

PARA QUIEN AMA A ALGUIEN CON UNA
ADICCIÓN

Lo que nadie te dijo sobre quedarte



Siete verdades y un primer paso para hoy

MIZPA · COMUNIDAD CONSCIENTE

mizpacomunidad.org

Esto es para ti

Si esto llegó a tus manos, es probable que duermas con un ojo abierto. Que revises el teléfono aunque lo odies. Que con solo oír su voz en una llamada ya sepas.

Todos te preguntan por la otra persona. Casi nadie te pregunta por ti.

Estas páginas son para ti. Son cortas a propósito: se leen en diez minutos y no hay nada que aprenderse. No traen diagnósticos ni sermones. Traen siete cosas que a muchos de nosotros nadie nos dijo a tiempo, y un primer paso que puedes dar hoy.

Donde leas «él», pon el nombre que vive en tu casa. Puede ser tu esposo, tu hija, tu mamá, tu hermano.

Y si lo que estás viviendo hoy es una emergencia, ve primero a la página once. Lo demás puede esperar. Eso no.

No lo causaste

Quien se queda vive atrapado entre dos mentiras. La primera dice: esto es mi culpa, si yo hubiera sido mejor esto no estaría pasando. La segunda dice lo contrario: yo no puedo hacer nada.

Las dos te dejan en el mismo lugar: sin fuerzas, con culpa o de brazos caídos.

La verdad está en el medio y pesa menos:

No lo causé.

No lo puedo curar.

Cómo acompañar sí cambia el camino.

Su adicción no es tu responsabilidad. Viene de un dolor que es suyo y que empezó antes de ti. Pero tu forma de acompañar sí pesa: puede acortar el camino y puede alargarlo.

Lo que sigue es para aprender esa diferencia.

La botella es humo. El fuego está debajo.

Imagina que tu casa se llena de humo. Abres las ventanas, sacudes una toalla, el humo sale. A la media hora está de vuelta. Puedes pasar años sacando humo, porque el fuego está debajo del piso y nadie lo ha mirado.

La botella es humo. Las apuestas, la pantalla hasta la madrugada, el trabajo que no para: humo. El fuego es el dolor que esa persona no sabe mirar.

Contar tragos, vaciar botellas y revisar bolsillos es pelear contra el humo. Es lo natural: el humo es lo que se ve.

Prueba esto. Cambia una pregunta. En lugar de «¿cuánto tomaste?», pregunta «¿cómo estás de verdad?». No esperes respuesta la primera vez. Esa pregunta no cosecha. Siembra.

Y ver el fuego no te obliga a apagarlo. Ese trabajo es suyo, y a veces necesita profesionales.

Sus promesas casi siempre son sinceras. Y no alcanzan.

Cuando te jura llorando que es la última vez, casi siempre es verdad. En ese momento quiere parar con toda el alma. Pero es un deseo sin herramientas.

La adicción funciona como una rueda:

El dolor pide alivio.

El alivio trae vergüenza.

La vergüenza pide más alivio.

Por eso vuelve a pasar aunque te ame. La rueda no pasa por el amor.

Qué hacer con la próxima promesa. No lo llames mentiroso, y tampoco cuélgues tu paz de ese clavo. Una respuesta que cuida a los dos:

«Te creo que lo deseas. Y desear no es suficiente.

Busquemos ayuda para el resto.»

Mira hechos pequeños, no juramentos grandes.

El peor momento para hablar es cuando lo descubres

Cuando encuentras la botella, la otra persona ya se está odiando. Lo que digas ahí cae en la vergüenza, y la vergüenza no frena la adicción: la empuja.

Para esos sesenta segundos sirve más el cuerpo que la cabeza. Lo llamamos **el minuto de la tormenta**:

1. Suelta lo que tengas en las manos.
2. Pon los dos pies en el piso y empuja.
3. Respira: el aire entra en cuatro tiempos y sale en seis. Cinco veces.
4. Di una frase en voz baja: «Sé que podía pasar. Vamos a esperar para hablarlo.»
5. Toma agua y sal a donde haya aire.

Dentro de ese minuto no se manda el mensaje ni se dice la frase que ya tenías armada. Lo que se dice con rabia se queda. Esto se va a hablar, pero no ahí.

Practícalo hoy, en calma. El día de la tormenta solo se repite lo que ya se ensayó.

Vigilar te calma a ti. A él no lo frena.

Cuando un avión entra en turbulencia, la gente aprieta el brazo del asiento. Eso no endereza el avión. Pero le da al miedo algo que hacer.

Revisar el teléfono, oler, rastrear, interrogar: ese es tu brazo del asiento. No frena nada, y del otro lado enseña a esconder mejor.

No te vamos a pedir que dejes de revisar mañana. Sería otra promesa sin herramientas. Te pedimos algo más pequeño. Cada vez que te nazcan las ganas de revisar, antes o después de hacerlo, pregúntate:

¿Qué miedo estoy tratando de calmar ahora mismo?

Y ponle nombre. Miedo a que recaiga. Miedo a la llamada. Miedo a la soledad. Miedo a que sea mi culpa.

No tienes que hacer nada con la respuesta. El miedo con nombre pesa menos que el miedo suelto.

Un límite no es una amenaza

«Si vuelve a pasar, me voy.» Dicha en plena pelea, esa frase es una raya en la arena: la borra la primera marea de lágrimas y promesas. Y cada raya borrada enseña que siempre hay una más.

Un límite de verdad no habla de lo que él tiene que hacer. Habla de lo que vas a hacer tú:

«*Cuando pase esto, yo voy a hacer esto.*»

Por ejemplo: «No puedo impedir que tomes. Sí puedo decidir que los niños y yo no nos subimos al carro contigo si tomaste.»

Tres reglas para que se sostenga:

- Se piensa en frío, nunca en la pelea.
- Del tamaño que puedas sostener. Pregúntate: ¿puedo mantenerlo aunque llore y prometa? Si no, hazlo más pequeño.
- Se dice una vez, en calma, y se cumple siempre.

Tú tampoco puedes solo

Llevas mucho tiempo andando en reserva. El insomnio, el estómago, la rabia que salta por nada, la risa que se fue: esa es la luz del tanque, encendida hace rato.

Si a veces piensas cosas que te asustan, como «ojalá no volviera», no eres mala persona. Es el grito de un tanque en cero.

Descansar no es abandonarlo. Es lo único que hace posible seguir. Y hay pesos que no se cargan con más fuerza, sino con alguien del otro lado. Tu equipo tiene tres piezas:

- **Tu persona.** Una sola, que te escuche sin juzgarte a ti ni destrozarlo a él.
- **Tu grupo.** Un lugar donde tu historia sea normal. Existen grupos de apoyo para familiares, presenciales y en línea.
- **Tu profesional.** El tuyo, no el de él. Tu ayuda no necesita que él vaya primero.

Dos alarmas

No te pedimos un cambio grande. Los propósitos gigantes se abandonan la primera semana. Los pequeños se vuelven costumbre.

La alarma de la mañana. Ponla un poco antes de tu hora de siempre. Cuando suene, antes de abrir el teléfono, quédate tres minutos en silencio, respirando despacio. Si quieres, piensa en una cosa por la que das gracias.

La alarma de la noche. Deja un cuaderno al lado de la cama. Cuando suene, escribe lo que salga, sin orden y sin que quede bonito. Nadie lo va a leer. No es un diario: es una descarga, para no llevarte el día entero a la almohada.

Pruébalo siete días. Si un día no puedes, no pasa nada. Mañana.



Esos minutos son tuyos. Y son la prueba, cada día, de que puedes parar un momento y el mundo no se cae.

Hay cosas que van primero

Estas páginas acompañan. No tratan, no curan y no reemplazan a un profesional. Busca ayuda hoy, sin esperar:

- Si habla de no querer vivir o de hacerse daño, aunque lo diga en broma. Se toma en serio siempre.
- Si hay violencia en tu casa o los niños corren riesgo. Eso no se resuelve con un límite: es una emergencia.
- Si va a manejar bajo el efecto con alguien más en el carro.
- Si necesita consumir para arrancar el día, o tiembla y se pone mal cuando pasa horas sin consumir.

Si hay peligro ahora mismo, llama al número de emergencias de tu país (en Estados Unidos, el **911**): violencia, alguien herido, alguien que no reacciona, o un cuerpo que tiembla y se pone muy mal al dejar de consumir.

Si es una crisis emocional, o alguien habla de hacerse daño, busca la línea de ayuda de tu país. En Estados Unidos, el **988**, por llamada o mensaje, en español.

Las líneas de siete países están en mizpacomunidad.org/recursos. Guarda hoy la tuya en el teléfono.

Una advertencia médica: después de un consumo fuerte y prolongado, sobre todo de alcohol, dejar de golpe puede ser peligroso. Esa salida se hace con un médico.

Y si quien ha pensado en no seguir eres tú, de tanto cargar, esas líneas también son tuyas.

Queremos escucharte

Mizpa es una comunidad para quien vive una adicción y para quien lo ama y se queda. Creemos que los dos viven la misma historia desde lados distintos, y que nadie tiene que poder solo.

Estamos reuniendo historias de personas que acompañan. Queremos entender qué les dolió más, qué les ayudó y qué les habría gustado saber antes, para que lo que hacemos le sirva a quien viene detrás.

Es una conversación de unos cuarenta minutos, o unas preguntas por escrito si lo prefieres. Es confidencial: lo que cuentes se queda en Mizpa, y nada se usa sin tu permiso por escrito. Si algo se publica, va sin tu nombre.

Si quieres contar la tuya, escríbenos por mensaje directo en Instagram, **@mizpa.comunidad**, con la palabra **HISTORIA**.

Y si solo querías leer esto, también está bien. Compártelo con alguien que esté peleando esta pelea.



Aquí caminamos contigo. — Mizpa.

Puedes regalar este documento completo y sin cambios.

Si alguien te lo regaló, nos encuentras en mizpacomunidad.org y en Instagram:

[@mizpa.comunidad](https://www.instagram.com/mizpa.comunidad)

Segunda edición · octubre de 2026