

Salud y Familia

## “Hay un alcohólico en la familia”

**Lic. Tere Lozano Ramírez**

El alcoholismo es una enfermedad incurable, progresiva y mortal, la cual, afecta no sólo al adicto sino también a todo aquel que se encuentra a su alrededor.

Sabemos que los niños, que viven en hogares donde hay un alcohólico, corren mayor riesgo de tener problemas emocionales que los niños cuyos padres no lo son. Los hijos de alcohólicos tienen una probabilidad cuatro veces mayor que otros niños de convertirse en alcohólicos. Y la mayoría de estos niños han sufrido algún tipo de abuso o experimentado abandono.

Se ha observado que, si mejora la situación, cuando el padre alcohólico sigue una cura de desintoxicación para curar su adicción, los hijos pueden ser perfectamente normales e, incluso, pueden desarrollar una lógica aversión al abuso del alcohol.

### “CARACTERISTICAS EN HIJOS DE PADRES ALCOHOLICOS”

- **NEGACION PARA LOS QUE VIVEN EN CASA DE UN ALCOHÓLICO**

En una familia alcohólica, el foco de atención está centrado en el alcohol y la manera en que se bebe. La negación de que existe un problema empieza por la necesidad de mantener la creencia de que el alcohólico está controlándolo, pero gradualmente la vida del individuo queda dominada por el alcohol. Es, en este punto, donde cada miembro de la familia desarrolla el mismo trastorno en el pensamiento y conducta del alcohólico, están controlados por la realidad del alcoholismo y al mismo tiempo deben negar esa realidad. La negación es la clave defensiva que permite mantener el secreto y asegura que el alcohol es el centro ignorado, que organiza a la familia. El resultado de esta negación es la dificultad que tienen los hijos de alcohólicos para confiar en su propia visión de la realidad.

- **VERGÜENZA**

Los padres transmiten al niño el mensaje de que hay un terrible secreto en el hogar. El niño que está avergonzado no invita a sus amigos a casa por el miedo a que puedan descubrir su secreto y de la misma manera, teme pedir ayuda por el temor de ser desleal.

- **CONFUSIÓN**

El padre alcohólico cambia constantemente de la amabilidad a la violencia sin que esto tenga relación con el comportamiento del niño. Estas situaciones rompen la rutina del hogar cambiando constantemente la hora de la comida o de acostarse por mencionar algunos ejemplos.

- **INVISIBILIDAD**

Cuando el padre o la madre están alcoholizados, la pareja entra en crisis, lo cual, impide ver las necesidades del niño poniendo los sentimientos de éste en un plano secundario, con lo que el niño aprende poco a poco a negar sus emociones.

- **ROL DE PADRE RESPONSABLE**

Algunos hijos de alcohólicos tratan reaccionar como padres responsables de la familia y entre sus amigos. Tratan de hacer frente al alcoholismo convirtiéndose en personas controladas, que tienen mucho éxito en la escuela, pero que viven emocionalmente aislados de otros niños y maestros. Sus problemas emocionales no se manifiestan hasta que se convierten en adultos.

- **BUSCAR LAS MISMAS SITUACIONES DEL PASADO**

La codependencia puede ser muy destructiva, ya que, describe la pérdida de ser autónomo, los hijos de adultos de padres alcohólicos

Generalmente, acaban por copiar su relación con el padre alcohólico, escogiendo, ya sea a un codependiente o a un compañero o compañera alcohólica

- **LA CAMARADERIA**

El niño se convierte en camarada del padre alcohólico, acompañándolo a tomar, cuando descubre que así es aceptado y puede estar cerca de su progenitor sin ser agredido.

- **INCAPACIDAD PARA MANTENER RELACIONES INTERPERSONALES**

Como el niño ha sido decepcionado tantas veces por el padre o madre que bebe, rompiendo la promesa de que es la última vez que se bebe o es la última vez que será maltratado o abandonado... el niño pierde la confianza en otros

- **SENTIMIENTOS DE CULPA**

El niño puede creer que es la causa primordial de que su padre o su madre abusen de la bebida.

- **ANGUSTIA O ANSIEDAD**

El niño puede estar constantemente preocupado acerca de la situación en su hogar. Puede temer que el padre alcohólico se enferme, o tenga cualquier accidente que le ocasione alguna herida grave, y también puede temer a las peleas y la violencia entre sus padres.

- **ENOJO**

El niño siente ira y rabia contra el padre alcohólico porque bebe tanto y suele estar enojado también con el padre que no es alcohólico porque no le da el apoyo o protección que necesita

- **DEPRESIÓN**

El niño se siente solo e incapaz de poder hacer algo para cambiar la situación.

## **CONDUCTAS QUE PUEDEN INDICAR PROBLEMAS DE ALCOHOL EN EL HOGAR**

Aún cuando el niño trata de mantener en secreto el problema de alcoholismo que hay en su casa, sus maestros, parientes, o algún otro adulto o amigo pueden darse cuenta por los siguientes comportamientos:

- Pobre aprovechamiento académico.
- Fuga del hogar o de la escuela
- Pocos o ningunos amigos, se aíslan de sus compañeros de clase.
- Conducta delincuente como robo, vandalismo, violencia...
- Quejas físicas frecuentes como dolor de estomago o de cabeza.
- Abuso de drogas o alcohol.
- Agresión dirigida hacia otros muchachos
- El exponerse continuamente a riesgos
- Depresión pensamientos o comportamientos suicidas.

## RECUPERACIÓN

Existen instituciones y profesionales capacitados para ayudar a las familias a rehabilitarse aun cuando el adicto no quiera ser atendido. La recuperación personal es la respuesta para la familia alcohólica. La adicción es una enfermedad familiar. Entonces cada familia requiere de la recuperación para romper el ciclo de adicción generacional.

Cada persona es responsable de sí misma. Lo que implica aprender una conducta a la que se dedicaran a cuidarse a sí mismos.

Lo primero es el desapego, el cual, no es necesariamente la separación de la persona que te importa, sino de la agonía del involucramiento. Desapegarse significa que se puede permitir a los demás ser como son, darles libertad de ser responsables y de madurar y al mismo tiempo darte la misma libertad, vivir la propia vida al máximo de nuestras capacidades. Luchar por discernir aquello que se puede cambiar y lo que no.