



Yo no la **CAUSÉ**.

Yo no la puedo **CONTROLAR**.

Yo no la puedo **CURAR**.

YO NO LA CAUSÉ

Usted **NO** es la causa de la adicción de su ser querido. Al margen de los factores biológicos, ambientales o del desarrollo implicados, usted no la causó. Si bien no es inusual que quien usa sustancias culpe a otros, usted no se lo merece. Libérese de cualquier culpa que sienta y concéntrese en ayudar a su ser querido a responsabilizarse de sus propias acciones. Usted no puede controlar sus decisiones, así que usted no es la causa de su adicción.

YO NO LA PUEDO CURAR

La adicción es una enfermedad cerebral crónica que el individuo puede aprender a manejar pero no puede deshacerse completamente de sus efectos. El tratamiento no es una cura, es solo una etapa en la recuperación. La recuperación a largo plazo requiere tratamiento, un plan de cuidados posteriores, prevención de recaídas, y fuertes sistemas de apoyo continuo. Si bien compartir lo que piensa y siente - incluso quizás imponiendo consecuencias - son reacciones naturales, es su ser querido quien debe comprometerse a cambiar.

YO NO LA PUEDO CONTROLAR

Las sustancias adictivas tienen un fuerte efecto en la química cerebral de un ser humano. Recuerde, su pensamiento racional se ve afectado y la persona tiene menos control de sus acciones. Si ya no puede controlar sus pensamientos racionales, ¿cómo podría hacerlo usted? Solo esa persona puede tomar la decisión de iniciar el tratamiento y comprometerse a la recuperación. Lo que usted debe hacer es animarla y brindarle información y apoyo.

LO QUE USTED NO PUEDE HACER:

- 1) Hacer que dejen de usar
- 2) Hacer el trabajo de recuperación por ellos
- 3) Aceptar conductas que violen sus límites

LO QUE USTED PUEDE HACER:

- 1) Educarse
- 2) Cuidarse
- 3) Hablar sobre ello