



# Equilibrio en la Vida

Febrero del 2014

## Alcoholismo: La herencia familiar que nadie quiere

Cuando mueren, algunos padres les dejan de herencia dinero y propiedades a sus hijos. Otros dejan un legado de amor, respeto y admiración. También hay millones que dejan un legado de caos y confusión, vestigios de su adicción al alcohol. Los efectos de vivir con un padre alcohólico son traumáticos, psicológicamente dominantes y cambian la vida, lo que tiene como resultado heridas permanentes, así como conductas y mecanismos de defensa dolorosos.

Se cree que uno de cada cuatro menores en los Estados Unidos está expuesto al abuso y/o dependencia del alcohol en la familia antes de cumplir los 18 años. Es posible que estos menores sean víctimas

de maltrato o de abandono y que tengan que enfrentar dificultades económicas y aislamiento social con frecuencia. También son vulnerables a problemas físicos y mentales, entre ellos, un mayor riesgo de convertirse en alcohólicos.<sup>1</sup>

### Complacer al culpable

Los hijos de padres alcohólicos no saben qué es lo normal. Sus vidas están plagadas de problemas constantes y, a menudo, son el blanco de la conducta irracional de sus padres. Estos hijos no pueden depender de sus padres para conseguir la estabilidad y el apoyo que necesitan, y tampoco pueden confiar en que sus padres tomen las decisiones correctas.

Así que desde corta edad, aprenden a ocultar su verdadera identidad y sus verdaderos sentimientos para complacer a sus padres e, irónicamente, ponen a su propia felicidad en manos de los miembros más perturbados de su familia.<sup>2</sup>

### De adultos, se convierten en facilitadores

Al crecer en un ambiente familiar alcohólico, los hijos suelen

convertirse en facilitadores. Como adultos, es probable que adopten este rol y manifiesten características profundamente arraigadas que pueden interferir de manera considerable en sus trabajos y relaciones.

Es posible que:

- Se sientan obligados a cuidar de otras personas. Sientan culpa cuando piden algo para ellos mismos. Renuncien a sus propios anhelos y deseos para complacer a otras personas. Por otro lado, tratan de controlar a otras personas para obtener lo que desean sin tener que pedirlo directamente.<sup>3</sup>

Además, es posible que:

- Sean muy influenciados por lo que dicen o hacen los demás y por lo que podrían pensar o sentir otras personas.
- Asuman demasiada responsabilidad.
- Les digan a otros cómo deben sentirse, vestirse y comportarse. Ceden ante otros en lugar de defender sus propias necesidades.

## Rompa con el ciclo del alcoholismo de una vez por todas

Para los alcohólicos, abandonar el hábito tal vez no sea fácil, pero seguramente es posible. Existen diversos programas y grupos de apoyo disponibles para ayudarles durante todo el proceso, como:

### Alcohólicos Anónimos

[www.aa.org](http://www.aa.org)

### Al-Anon y Alateen

<http://al-anon.alateen.org>

Llame al Programa Estatal de Asistencia al Empleado (SEAP, por sus siglas en inglés) para solicitar una referencia a un terapeuta. Un profesional que se especializa en adicción puede brindarle el apoyo y las herramientas que necesita para cambiar su vida.

Llame gratis al (800) 692-7459 (800) 824-4306 (TDD)

# SEAP

Llame gratis al  
(800) 692-7459  
(800) 824-4306 (TDD)  
o inicie sesión en  
[www.liveandworkwell.com](http://www.liveandworkwell.com)  
código de acceso:  
Pennsylvania

- Trabajen duro para que otras personas no se enojen con ellos o para no defraudarlos. Tal vez mientan o tergiversen la verdad para evitar que los demás se enojen.
- Se juzguen con mucha dureza.
- Confundan amor con lástima. Tienen tendencia a amar a las personas a quienes les tienen "lástima" o que pueden "rescatar".<sup>4</sup>
- Se tomen las cosas con mucha seriedad y les cueste divertirse.
- Busquen constantemente aprobación y reconocimiento.
- Sean extremadamente leales, aunque su lealtad no sea merecida.
- Sean impulsivos. Suelen dar rienda suelta a su forma de actuar sin considerar seriamente conductas alternativas o posibles consecuencias. Esta impulsividad les produce confusión, odio a sí mismos y pérdidas.<sup>5</sup>

La misma dinámica se aplica a los hijos de padres adictos a las drogas, tanto legales como ilegales.

### **Cómo ayudar a los hijos**

Algunos hijos de alcohólicos logran madurar y llevar vidas saludables y productivas. Sin embargo, los casos no abundan. La mayoría repite el patrón establecido por sus padres y otros miembros de la familia, o van por la vida sintiendo una combinación de culpa, vergüenza e ira.<sup>6</sup> Si usted o sus hijos son el producto de un linaje alcohólico, busque ayuda. Al-Anon y Alateen son programas educativos y grupos de apoyo para hijos de alcohólicos. Al-Anon trabaja con adultos y Alateen con adolescentes

de 13 a 18 años, aunque algunos grupos aceptan niños menores.<sup>7</sup>

La ayuda profesional temprana también es importante para prevenir problemas más graves en los hijos, por ejemplo, para reducir el riesgo de alcoholismo. Los psicólogos y psiquiatras de niños y adolescentes pueden diagnosticar y tratar problemas en hijos de alcohólicos. También pueden ayudar a los hijos a comprender que no son responsables de los problemas con el alcohol que tienen sus padres. Los programas de tratamiento podrían incluir terapia de grupo con otros jóvenes, que reduce la sensación de aislamiento que perciben los hijos de alcohólicos. Es importante tener en cuenta que los hijos pueden recibir ayuda aunque sus padres no estén preparados aún para hacer cambios en el consumo de alcohol.<sup>8</sup>

### **¿Cómo quisiera que lo recuerden?**

Si el alcoholismo es algo común en su familia, usted conoce de primera mano el impacto que puede tener en sus seres queridos. Si usted bebe, considere seriamente dejar de hacerlo y romper el círculo de una vez por todas. Piense en los cambios positivos que tendrá en la relación con sus hijos al exponerlos a sus propios esfuerzos para lograr un estilo de vida más saludable y más gratificante. ¿Quién sabe? Quizás la experiencia en sí misma sea el catalizador que necesitan para comenzar su propio camino hacia la recuperación y la autorrealización. Éste es un legado que sus hijos le agradecerán, y que puede tener efectos positivos en las generaciones venideras.

### **Conductas delatoras que revelan el secreto**

Habitualmente, los hijos de alcohólicos tratan de mantener la enfermedad de sus padres en secreto. Sin embargo, sus actos podrían dar indicios de que algo no está bien. Las siguientes conductas pueden señalar un problema de alcoholismo en el hogar:

- Mal desempeño en la escuela; ausencias injustificadas
- Falta de amigos; aislamiento de los compañeros de clase
- Conducta delictiva, como robar o ejercer la violencia
- Molestias físicas frecuentes, como dolores de cabeza o de estómago
- Abuso de drogas o de alcohol
- Agresión hacia otros niños
- Conductas arriesgadas
- Depresión o ideas o conductas suicidas

Como una manera de superarse, algunos niños podrían adoptar el rol de "padres" responsables dentro de la familia y entre amigos. Es posible que se distingan en la escuela por un desempeño sobresaliente y, a la vez, que se aislen emocionalmente de otros niños y docentes. Sus cicatrices psicológicas recién podrían manifestarse en la edad adulta.<sup>9</sup>



## Recursos

[www.liveandworkwell.com](http://www.liveandworkwell.com)  
código de acceso: Pennsylvania

Haga clic en **EstarBien** y seleccione "Alcoholismo" para tener acceso a artículos, enlaces a recursos y noticias.

1. <http://www.niaaa.nih.gov/news-events/news-releases/one-four-children-exposed-family-alcohol-abuse-or-alcoholism>  
2. <http://family.jrank.org/pages/244/Children-Alcoholics-Family-Dynamics-Developmental-Influences.html>  
3. <https://www.liveandworkwell.com/member/library/printArticle.asp?articleID=14409>  
4. Ibid.  
5. <http://family.jrank.org/pages/244/Children-Alcoholics-Family-Dynamics-Developmental-Influences>  
6. Alcohol Health & Research World, Vol. 21, N.º 3, 1997, pág. 249  
7. <http://al-anon.alateen.org/for-alateen/how-can-i-help-my-children>  
8. [http://www.aacap.org/cs/root/facts\\_for\\_families/children\\_of\\_alcoholics](http://www.aacap.org/cs/root/facts_for_families/children_of_alcoholics)  
9. [http://www.aacap.org/cs/root/facts\\_for\\_families/children\\_of\\_alcoholics](http://www.aacap.org/cs/root/facts_for_families/children_of_alcoholics)