Evita dar ayudas externas a tu hijo, proponte estar más cerca de él, acompañarlo emocionalmente en su vida, compartir tiempo de calidad, con paciencia, cariño, amor y comunicación.

La convivencia familiar, el interés y cercanía entre sus miembros, será el mejor antídoto ante el riesgo de caer en adicciones.

¡Acércate a nosotros!

La familia es un lazo tan fuerte que no te dejará caer.

Si tienes problemas:
- Con tu pareja
- Con tus padres, hermanos, algún familiar o amigo
- Con el alcohol o las drogas
- De salud o alimentación

Si nos necesitas o nos quieres ayudar:

Comunicate con nosotros.
"Somos tu Familia"
es un programa de Cenyeliztli, Unidos por la Familia
Tel. 5536 1676
o pregunta por nosotros en tu parroquia.

www.somostufamilia.com

Elisa Urbina

- Lic. en Derecho
- Maestría en Ciencias de la Familia
- Psicoterapeuta en el Centro de Apoyo Familiar "Somos tu Familia"

COMISION ARQUIDIOCESANA DE PASTORAL FAMILIAR

¿Adicciones en Casa?

Elisa Urbina

Vivimos en un entorno propicio para las adicciones, y por ignorancia podemos llegar a ser cómplices en la propagación de esta cultura. Es necesario darle la importancia que se merece, sin evadir su existencia y cercanía a nuestra familia.

La adicción no se limita a una determinada sustancia, como droga, alcohol o medicamento; se da también a ciertas conductas o a determinadas personas.

Las justificaciones de las personas adictas son:

- Me siento mal, no me gusta y no quiero seguir viviendo esta situación desagradable, prefiero evadirla.
- Me ayuda a no sentir dolor.
- Me ayuda a tener equilibrio psicológico y emocional.
- Beneficia mi funcionamiento intelectual, emocional y social.
- Experimento mayor placer y excitación.
- Obtengo poder y pertenencia.
- Aprendo mejor porque estoy más sensible y receptivo.
- Me da creatividad.

Muchos padres tienen conductas adictivas, justificándose con que por ser adultos, pueden dejarlas en el momento que ellos lo decidan, pero esperan que sus hijos no las manifiesten, sin darse cuenta de el ejemplo que están transmitiendo.

Existen costumbres familiares inapropiadas como:

- Ofrecerle rompope al niño para que aprenda a tomar desde chiquito y luego no se emborrache, pero al sentirse chistoso, el niño buscará robarse traguitos de los vasos que encuentre, para ponerse más chistoso.
- Darle té con piquete a la joven que tiene dolores menstruales, para que se sienta mejor.

Hay eventos en los que se puede ser susceptible a una situación adictiva:

- La muerte de un ser querido.
- Etapas de confusión como es la adolescencia.
- Al perder sueños o ideales.
- Al buscar identidad.
- Al perder a un amigo.
- Al experimentar un fracaso.
- Al enfrentar nuevos retos sociales.
- Al experimentar una frustración.
- Cuando se deja a la familia.
- Cuando se ha sido víctima de abusos.
- Al sentirse presionado por otros para ser aceptado en un grupo.

Cuando los padres no somos observadores y no reconocemos las situaciones difíciles y comprometedoras por las que pasan los hijos, estamos dejando la puerta abierta a las adicciones porque los hijos perciben que tienen unos padres ausentes. En cambio cuando los padres, estamos pendientes de la aparición de estos eventos en la vida de nuestros hijos, creamos canales de comunicación y cercanía con ellos.

En contraste, cuando los padres con la intención de aminorar el dolor, el sufrimiento, el enojo o la frustración de sus hijos provocados por diversas causas, acuden al uso de elementos externos como dulces, medicinas, regalos, premios o permisos para eliminarlo, lo que en realidad les enseñan es que existen remedios rápidos que todo solucionan. Con esta actitud no se les permite tener un aprendizaje, una enseñanza, un proceso que les lleve a trabajar, entender, distinguir, comunicar y tener claro el motivo o la razón de su malestar. Por ejemplo, hay papás que cuando un hijo regresa de la escuela triste, cansado, sin hambre y con dolor de cabeza, le dan un analgésico, le dicen que se recueste, que descanse y que no pasa nada. Con esas acciones se le está enseñando a resolver cualquier situación interna ó emocional con un paliativo, sin siquiera prestarle atención a lo que en realidad siente, sin escucharlo y descubrir lo que le sucede a él y con su entorno. No se le enseña a procesar lo experimentado, a buscar salidas positivas para solucionarlo, a tener herramientas para superarlo, sino que se le enseña a tapar y evadir su sentir.

CUIDADO: Cuando ese niño sea adolescente o adulto, seguirá utilizando la misma conducta aprendida. No sabrá lo que siente, no entenderá lo que le pasa ni porque le pasa, no se responsabilizará de sus actos y buscará paliativos que le permitan seguir evadiendo la realidad. (Y por cierto, solo en casos de enfermedades reales, donde sea necesario el uso de medicamentos avalados por un doctor, se les debe proporcionar.)