

Cómo hablar con los niños sobre el trastorno por uso de sustancias y el proceso de recuperación



Comience la conversación

1. ¡Presente los hechos tal y como son!

- **El trastorno por uso de sustancias es una enfermedad. El trastorno por uso de sustancias puede afectar a los seres queridos.**

El trastorno por uso de sustancias es una enfermedad compleja que afecta la salud física y emocional de una persona, y es una afección crónica y tratable. Al igual que muchas enfermedades crónicas, después del tratamiento puede haber un retorno de los síntomas (también conocido como recaída). No hay cura, pero las personas pueden manejar su enfermedad con éxito.

El trastorno por uso de sustancias puede afectar la forma en que una persona interactúa con sus seres queridos. El uso de sustancias conduce a cambios en el cerebro que afectan el comportamiento. Estos cambios resultan en que la persona sea incapaz de controlar el uso de sustancias por más que quieran hacerlo. El cerebro de la persona le envía mensajes dictando que continúe el uso de sustancias para poder sobrevivir, lo que significa que el ÚNICO enfoque de la persona se centra en el uso de sustancias. Esto lleva a cambios en el funcionamiento de la familia y en sentimientos de miedo, vergüenza y culpa en la persona que usa sustancias y en sus seres queridos.

- **La recuperación es un proceso. Cada miembro de la familia experimentará su propio proceso de recuperación.**

Durante el proceso de recuperación, el cuerpo y el cerebro se van curando. Puede haber altibajos durante todo el proceso de recuperación. A veces las personas se sienten peor antes de comenzar a sentirse mejor.

Como padre o madre, si ha pasado tiempo lejos de su hijo, él estará ansioso por compartir tiempo con usted. Comunique su necesidad de tener tiempo para usted con el fin de trabajar en su recuperación. Ayude a su hijo a encontrar algo que le guste hacer para así poder cuidarse a sí mismo también, como leer, colorear o dibujar, escuchar música, hacer ejercicio, etc. Asegúrese de encontrar oportunidades para hacer cosas juntos y así ayudar a que su relación se arregle.

Todos los miembros de la familia están aprendiendo y probando un nuevo estilo de vida. Tenga paciencia, ya que ese proceso requiere tiempo y esfuerzo. Puede ser útil para toda la familia trabajar con un consejero o participar en el tratamiento.

No hay una sola manera de comenzar la recuperación. Algunas personas usan medicamentos (a corto o largo plazo). Algunas personas participan en reuniones de grupos de apoyo. Otras trabajan con un especialista en el apoyo del proceso de recuperación, que es otro individuo que está más avanzado en su propia recuperación y puede apoyar a otra persona durante su proceso de recuperación. Algunas personas usan una variedad de métodos al mismo tiempo o en diferentes momentos.

El trastorno por uso de sustancias es una afección médica grave y puede ser fatal. La pérdida de un ser querido es increíblemente dolorosa. Los niños tendrán dificultad para



comprender este tipo de pérdida y para hablar sobre cómo se sienten. Muchos niños y adultos encuentran que es beneficioso trabajar con un consejero y / o asistir a reuniones de grupos de apoyo. A medida que una persona va tratando de lidiar con su dolor, compartir historias y buenos recuerdos de su ser querido puede servir de ayuda.

A medida que los niños crecen, pueden comenzar a hacer más preguntas sobre su padre o madre. Haga todo lo posible por responder a las preguntas de los niños de manera honesta y abierta.

2. Use un vocabulario apropiado para la edad de los niños, pero utilice los términos médicos correctos.

A continuación presentamos algunos términos y conceptos de uso común y cómo puede hablar sobre ellos con niños de diferentes edades:

Niños de 2 a 5 años de edad

Trastorno por uso de sustancias – cuando una persona no puede dejar de beber alcohol o usar drogas.

Tratamiento – cuando una persona recibe ayuda por una enfermedad. A veces la persona debe irse a vivir fuera del hogar.

Recuperación – cuando una persona está mejor, pero aún necesita cuidarse mucho.

Otras cosas que puede compartir con los niños de 2 a 5 años de edad:

- Es normal que las personas necesiten recibir ayuda más de una vez.
- Explicarles a los niños que lo que está pasando no es culpa de ellos.

Niños de 6 a 8 años de edad

Trastorno por uso de sustancias – una enfermedad que una persona tiene cuando bebe alcohol o usa drogas y no puede parar incluso cuando quiere dejar de hacerlo.

Tratamiento – recibir ayuda por una enfermedad. Una persona puede necesitar diferentes tipos de ayuda. A veces una persona debe irse a vivir fuera del hogar mientras está recibiendo la ayuda.

Recuperación – cuando una persona está mejor, pero aún necesita practicar cómo vivir de manera saludable.

Otras cosas que puede compartir con los niños de 6 a 8 años de edad:

- Es normal que las personas necesiten recibir ayuda más de una vez.
- A veces las personas se sienten peor después de recibir ayuda, pero aún así pueden mejorar.
- Explicarles a los niños que ellos no causaron el trastorno, que no pueden controlarlo y no pueden curarlo.
- Explicarles a los niños que está bien que hagan preguntas y compartan cómo se sienten con alguien de confianza.

Niños de 9 a 11 años de edad

Trastorno por uso de sustancias – una enfermedad que una persona tiene cuando bebe alcohol o usa drogas y no puede parar incluso cuando quiere dejar de hacerlo.

Tratamiento – recibir ayuda por una enfermedad. Una persona puede necesitar diferentes tipos de ayuda. A veces una persona debe irse a vivir fuera del hogar mientras está recibiendo la ayuda.

Recuperación – cuando una persona está sanando, pero aún necesita practicar cómo vivir de manera saludable.

Otras cosas que puede compartir con los niños de 9 a 11 años de edad:

- Es normal que las personas necesiten recibir ayuda más de una vez.
- A veces las personas se sienten peor antes de comenzar a sentirse mejor.
- Explicarles a los niños que ellos no causaron el trastorno, que no pueden controlarlo y no pueden curarlo.
- Explicarles a los niños que está bien que hagan preguntas y compartan cómo se sienten con alguien de confianza.

Niños de 12 años de edad y mayores

Trastorno por uso de sustancias – una enfermedad identificada por un médico que resulta cuando una persona sufre cambios en el cerebro y no puede dejar de usar sustancias por sí sola (incluso cuando quiere dejar de usarlas).

Tratamiento – atención médica por una enfermedad. A veces una persona necesita recibir ayuda más de una vez. No hay problema si una persona necesita repetir el tratamiento varias veces. Hay diferentes tipos de atención médica que un individuo puede elegir, y recibir ayuda puede significar que debe irse a vivir fuera del hogar por un período de tiempo.

Recuperación – un proceso de curación que es diferente para cada persona. Es durante este proceso que el cerebro se cura y el individuo comienza a vivir un estilo de vida más saludable. ¡Los miembros de la familia también tienen un proceso de curación!

3. Hable con franqueza, pero evite los detalles incómodos o desagradables.

Si usted es una persona que está en recuperación, es posible que haya sufrido cosas como haberse quedado sin vivienda o haber sido encarcelado. Hablar sobre esas experiencias en detalle con los niños no tiene ningún beneficio. Reconozca que esas cosas sucedieron, pero haga que el enfoque ahora sea en vivir la vida juntos en recuperación. Por ejemplo, no hable de sus experiencias en la calle o en la cárcel y concéntrese en los pasos que están tomando juntos para cultivar un estilo de vida más saludable (que puede incluir cosas como ejercicio, buena alimentación, reuniones fraternales, terapia y una mejor comunicación como familia).

Si el padre o la madre de un niño está ausente, hablar negativamente de él o ella probablemente tendrá un impacto negativo en su relación con el niño. Los niños quieren a sus padres. Es importante separar la enfermedad del individuo que la sufre.

Pruebe decir algo así como: “No siempre me gusta la forma en que actúa tu madre, pero yo la quiero y te quiero a ti”. Esto no solo le ayudará a usted a mantener una relación saludable con el niño, sino que también es una excelente manera de modelar para el niño cómo comunicar los sentimientos que tiene.

4. No evite las conversaciones, pero tampoco las fuerce.

- Todos ustedes están en medio de un proceso de curación. Avancen a su propio ritmo. Si el momento escogido para tener la conversación no es el más apropiado para alguien, esa persona debe decirlo y deben ponerse de acuerdo para determinar un plazo cuando puedan tratar nuevamente de conversar.
- Las conversaciones deben incluir hechos sobre los factores de riesgo. La genética es el mayor factor de riesgo para la adicción. Los factores de riesgo NO significan un destino inevitable. No todas las personas que tienen antecedentes familiares de adicción desarrollarán su propio trastorno por uso de sustancias. Una persona puede desarrollar factores protectores (para prevenir el riesgo de desarrollar un trastorno de adicción) en sus hijos. Presentamos más información sobre los factores protectores en la página siguiente.

Consejos:

También es importante usar un **lenguaje que pone primero a la persona**, enfocándose en la persona y no en su trastorno. Evite usar palabras como adicto y drogadicto. Por ejemplo, “Yo soy una persona con un trastorno de uso de sustancias. Nosotros somos una familia en proceso de recuperación”. Usted es una persona; usted no es una enfermedad. Es importante separar las dos cosas. Sus niños lo quieren a USTED, pero no les tiene que gustar su enfermedad.



La adicción es una afección médica crónica. Si al hablar le faltan las palabras adecuadas, piense en cómo hablaría sobre otras enfermedades crónicas (por ejemplo, enfermedades del corazón, diabetes, etc.): ¡es probable que eso le ayude a encontrar las palabras correctas!



Es importante que los niños sepan que ellos no CAUSARON la enfermedad, que no pueden CONTROLAR la enfermedad y que NO PUEDEN CURAR la enfermedad.¹



No hay problema si usted no sabe cómo responder a la pregunta de un niño. Hágale saber que usted no sabe lo necesario para contestarle, pero que juntos pueden encontrar la respuesta. ¡La National Association for Children of Addiction (Asociación Nacional para Hijos de Adictos) y la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias) son dos excelentes recursos!

¹ Las siete verdades se incluyen en la página final del folleto.

Cómo desarrollar factores protectores

¿Qué son los factores protectores?

Los factores protectores son cualidades individuales o ambientales que reducen los impactos negativos de los eventos estresantes. Los factores protectores, o fortalezas, también reducen la posibilidad de que un individuo participe en comportamientos riesgosos, como por ejemplo, usar sustancias. Dicho de manera muy simple: ¡los factores protectores nos protegen!



Existen diferentes tipos de fortalezas que actúan como factores protectores. Los factores protectores se encuentran en diferentes lugares. Usted encuentra fortalezas en:

- usted
- su familia
- sus amigos
- su escuela o trabajo
- su comunidad

¡Los factores protectores pueden ser cosas tales como sentir que uno pertenece y tiene un lugar, tener un sistema de apoyo, poder hacer amigos, tener habilidades que le permitan afrontar las cosas de manera productiva y efectiva, y mucho más! Todos nacemos con algunos factores protectores y esos permanecen con nosotros durante toda la vida. ¡Lo bueno de los factores protectores es que una persona *siempre* puede reforzar estas fortalezas!

¿Por qué son importantes?

Los factores protectores ayudan a reducir el riesgo de usar sustancias (y otros comportamientos riesgosos). El nivel de riesgo de cada persona es diferente. Nuestra genética y nuestros entornos afectan nuestro riesgo. Si una persona tiene antecedentes familiares de trastorno por uso de sustancias, no significa que todos en la familia desarrollarán un trastorno de adicción. Reforzar sus fortalezas le ayudará a la persona a prevenir el trastorno por uso de sustancias y le ayudará a vivir un estilo de vida más saludable.



¿Quién puede desarrollar factores protectores?

¡Todos!

¿Cómo puede usted desarrollar factores protectores?

Hay muchas maneras de ayudar a desarrollar factores de protección: ¡usted nunca es demasiado joven ni demasiado viejo para desarrollar factores de protección! Aquí presentamos algunas:

- ¡Participe en una actividad grupal en la que usted pueda contribuir al éxito del grupo! Esto lo podría lograr participando en deportes, una banda musical, una orquesta, una obra de teatro, un grupo de estudio bíblico, un trabajo, etc.
- ¡Busque actividades que pueda disfrutar! Podrían ser actividades tales como correr, leer, dibujar, pintar, tocar música, hacer películas, hacer amigos, etc.
- Identifique a alguien o a un grupo de personas con las que pueda contar. Piense en amigos, familiares (incluso aquellos miembros de la familia con los que usted no vive), adultos en la escuela, en la iglesia o templo, etc. ¡Su lista puede ser tan corta o tan larga como usted quiera!
- Aprenda cómo reconocer y comunicar sus sentimientos.
- ¡Aprenda nuevas habilidades y practíquelas!
- Participe en su comunidad como voluntario o formando parte de un comité.



¿Dónde puedo obtener información adicional?

A lo largo de los años, los científicos han estudiado los factores protectores y han creado cuadros gráficos para ayudarnos a encontrar los factores protectores que tenemos y los que podemos desarrollar. Algunos de los cuadros también presentan fortalezas que han sido clasificadas según la edad. Aquí presentamos algunos ejemplos (en inglés):

- [The Search Institute's 40 Developmental Assets](#)
- [Communities that Care](#)
- [Youth.gov](#)



Las siete verdades

Estas son las siete verdades que los hijos de adictos deben saber:

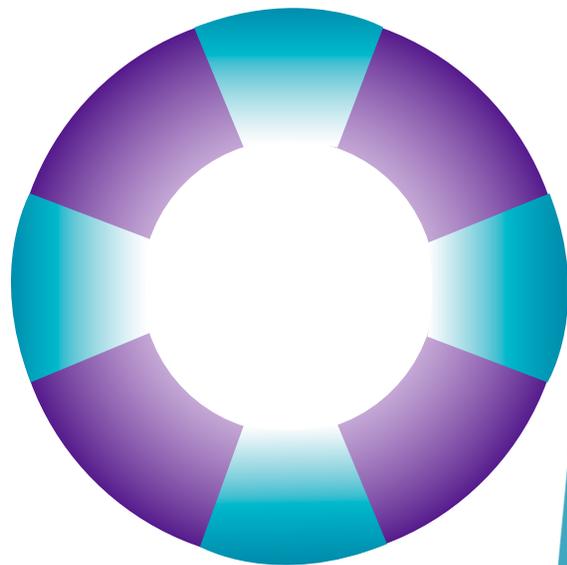
Yo no **causé** el trastorno.

Yo no puedo **controlarlo**.

Yo no puedo **curarlo**.

Pero yo sí puedo ayudar a **cuidarme** a mí mismo **comunicando** mis sentimientos,

escogiendo **opciones** saludables y **celebrando** la persona que yo soy.





JOINING FORCES FOR CHILDREN

Este documento fue producido por Joining Forces for Children bajo la Concesión Número 2019-V3-GX-0036, otorgada por la Oficina para Víctimas del Crimen, Oficina de Programas de Justicia, Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, hallazgos y conclusiones o recomendaciones expresadas en este documento son de los contribuyentes y no necesariamente reflejan la posición oficial o las políticas del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.