

Hablar del alcohol con un familiar

Completa esta hoja antes de sentarte a hablar. Sirve para ordenar lo que quieres decir.
Guárdala donde solo tú la veas. Si en tu casa hay violencia o amenazas, no hables a solas con esa persona y busca ayuda antes.

Lo que quiero decirle, en primera persona

Empieza por "me preocupa" o "yo siento". Las frases que empiezan por "tú siempre" suelen cerrar la conversación.

Dos hechos concretos que vi, con su fecha

Algo observable y verificable. Los hechos son más difíciles de discutir que las etiquetas.

Cuándo y dónde se lo voy a decir

A solas, sin alcohol de por medio, sin prisa y sin público.

Cómo empiezo, en dos frases

Escríbelas tal cual las vas a decir. Ayuda a no improvisar el arranque.

Qué hago si lo niega, se enoja o se va

Si respondes subiendo el tono, es probable que se cierre más. Piensa cómo cerrarías sin pelear.



Hablar del alcohol con un familiar (continuación)

Cuál es mi límite y qué voy a sostener

Algo que dependa de ti y que puedas cumplir aunque la otra persona no cambie.

Quién me apoya a mí en esto

Una persona, un grupo o un profesional al que puedas contarle cómo te fue.

Preparar la conversación te ordena a ti. Cómo responda la otra persona no está en tus manos. Si hay violencia, amenazas o riesgo para alguien, llama al número de emergencias de tu país o a una línea de atención antes de intentarlo a solas.

