Me preocupa el consumo de alcohol y otras drogas de un amigo o familiar

¿Cómo puedo apoyarle?

Si una persona que conoces y aprecias muestra problemas con el consumo de drogas, puedes encontrar espacios para escucharle, expresar tu deseo de apoyo e impulsarle a buscar ayuda.

Aquí te dejamos algunos consejos que pueden ayudarte en este tipo de situaciones:



Infórmate e investiga

acerca de la(s) droga(s) que crees que tu amigo/familiar podría estar tomando.

Anímale a buscar ayuda **profesional.** Hay varias personas que pueden ofrecer consejos y apoyo cuando los jóvenes están pasando por un momento difícil, especialmente profesionales en psicología, psiquiatría y trabajo social. También pueden manifestar su deseo de **conseguir** ayuda con sus familiares, amigos, profesores u orientadores escolares.

Comunica tu apoyo de manera abierta y honesta.

> Hazle saber que el cambio es posible pero que implica un proceso paciente y orientado.

Aliéntale a hablar sobre los problemas, en lugar de ignorarlos con la esperanza de que desaparezcan. Tener problemas en casa o en la escuela **es muy común,** y las personas mencionadas anteriormente pueden ayudar. Es importante que en este proceso **tengas** claridad de tu posición de apoyo, pero no acolites el consumo.

Mantén una postura calmada y razonable. No dejes que la conversación se convierta en una discusión.

Antes de interrumpir, escucha detenidamente a la otra persona.

Recuérdale que todos somos humanos y enfrentamos problemas

en diferentes momentos de la vida. **No están solos** y siempre pueden apoyarse en personas de confianza.

Implementa prácticas de autocuidado. Apoyar y acompañar a un consumidor de sustancias puede ser estresante y muchas veces agotador. Por

ello, es importante **cuidar** de tu propia salud mental. Reflexiona sobre qué es exactamente lo que te preocupa acerca de su consumo de drogas.

Sé confiable y muestra **solidaridad** para que tu amigo/familiar sepa que puede confiar en ti y que está en un espacio seguro.

Prepárate para conversar y plantea un espacio para hablar con calma y privacidad. Puede que surja una reacción negativa ante este tema, ya que tu amigo o familiar **podría no ver su** consumo de drogas como un problema.

Hazle saber a tu amigo/ familiar que te importa, que lo quieres y recuérdale sus buenas cualidades. Las personas son más propensas a escuchar y tomar consejos

si se sienten **valoradas y**

respetadas.

Evita juzgar o imponer tu punto de vista acerca de lo que deberían hacer. Un abordaje empático y sin juzgar es crucial para el apoyo. Recuerda que un sermón puede hacer que te dejen de escuchar.

Si crees que alguien está en peligro grave debido al consumo de drogas, informa a un adulto de confianza.

Contar con personas que estén presentes y acompañen a quienes puedan tener un problema con el alcohol o las drogas puede ayudar a prevenir situaciones adversas e impulsarles a iniciar un proceso de desintoxicación y sanación con nuevos propósitos de vida.

Para obtener ayuda especializada en casos de consumo y abuso de sustancias psicoactivas, consulta nuestra guía "Dónde obtener ayuda SPA".

Referencias

1. Al-Anon Family Groups (2019). Courage to Change—One Day at a Time in Al-Anon II. This resource offers daily meditations and advice for those affected by someone else's

2. Positive Choices. (s.f). How to help a friend or family member with their alcohol or other drug use. https://positivechoices.org.au/students/helping-a-friend

3. Miller, W. R., & Rollnick, S. (2012). Motivational Interviewing: Helping People Change. This book emphasizes the importance of empathy and non-confrontational dialogue.

4. O'Farrell, T. J., & Fals-Stewart, W. (2006). Behavioral couples therapy for alcoholism and drug abuse. This therapy helps improve relationship dynamics and supports recovery.

5. Project MATCH Research Group (1997). Matching Alcoholism Treatments to Client Heterogeneity: Project MATCH post-treatment drinking outcomes. J Stud Alcohol. This

6. Ries, R. K., Fiellin, D. A., Miller, S. C., & Saitz, R. (Eds.). (2014). Principles of Addiction Medicine. This text suggests avoiding blame and focusing on expressing concern for the individual's well-being. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2015).

7. Substance Use Disorders: A Guide to the Use of Language. This guide explains how to avoid enabling behaviors while providing support

Créditos

Creación Recurso adaptado de https://positivechoices.org.au

Adaptado por Paula Valentina Ballen Alonso, BSc. Psicóloga. Coordinación y Andrea Carolina Bello-Tocancipá, BSc. Psicóloga e investigadora.

Revisión de contenido Adelaida Luegas MD, Esp. Psiquiatra general

Producción Laura Ospina-Pinillos MD, PhD, Psiquiatra de niños, adolescentes y familia

Diseño gráfico Laura Galindo Van-Strahlen, Artista visual.

Somos **ENMENTAL**, un sitio web psicoeducativo dedicado a la salud mental de niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Para más información, visita: https://www.javeriana.edu.co/enmental