

# Experiencias que transforman



MAYO 2021

## Adicciones



**Secretaría  
de Desarrollo  
Social**

Nuevo León | Siempre Ascendiendo

Al consumo excesivo de algo que daña a la persona,  
y que es difícil dejar sin un esfuerzo especial  
y cambio de actitud, se le llama **ADICCIÓN.**



- ✓ Una enfermedad, crónica y recurrente.
- ✓ Provoca daños físicos y/o emocionales.
- ✓ Difícil de controlar.
- ✓ Diversas causas: se busca el placer, evadir, escapar u olvidar penas, conflictos, etc.



# ADICCIONES

## DE SUSTANCIAS:

- Alcohol.
- Nicotina (cigarro).
- Psicofármacos (pastillas).
- Cafeína.
- Esteroides, opiáceos.
- Cannabis (mariguana)

## DE CONDUCTAS RELACIONADAS CON:

- La pornografía y el sexo.
- El juego (ludopatía).
- La comida: bulimia, anorexia, compulsivo.
- El ejercicio físico y/o cirugías plásticas.
- El trabajo o poder adictivo, sin sentido.
- La tecnología (internet, celular, etc.)
- Las comprar, el acumular.

**COMÚN DENOMINADOR: ESCLAVITUD**

La adicción es síntoma de un problema,  
como la fiebre anuncia una enfermedad.



## SEÑALES DE ALERTA

- ✓ Inestabilidad emocional.
- ✓ Afectividad sin control.
- ✓ Necesidad de atención.
- ✓ Incompetencia social.
- ✓ Aislamiento, depresión.
- ✓ Soledad, angustia.

## LA MÁS IMPORTANTE:

Pensar que nada tiene sentido, no tener motivaciones profundas,  
puntos de referencia ni valores.





**¡Es urgente formar y acompañar!  
Educar desde pequeños,  
formar buenos hábitos,  
educar las emociones,  
dar un testimonio coherente y  
auténtico.**

## **ARTESANOS DE LA PAZ**

**En caso de una adicción, es importante que la familia intervenga, reconociendo y aceptando el problema primero, para así, acompañar en el proceso de recuperación, creando y fortaleciendo **EXPERIENCIAS QUE TRANSFORMAN** las relaciones familiares.**

Las adicciones, por el aislamiento que hemos tenido, se han incrementado.

Quienes las padecen, se niegan a reconocerlas y no tienen disposición para cambiar, porque no reconocen el daño que causan en ellos mismos y/o en otros.





Muchas personas llevaban una doble vida y ocultaban su adicción a su familia, ya que consumían fuera de casa, con excusas como el trabajo, horarios, vida social... Hay que reconocer e intervenir para ayudar a quien padezca una adicción.

## ARTESANOS DE LA PAZ

**Recibir comprensión y ánimo ayuda a ver la posibilidad y el camino de recuperarse por amor a sí mismo y a la familia, quien alienta y acompaña para prevenir y contrarrestar los factores de riesgo.**



# Factores de riesgo como ...

- ✓ Vivir en un entorno, social y/o familiar muy desfavorecido.
- ✓ Excesiva presión social y/o familiar, sin esperanza en un mejor futuro.
- ✓ Falta de comunicación y lazos afectivos con la familia.
- ✓ Amistades y/o familiares adictos.
- ✓ Problemas de conducta o baja autoestima.
- ✓ Abandono en situaciones traumáticas.

¿QUÉ HACER?



# ACTITUDES QUE SANAN

- ✓ Aceptar a los otros, como son.
- ✓ Conocer para comprender.
- ✓ Callar para no herir.
- ✓ Aguardar sin ser impaciente.
- ✓ Sacrificar el orgullo para crecer en la humildad.
- ✓ Hablar con ternura para no manifestar enojo o rabia.
- ✓ Dar espacio para construir la paz, propiciar la calma y la reconciliación.

**4 PUNTOS PARA VIVIR ESTAS ACTITUDES**



# 1. ACEPTACIÓN

**La primera batalla es tomar conciencia del problema y su probable causa o causas.**

**Trabajar la autoestima, el amor a uno mismo y a los demás.**



**MOTIVAR el aceptar el reto de vivir el HOY de manera íntegra, con la ayuda de Dios.**

**Es importante reconocer que hay un Ser Superior que puede ayudar a desterrar cualquier adicción.**



## 2. DECISIÓN

La mayoría de las personas dejan su adicción cuando lo deciden, y no como respuesta a las súplicas de la familia, ni por castigos, humillación o amenazas.

La persona toma la decisión cuando está convencido, se siente lo suficientemente fuerte como para hacerlo y sabe que podrá recibir apoyo de quienes lo rodean.



*Dios, ayúdame a ser libre de esta adicción...*



Fundamental es el **aceptarse y amarse**,  
para poder amar a los demás.  
Esto nace con el acercamiento al amor de Dios.



Es la puerta de salida.  
Lo primero es cambiar  
uno mismo, para luego,  
progresivamente,  
cambiar las  
circunstancias, las  
causas de la adicción.

## 3. AMOR



# 4. RESPETO



**Ser asertivo(a) para decir no y adoptar un estilo de vida que conduzca a elegir siempre el mayor bien, desde la auténtica libertad, teniendo un sentido de vida trascendente, es un PROCESO, que hay que saber respetar. Lo mismo con el tiempo que se necesita para tener respeto por uno mismo y la capacidad para responsabilizarse de los propios actos.**



La rehabilitación no es fácil, es un proceso que se complica cuando se aceptó, se hizo un intento y se sufre alguna recaída.



Hay cansancio, costo económico, agotamiento y desilusión.

Hay resistencia, tanto del adicto(a) como de la familia, a volver a empezar.

**La familia debe saber** que es la tabla de salvación para ese familiar que no está bien, no es libre, es un enfermo que necesita de la ayuda, el amor y la aceptación de todos.

Hay que animarlo a nunca dejar de esforzarse y recordarle que Dios y su familia siempre estarán de su lado. Nadie es perfecto y nunca será fácil vencer todas las tentaciones.



La intervención y el apoyo pueden ayudar a sanar de una adicción cuando se dan y crecen desde el amor, **sin dejar a un lado los medios de protección contra la violencia.**

Se da gratuitamente esa comprensión, ese ánimo que ayuda al otro a ver los medios para recuperarse por amor a sí mismo y a su familia, que lo alienta y lo acompaña.

Se fortalece y rectifica el rumbo de su voluntad y los hábitos para lograr el autodomínio que conduce a la libertad de las dependencias que dañan.



# PARA VIVIR LO COMENTADO... REFLEXIONEN EN COMUNIDAD



*El hombre fue creado para ser libre y feliz,  
para lograr el autodomínio, para amar a los demás  
y a Dios con plenitud.*

**La voluntad recta se ordena al bien.  
Es en la repetición de actos libres buenos como se logra  
el autodomínio que puede conducir al adicto a ser  
dueño y señor de su vida y, por lo mismo, libre de las  
ataduras de cualquier dependencia.**





*Amor, respeto,  
asertividad,  
estilo de vida  
trascendente para  
conservar la  
auténtica libertad y  
la paz.*

**¿Cómo promoverlo en la familia?  
¿En la comunidad?**





¿Qué propones?

Comunícate

[www.cefasmx.org](http://www.cefasmx.org)



[info@cefasmx.org](mailto:info@cefasmx.org)



81- 8368 - 0037