

Hablar con los nietos acerca del consumo de alcohol o drogas de los padres

Los niños ven, oyen y preguntan todo, incluido el consumo de alcohol y drogas de sus padres.

Muchas familias se ven afectadas por el consumo de sustancias, y los niños deben saber que

Dé información básica, simplifique la situación y sea sincero

Los niños necesitan información precisa sobre lo que ocurre con sus padres y su familia. Cómo entienden lo que está sucediendo depende de la edad y la etapa de desarrollo. Independientemente de la edad del niño, necesitan escuchar lo siguiente:

1. Tu padre tiene una enfermedad.
2. No es su culpa.
3. Los adultos de tu vida están intentando ayudar a mamá/papá con su problema.
4. Estarás seguro y cuidado hasta que mamá/papá esté mejor.

No critique a sus padres.

Puede ser inquietante ver cómo sus nietos se ven afectados por el consumo de alcohol o drogas de sus padres. Estos sentimientos pueden trasladarse en el tono de la voz, las palabras usadas o su conducta general cuando habla con sus nietos sobre el consumo de alcohol o drogas de sus padres.

Antes de comunicarse con sus nietos, podría ser útil preguntarles cómo se sienten respecto al padre. Podría serle útil procesar sus sentimientos con otro adulto para dar lugar a una mayor compasión y prepararse para la conversación con sus nietos.

Ayude a sus nietos a identificar sus sentimientos.

Anime a sus nietos a expresar sus sentimientos, sobre no ir a una visita con un padre, vivir peleas en la casa, ver a sus padres bajo la influencia de alcohol o drogas. Los niños más pequeños pueden animarse a hacer un dibujo y contar una historia en función de una imagen. Pueden hablar de sus sentimientos y puede tranquilizarlos diciéndoles que está bien tener esos sentimientos. Con los niños más grandes, use un lenguaje simple y pregúnteles cuáles son sus inquietudes, preguntas y sentimientos. Tranquilícelos diciendo que están seguros y que los adultos están trabajando para que todo mejore. Pregúnteles que los ayudaría.

Enseñar las siete C

Según la Asociación Nacional de Hijos de Alcohólicos, los niños deben conocer las “Siete **C** de la adicción”:

- No lo **C**ausé
- No lo puedo **C**urar
- No lo puedo **C**ontrolar
- Puedo **C**uidarme **C**omunicando mis sentimientos, teniendo **C**uidado para tomar decisiones saludables y **C**elebrando mis decisiones

Deje las puertas abiertas para preguntas y vuelva a tenerla conversación.

Los niños deben saber que pueden hacer preguntas sobre sus padres y el consumo de sustancias. Sin importar cuál es la pregunta, siempre asegúrele que es importante hacerla y responda con la verdad, teniendo en cuenta la edad y el nivel de comprensión del niño. Los niños pueden no decir qué piensan o sienten, por eso es útil para el adulto volver a tener la conversación varias veces.

Cúidese a usted mismo

Hablar de estos temas es difícil, pida ayuda. Los grupos de apoyo, los amigos, el clero, los trabajadores sociales, entre otros, pueden ser útiles.

Recursos

- Asociación para niños sin drogas (Partnership for Drug Free Kids)
<https://drugfree.org>
- Centro Garyken para adicciones del Centro Médico de Boston
<https://www.bmc.org/addiction/new-resources-massachusetts-parents>
- Niños relacionados con personas con alcoholismo y consumo de sustancias (Children of Alcoholism and Substance Abuse, COASA)
<https://www.rfkchildren.org/our-work/community-based-services/children-of-alcoholism-and-substance-abuse-coasa/>
- Centros Estadounidenses para Adicciones: Guía para hijos de padres adictos
<https://americanaddictioncenters.org/guide-for-children>
- Asociación Nacional de Hijos de Alcohólicos (National Association of Children of Alcoholics, NACOA)
<https://nacoa.org>

Grupos y recursos de autoayuda

- Alanon/Alateen:
www.ma-al-anon.org
- Aprender a afrontar:
www.learn2cope.org

RECURSO ADICIONAL: Kinship Navigator es un programa de la mancomunidad de Massachusetts que ayuda a todos los cuidadores con vínculo consanguíneo (abuelos y otros familiares) a acceder a servicios para ellos mismos y para los niños que crían.

Para obtener más información, comuníquese con Jennifer.s.kitchenham@state.ma.us o llame al 844-924-4546, o visite www.mass.gov/kinship-navigator.

La Comisión para el Estado de Abuelos que Crian a sus Nietos se estableció en 2008 como recurso para la mancomunidad respecto de los problemas que afectan a los abuelos que crían a sus nietos y otros familiares.

La Comisión trabaja para brindar información, recursos y apoyo a los miles de abuelos de Massachusetts y cuidadores familiares organizando talleres comunitarios, capacitaciones, una conferencia anual y actualizando un sitio web repleto de recursos para cuidadores. Para recibir los boletines de la Comisión, o para obtener más información, comuníquese con la Comisión al www.massgrg.com. También puede comunicarse con el director de la Comisión al 617-748-2454 o al correo electrónico