Hablar de las preocupaciones

El cambio necesita tiempo. Las personas rara vez cambian de golpe. Los expertos describen etapas: «No es ningún problema», «En realidad debería, pero…», «Planeo algo», «Estoy cambiando algo», «Sigo adelante». Las recaídas son parte del proceso. Solo argumentar a favor del cambio suele lograr lo contrario.

El momento adecuado. Ambas personas están sobrias, hay calma y tiempo, y has pensado qué quieres decir. Mal momento: justo tras consumir, en plena discusión o con gente escuchando.

Cómo sacar el tema.

- Habla en primera persona y describe lo que ves: «Me preocupo porque he notado que ya casi no sales.»
- Habla del comportamiento, no de la persona.
- Haz preguntas abiertas, escucha, deja terminar. Nada de sermones ni diagnósticos.
- Pregunta antes de dar un consejo.
- Cuenta con una actitud defensiva y no te la tomes como algo personal.
- Reconoce lo que va bien y ofrece apoyo. La decisión es de la persona.

Tus límites. Di con claridad qué no vas a aceptar y mantente firme. Encubrir, quitar importancia y asumir las tareas de la otra persona más bien sostienen el consumo. Busca apoyo para ti.

Ayuda, también para familiares. El asesoramiento sobre adicciones también te atiende a ti aunque la persona afectada no quiera ayuda: de forma gratuita, confidencial y, si lo deseas, anónima.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Servicio de psiquiatría social del Ayuntamiento de Dortmund, Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, con grupos para familiares
- DigiSucht: asesoramiento en línea por mensaje, chat o vídeo, gratuito y anónimo
- Sucht & Drogen Hotline: 01806 313031, a diario de 8:00 a 24:00, 0,20 € por llamada

Para recordar

- Sobrio, tranquilo y preparado.
- Hablar en primera persona, preguntas abiertas.
- No tienes que cargar con esto tú solo.

Fuentes: DHS (2021), manual de asesoramiento telefónico; DigiSucht (2024), problemas de adicción en tu entorno, consejos para una buena conversación; drugcom.de (BIÖG), ayuda para familiares y amistades.

En detalle: csc.do/es/prevencion/informacion/hablar-de-las-preocupaciones/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Fecha: 7 de octubre de 2026 · Se puede compartir sin cambios (CC BY-ND 4.0)

Módulo completo