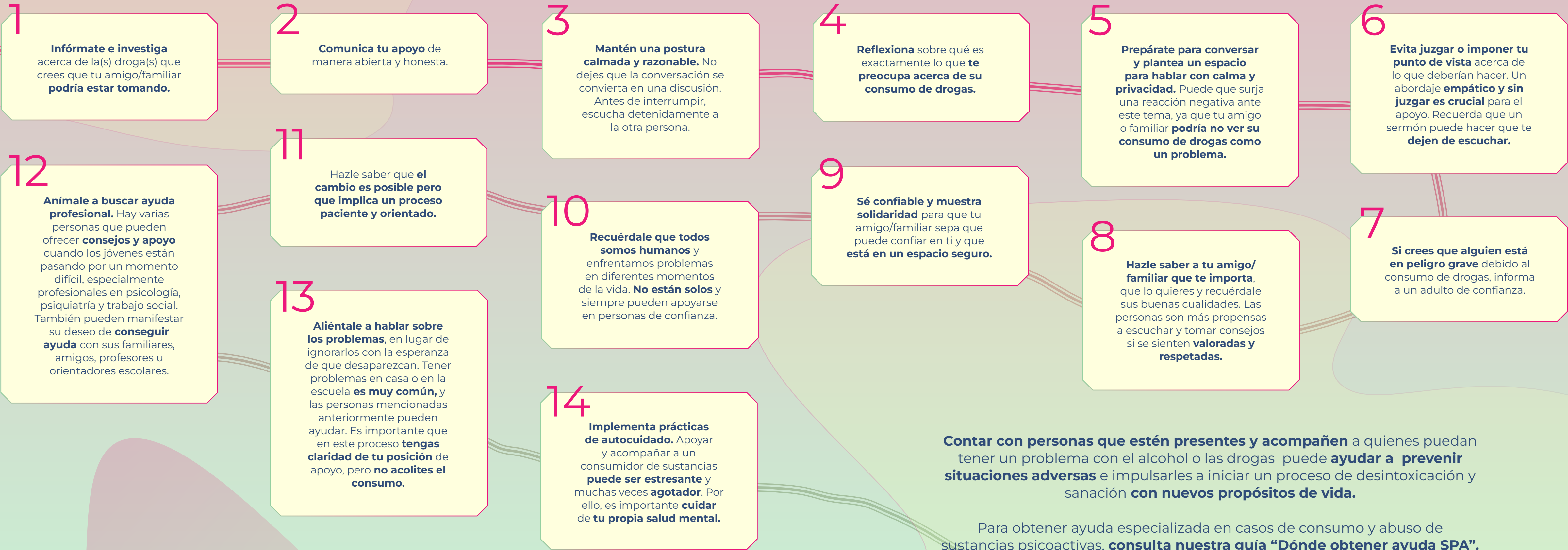


Me preocupa el consumo de alcohol y otras drogas de un amigo o familiar

¿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:**



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 drinking.

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 study found that tailored treatments significantly improved outcomes.

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 edición 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>