

Estrategias para Superar la Codependencia Familiar

PILARES DEL CAMBIO INTERNO



Establecer Límites Claros

Comunicar de manera asertiva lo que es aceptable para proteger la integridad emocional.

Fomentar la Autonomía

Promover la responsabilidad personal tanto en el familiar afectado como en los demás miembros.



Identificar Comportamientos

Reconocer patrones de negación y sobreprotección que mantienen la dinámica de la adicción.



COMUNICACIÓN Y APOYO EXTERNO



Comunicación Abierta y Honesta

Crear espacios seguros para expresar sentimientos y necesidades sin temor al juicio.



Buscar Ayuda Especializada

Utilizar terapeutas, grupos de apoyo y programas específicos para obtener herramientas prácticas.