

Hablar con un familiar sobre su consumo

Un guion en tres pasos para abrir la conversación sin reproches

Llevas semanas dándole vueltas. Tu pareja, tu padre o tu hijo bebe más que antes, o fuma porros cada noche, o pasa horas apostando, y tú no sabes cómo sacar el tema sin que acabe en discusión. Lo has intentado alguna vez y ha salido mal: gritos, portazos, un «exageras» que te deja con la palabra en la boca. Es normal sentir miedo, rabia y cansancio a la vez. Esta ficha te propone un guion sencillo en tres pasos para abrir la conversación con más calma y más probabilidades de que te escuche. No garantiza que cambie, pero sí que sepa que estás ahí y que tiene opciones.

Para qué te sirve esta ficha

- Elegir el momento y la forma para hablar del consumo.
- Expresar tu preocupación sin etiquetas ni reproches.
- Dejar la puerta abierta aunque hoy no haya un sí.

01 – Antes y durante la conversación

Sirve para alcohol, cannabis, otras sustancias, apuestas o pantallas. Adáptalo a tu forma de hablar: lo importante es la estructura, no las palabras exactas.

Elige el momento

Cuando no haya consumido, sin prisas y sin público. Nunca en plena borrachera ni justo después de una discusión.

Un paseo un sábado por la mañana, en lugar de la vuelta de una cena.

Entiende la negación

Negar o quitarle importancia es muy habitual: reconocer el problema supone aceptar que su forma de calmarse ya no funciona, y eso da miedo y culpa.

«Lo controlo, puedo dejarlo cuando quiera.»

Paso 1: los hechos

Describe lo que ves, sin etiquetas. Los hechos son más difíciles de discutir que los juicios.

«Estas semanas bebes casi a diario y anoche llegaste sin poder hablar bien.»

Paso 2: el impacto

Qué consecuencias ves en su día a día y en casa. Habla de lo concreto.

El trabajo, el sueño, el humor, la convivencia: «los niños preguntan por qué duermes en el sofá».

Paso 3: tu preocupación

Dilo en primera persona. Y después, silencio: deja espacio para que responda.

«Me preocupa, te veo distinto y creo que te está haciendo daño.»

Lo que conviene evitar

Las etiquetas, el chantaje y las predicciones catastróficas suelen hacer que la persona se cierre en banda.

«Eres un alcohólico», «si me quisieras lo dejarías», «querer es poder», «lo tuyo es vicio» o «estás destrozando tu vida».

Si lo niega, deja la puerta abierta

No lo conviertas en un pulso. No esperes una respuesta ese mismo día: a veces la idea necesita tiempo para calar.

«No busco una pelea; cuando quieras hablarlo o pedir ayuda, cuenta conmigo.»

02 – En qué punto está y por qué lo niega

No todas las familias están en el mismo momento. Hay quien todavía no reconoce el problema; quien lo reconoce pero solo quiere «controlarlo»; quien quiere dejarlo pero no da el paso; y quien ya pide ayuda y aun así recae. Cada situación pide algo distinto: abrir la conversación en la primera, escuchar sus dudas en la segunda, ofrecer opciones concretas en la tercera y sostener sin reproches en la cuarta.

Que niegue o mienta duele, pero suele tener explicación: vergüenza, miedo a defraudar o a que le dejéis, y también poder seguir consumiendo. Entenderlo no lo justifica, pero ayuda a no tomarlo como una prueba de que no le importas. Y cuida las palabras: hablar de «una persona con un problema con el alcohol» en lugar de «el alcohólico de la casa» deja espacio para que se reconozca en algo más que en su consumo.

03 – Cómo prepararte

- 1 Escribe tus frases.** Prepara por escrito los hechos, el impacto y tu preocupación. En el momento, los nervios hacen olvidar.
- 2 Ten información a mano.** Saber dónde puede pedir ayuda (su médico de familia, un recurso de adicciones, una psicóloga) te permite ofrecer algo concreto si dice que sí.
- 3 Piensa qué harás si se enfada.** Puedes cortar con calma: «veo que ahora no es buen momento; lo dejamos aquí».
- 4 Busca apoyo para ti.** Contarle a alguien de confianza que vas a tener esta conversación te ayuda a sostenerla.

04 – Después de la conversación

- 1 **No conviertas la casa en una vigilancia.** Revisar botellas, móviles o cuentas a todas horas agota y suele empujar a esconderse más. Mejor acordar con claridad lo que necesitas saber.
- 2 **Reconoce los pasos pequeños.** Si reduce, si te cuenta algo con sinceridad o si pregunta dónde pedir cita, díselo. Valorar lo que avanza ayuda más que señalar lo que falta.
- 3 **Mantén tus límites.** Hablar con cariño no significa aceptarlo todo. Lo que has decidido para tu casa, tu dinero o tu tranquilidad sigue en pie.
- 4 **Si dice que sí, ten un paso concreto.** Una cita con su médico de familia o con una psicóloga, y tu ofrecimiento de acompañar si lo quiere.
- 5 **Cuídate tú.** Pase lo que pase, cuéntaselo a alguien de confianza y busca tu propio espacio de apoyo.

05 – Lo que no está en tu mano

- No puedes hacer que cambie a base de insistir o vigilar.
- No eres responsable de su consumo, aunque te afecte.
- Sí puedes cuidar cómo te comunicas, poner límites y pedir ayuda para ti.

06 – Mi guion

Escribe tus respuestas antes de la conversación. Léelas en voz alta un par de veces para que te salgan con naturalidad.

¿Qué momento y lugar elijo para hablar?

¿Qué hechos concretos he visto, sin etiquetas?

¿Qué impacto noto en su vida y en casa?

¿Cómo digo mi preocupación en primera persona?

¿Qué le diré si lo niega para dejar la puerta abierta?

Cuándo pedir ayuda

No está en tu mano que cambie, pero sí que sepa que tiene opciones. Si la situación te desborda, pedir ayuda para ti también cuenta: acompañamos a familias de personas con adicciones. Violencia de género: 016. Peligro inmediato: 112. Si estás en peligro o piensas en hacerte daño: 024 (atención a la conducta suicida, 24 h) o 112.

Leizea · Psicólogas sanitarias en Bilbao y online · WhatsApp 613 09 45 28 · leizea.com

Para seguir leyendo: [Familiar con una adicción](#) · [Adicciones](#)