PARA FAMILIAS · PAREJAS, PADRES E HIJOS

CUANDO ALGUIEN QUE *quiero toma*

Herramientas para apoyar sin perderte a ti mismo/a en el camino.

No lo causaste. **No lo puedes controlar.** **No lo puedes curar solo/a.**

Pero sí puedes cambiar cómo respondes, y eso muchas veces abre la puerta para que tu ser querido busque ayuda.

1 LO QUE ESTOY VIENDO

¿Cuándo toma más? (días, horas)

¿Qué señales veo antes?

¿Cómo me afecta a mí y a la familia?

¿Cuándo está bien? ¿Qué disfrutamos juntos?

2 CÓMO HABLARLE SIN PELEAR

EL MOMENTO
Cuando esté sobrio/a y tranquilo/a. Nunca en medio de una pelea.

HABLA DE TI
"Yo me siento..." en vez de "Tú siempre...".

SIN ETIQUETAS
Evita "borracho". Describe lo que pasó.

MI MENSAJE:

Te quiero y me siento _____ cuando _____.

¿Estarías dispuesto/a a _____?

Material educativo gratuito; no sustituye la atención profesional. Crisis: 988 (marca 2 para español) · Emergencia: 911 · SAMHSA 24/7: 1-800-662-4357

3 SÍ AYUDA

- Pasar tiempo de calidad con él o ella cuando está sobrio/a.
- Reconocer en voz alta los días buenos.
- Dejar que enfrente las consecuencias de sus decisiones.
- Tener a la mano el nombre de un profesional para cuando diga "sí".

✖ NO AYUDA

- Discutir cuando está tomado/a.
- Cubrirlo/a: mentir al trabajo, pagar sus deudas, limpiar lo que dejó.
- Amenazas que no vas a cumplir.
- Tirar las botellas a escondidas.

4 MIS LÍMITES Y MI CUIDADO

Un límite no es un castigo: es lo que **tú** vas a hacer para protegerte. *"Si llegas tomado, esa noche yo me voy a dormir a casa de mi hermana."*

Un límite que voy a mantener:

Algo que haré esta semana solo para mí:

Personas que me apoyan a mí (amigos, familia, un grupo como Al-Anon en español):

Tu seguridad va primero. Si hay golpes, amenazas o miedo en casa, llama al **911** o a la Línea Nacional sobre la Violencia Doméstica: **1-800-799-7233** (en español, 24/7). Para hablar con un profesional sobre tu familia, visita **llamaaunamigo.com**.