

# ABUSO DE SUSTANCIAS Y ADICCIÓN

Siga estos consejos para navegar y relacionarse con alguien que está luchando contra la adicción o el abuso de sustancias.

## Identificar un momento y lugar apropiado

Cuando aborde su inquietud sobre el comportamiento de un colega, considere un entorno privado sin distracciones, como un paseo por su lugar de trabajo o un corto viaje en auto hasta el almuerzo.

## Expresar su preocupación y sea directo

Sea intencional con su preocupación. Proporcione ejemplos y razones por las que está preocupado por ellos.

## Reconozca sus sentimientos y escuche

Es importante mantener la mente abierta y escuchar sin juzgar. Necesitan sentirse comprendidos y validados a medida que se sientan cómodos compartiendo sus luchas.

## Ofrecer ayuda

Hágales saber que lo que están pasando también afecta a millones de personas en todo el país y que puede tratarse. Ayúdelos a conectarse con un profesional para el siguiente paso.

## Ser paciente

Los resultados no se producirán de la noche a la mañana. Sea paciente con el proceso, deje espacio para controlar a esa persona y seguir su viaje a través del tratamiento y la curación.

<https://hopeandhealingcenter.org/get-help-hope-line/>



La Línea de la Esperanza  
**(832) 831-7337**



Problemas Relacionales | Estrés Laboral | Traumas Recientes | Recursos de Salud Mental  
Abierto todos los días de 5 PM - 8 PM CT  
www.hhci.org En caso de emergencia, llame al 911.