibido.



Mediador

Rebaja la tensión con humor o intentando calmar a todos.

Codependencia frente a apoyo sano

Ayuda que mantiene el problema

- Pagar sus deudas o excusar sus ausencias
- Hacerse cargo de su recuperación
- Amenazar con consecuencias que no se cumplen
- Vivir pendiente de si consume o no
- Ocultar el problema al resto del entorno

Apoyo que favorece el cambio

- Permitir que asuma sus consecuencias
- Acompañar sin sustituir su responsabilidad
- Poner límites claros y mantenerlos
- Conservar la propia vida y proyectos
- Pedir ayuda profesional y apoyarse en otros

02

La familia como motor de la recuperación



Por qué la familia importa

2 de 3

familias entrenadas con el enfoque CRAFT consiguieron que su ser querido iniciara tratamiento.

Aproximación basada en los ensayos de Meyers, Smith y colaboradores (CRAFT: Community Reinforcement and Family Training).

Factores familiares que protegen



Comunicación abierta, sin juicios ni etiquetas



Un ambiente estable, previsible y libre de consumo



Reconocimiento de los avances, por pequeños que sean



Coherencia entre los adultos a la hora de poner límites

Acompañar en cada etapa

1

Antes del tratamiento

- Motivar sin presionar
- Informarse sobre la adicción
- Buscar orientación profesional

2

Inicio del tratamiento

- Implicarse en el programa
- Participar en la terapia familiar
- Respetar las pautas del equipo

3

Abstinencia temprana

- Paciencia: el cambio es gradual
- Rutinas y ocio saludables
- Reconstruir la confianza poco a poco

4

Mantenimiento

- Apoyar nuevos proyectos vitales
- Celebrar los logros
- Estar atentos a señales de riesgo

03

Herramientas para el día a día



Una comunicación que ayuda

Lo que ayuda

- Hablar en primera persona (mensajes «yo»)
- Escuchar sin interrumpir ni juzgar
- Elegir un momento tranquilo, sin consumo
- Reconocer los esfuerzos, aunque sean pequeños

Lo que conviene evitar

- Sermones, reproches y etiquetas
- Discutir cuando la persona ha consumido
- Sacar el pasado una y otra vez
- Amenazas que no se van a cumplir

En lugar de: *«Siempre nos mientes, no hay quien te crea.»*

Prueba con: *«Me siento muy preocupada cuando llegas tarde y no sé dónde estás. Necesito que me avises.»*

Límites sanos: proteger sin controlar

Un límite expresa lo que yo estoy dispuesto a aceptar y lo que haré si no se respeta. No busca castigar, sino proteger.

Claro · Concreto · Acordado · Cumplido

Algunos ejemplos

«No voy a darte dinero en efectivo. Sí puedo pagarte directamente el transporte al centro.»

«En casa no se consume. Si ocurre, lo hablaremos con el equipo terapéutico.»

«No voy a justificar tus ausencias en el trabajo. Esa conversación te corresponde a ti.»

Recaídas: prevenir y responder

Señales de alerta

- Cambios bruscos de humor o aislamiento
- Abandono de rutinas, terapia o grupos
- Volver a antiguos ambientes de consumo
- Dinero que no cuadra o nuevas mentiras
- Idealizar el consumo: «solo por una vez»

Cómo responder

1. Mantener la calma y evitar el dramatismo
2. Hablar desde la preocupación, no la acusación
3. Contactar con el equipo terapéutico
4. Mantener los límites acordados
5. Revisar lo aprendido y seguir adelante

Una recaída no es el final del camino: es información para ajustar el tratamiento.

Cuidar a quien cuida



Grupos de apoyo

Al-Anon, Nar-Anon o los grupos de familias de los centros de tratamiento.



Ayuda profesional

Terapia familiar o individual para elaborar lo vivido.



Salud y descanso

Dormir, comer bien y moverse: el cuerpo también acusa el desgaste.



Espacios propios

Mantener amistades, aficiones y momentos que no giren en torno al problema.

«No se puede servir agua de una jarra vacía.»

Dinámica: transforma el mensaje

1

Recuerda una frase

Cada persona escribe una frase que suele decir en los momentos de conflicto.

2

Reescríbela

En parejas, la transformáis en un mensaje «yo» siguiendo la fórmula.

3

Compartid en grupo

¿Cómo cambia el efecto en quien escucha? ¿Qué os ha costado más?



Fórmula del mensaje «yo»

Me siento…
cuando…
porque…
y necesito…

Duración: 15 minutos

¿Dónde pedir ayuda?



Atención primaria

El médico de familia puede orientar y derivar a los recursos especializados.



Unidades de atención a adicciones

Tratamiento especializado de la red pública, con programas para familias.



Grupos de ayuda mutua

Al-Anon y Nar-Anon ofrecen apoyo específico a familiares y amigos.



Asociaciones y entidades

Escuelas de familias, orientación y acompañamiento cercano.



Urgencias: 112

Ante una intoxicación, un riesgo para la vida o una situación de violencia.

Ideas para llevar a casa

No lo causaste

No puedes controlarlo

No puedes curarlo

Sí puedes cuidarte y acompañar

La recuperación es un camino que se recorre mejor acompañado.

Gracias · ¿Preguntas?

Mensaje Final

! AMOR DURO !

Pero Compasivo

Precisamente porque te quiero , no te lo voy a permitir…..

Gracias a todos

Orixe
Adiccións
espacio terapéutico de autoayuda