

Mis límites ante su consumo

Plantilla de límites para protegerte cuando alguien cercano consume

Cuando alguien a quien quieres consume alcohol u otras sustancias, la vida de casa empieza a girar a su alrededor. Esperas despierta hasta que llega, escondes botellas, prestas dinero que no vuelve, discutes a deshoras y te prometes que esta vez será distinto. Poco a poco, tus necesidades desaparecen del mapa. Poner límites no significa dejar de querer ni castigar: significa decidir qué aceptas y qué no, para proteger tu casa y tu bienestar. Esta plantilla te ayuda a pensarlos con calma, por escrito, antes de que llegue el siguiente momento difícil, para que no tengas que improvisar en plena tensión.

Para qué te sirve esta ficha

- Decidir de antemano qué límites necesitas en casa, con el dinero y en la relación.
- Saber cómo responder ante una recaída sin castigos ni silencio.
- Recordar que tú también necesitas apoyo.

01 – Tu plantilla de límites

Para qué sirven

No puedes obligar a nadie a cambiar, pero sí proteger tu casa y tu bienestar. A veces, además, un límite claro ayuda a la otra persona a replantearse las cosas.

«No puedo decidir lo que haces fuera, pero sí lo que pasa en mi casa.»

En casa

Escribe qué no va a pasar dentro de tu hogar.

Que no se beba ni se consuma allí, o que no se guarden alcohol ni sustancias.

El dinero

Decide si vas a dar o prestar dinero y en qué condiciones: para qué es, cuánto y, si lo necesitas, con justificante. No tienes por qué financiar el consumo.

«Te pago el abono de transporte directamente, pero no te doy efectivo.»

Las conversaciones

Acordad que los temas importantes se hablan cuando no ha consumido. Si ha bebido, aplaza la charla sin discutir.

«Esto lo hablamos mañana.»

En la pareja

Apunta lo que necesitas para seguir en la relación y qué harás si no se cumple.

Sinceridad sobre los consumos, no conducir después de beber, que no haya gritos.

Si hay una recaída

Decide de antemano cómo responderás: sin castigos ni humillaciones, que aumentan la vergüenza, pero tampoco como si nada hubiera pasado. Ofrecete a revisar con calma qué ocurrió.

«Ha pasado. No te voy a gritar, pero quiero que mañana hablemos de qué lo desencadenó.»

La terapia

Obligar a alguien a ir a terapia suele servir de poco. Puedes animarle y decirle qué esperas, y también decidir qué harás tú si no hay ningún compromiso de cambio.

«Me gustaría que pidieras ayuda. Si no hay ningún paso, yo tendré que replantearme algunas cosas.»

Tu red

Escribe a quién puedes contarle lo que pasa y dónde pedir apoyo para ti.

Una amiga, tu hermana, un grupo de familiares o tu propia terapia.

02 – ¿Le ayudo o le facilito el consumo?

Con la mejor intención, muchas familias acaban amortiguando todas las consecuencias: pagan sus deudas una y otra vez, llaman al trabajo para decir que está enfermo, le justifican ante el resto o asumen sus responsabilidades. Así el consumo puede seguir sin que la persona note cuánto daño hace. Dejar de cubrirle no es castigarle ni abandonarle: es permitir que la realidad le llegue mientras sigues ofreciendo apoyo para buscar ayuda.

Cuesta porque aparecen miedos muy comprensibles: que se enfade, que se vaya, que «elija» la sustancia. Si esos miedos te llevan a tolerarlo todo, merecen atención propia. Y un detalle práctico: nadie es responsable del consumo de otra persona, pero beber o fumar delante de quien intenta dejarlo se lo pone mucho más difícil.

03 – Cómo comunicar un límite

- 1 Elige un momento tranquilo.** Igual que para cualquier conversación importante: sin consumo de por medio y sin prisa.
- 2 Habla de ti, no de su carácter.** «Necesito que en casa no haya alcohol», en lugar de «eres un desastre».
- 3 Di qué harás tú.** Un límite describe tu conducta, no la suya: «si llegas bebido, esa noche dormiré en casa de mi hermana».
- 4 Cúmplolo.** Un límite que no se mantiene pierde fuerza. Por eso conviene elegir solo los que puedas sostener.

04 – Límites que funcionan mejor

- Pocos y claros: tres límites que puedes cumplir valen más que diez que se quedan en el aire.
- Acompañados de reconocimiento: valora en voz alta cuando acepta ayuda, cuando es sincero o cuando cumple lo acordado. El cariño y los límites no están reñidos.
- Sin ultimátums en caliente: las amenazas dichas en plena discusión suelen romper la confianza y rara vez se sostienen.
- Pactados antes de la crisis: qué pasará si hay una recaída se decide en un momento tranquilo, no a las tres de la mañana.

05 – Lo que no es

- No es una amenaza para conseguir que cambie, sino una forma de cuidarte.
- No es dejar de querer a la persona ni retirarle tu apoyo.
- No es culpa tuya si no cambia: su consumo depende de muchos factores que no controlas.
- No es una fórmula para decidir si seguir o separarte: esa decisión es solo tuya. Si has ofrecido apoyo, has puesto límites y no hay ningún reconocimiento del problema, no tienes obligación de quedarte.

06 – Mis límites por escrito

Rellena cada fila con calma. Elige solo límites que te veas capaz de sostener.

Ámbito	Mi límite	Qué haré si no se respeta	Con quién lo hablo o me apoyo

Cuándo pedir ayuda

Si vives en alerta, duermes mal, sientes rabia y culpa a la vez o tu vida gira entera alrededor de su consumo, pedir ayuda para ti es un paso valioso, aunque la otra persona no quiera acudir. Si hay amenazas, agresiones o miedo en casa: 016 en violencia de género, que atiende las 24 horas y no deja rastro en la factura, y 112 si hay peligro inmediato. 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](#) · [Relaciones tóxicas](#) · [Adicciones](#)