

# Cómo ayudar

cuando un ser querido está luchando contra el consumo de sustancias, no existe una solución única para todos. El proceso de conseguirles ayuda es diferente para todos, pero estos pasos pueden ayudar:



## PASO 1: RECONOCERLO

- cambio en la apariencia física
- cambio de comportamiento o actitud
- se perturban más fácilmente
- se recluyen/aíslan más
- falta de compromiso y seguimiento
- intentan detener el uso de sustancias y no pueden

## PASO 2: ABORDARLO

*"Quiero hablar contigo porque estoy preocupado por ti".*

Puede ser difícil hablar con un ser querido sobre su consumo de sustancias. Primero, determine el momento y el lugar adecuados para decir algo. Existe la posibilidad de que se pongan a la defensiva, se enojen o nieguen el problema. No discuta y vuelva a intentar esta conversación más tarde.

## PASO 3: NO SE RINDA.



Observar algún cambio en el comportamiento de alguien que lucha contra el consumo de sustancias puede llevar tiempo. Recuérdeles que deben seguir siendo persistentes cuando note "pequeñas victorias", pero también reconozca cuándo es necesario crear un límite saludable para proteger su propia salud y bienestar mental.

# No está solo.

*Comience pidiendo apoyo a un adulto de confianza.*

**Línea de ayuda ante crisis por mensajería:** Envíe HELLO al 741-7411

**Línea de ayuda nacional (Consumo de sustancias y salud mental):** 1-800-622-4357

