

# Abuelos

No están solos



## Conversar con los nietos sobre el uso de alcohol o drogas de sus padres

Los niños ven, escuchan y piensan sobre todo, incluyendo el uso de alcohol o drogas de sus padres. Conversar con sus nietos sobre el uso de alcohol o drogas de sus padres no es siempre una conversación fácil. Usted podría sentirse impotente sobre su habilidad de hacer que las cosas mejoren cuando los padres no pueden cumplir su papel de padres de manera apropiada. Es importante entender que usted no tiene la culpa. Muchas familias resultan impactadas por el abuso de sustancias y los niños necesitan saber que no están solos. Usted puede ayudar a sus nietos a entender por qué mamá o papá no pueden cuidarse personalmente. La adicción es una enfermedad basada en el cuerpo y el cerebro.

### Brinde información básica, hable de manera simple y sea honesto.

Los niños necesitan recibir información honesta sobre qué ocurre con sus padres y sus familias. Cómo entienden lo que ocurre depende de su edad y etapa de desarrollo. Cualquiera sea la edad del niño, necesitan escuchar que:

1. El padre o madre sufre una enfermedad.
2. No es culpa de ellos.
3. Los adultos tratan de ayudar a mamá o papá con este problema.
4. Tendrán seguridad y cuidado hasta que mamá o papá mejoren.

### No emita juicios sobre los padres

Puede causar mucha molestia ver el impacto que tiene el uso del alcohol o las drogas de los padres en sus nietos. Estos sentimientos pueden transmitirse en su tono de voz, las palabras que usa, o su actitud general cuando conversa con sus nietos sobre el uso del alcohol o las drogas de sus padres. Antes de conversar con sus nietos, podría ser útil preguntarles qué piensan o sienten sobre el padre o madre. Podría ser útil procesar sus sentimientos con otro adulto y permitir más compasión y prepararse para mantener la conversación con sus nietos.

### Ayude a sus nietos a identificar sus sentimientos.

Anime a sus nietos a expresar sus sentimientos, sobre perderse una visita con los padres, experimentar peleas en la casa, ver a un padre bajo la influencia del alcohol o las drogas. Los niños más pequeños podrían dibujar una imagen y contar una historia basada en la imagen. Pueden hablar sobre sus sentimientos y sentirse reasegurados al escuchar que no hay problemas con tener dichos sentimientos. Con niños mayores, use un lenguaje simple y pídale que expresen sus preocupaciones, preguntas y sentimientos. Repítale que pueden sentirse seguros y que

hay adultos que están tratando de hacer que las cosas mejoren. Pregúnteles qué podría ayudarlos en este momento.

### Enseñe las siete C

Según la Asociación Nacional para Niños de Alcohólicos: <http://www.nacoa.org/index.htm>, los niños necesitan conocer las "Siete C de la Adicción":

1. Yo no lo **C**ausé
2. Yo no lo puedo **C**urar
3. Yo no lo puedo **C**ontrolar
4. Yo puedo **C**uidarme a mí mismo al **C**omunicar mis sentimientos, al elegir **C**osas sanas y al **C**elebrarme a mí mismo

### Mantenga la puerta abierta para que hagan preguntas y repasen la conversación

Los niños necesitan saber que pueden hacer preguntas sobre sus padres y el uso de alcohol o drogas. Cualquiera sea la pregunta, responda siempre que es una buena pregunta y responda con la verdad, teniendo en cuenta la edad y el entendimiento del niño.

- "Me pregunto qué te gustaría preguntar sobre mamá o papá."
- "Me pregunto cómo te hace sentir hablar sobre esto."

Creado por la:

Massachusetts Commission on the Status  
of Grandparents Raising Grandchildren  
Information and Referral Subcommittee

Abril de 2016

[www.massgrg.com](http://www.massgrg.com)

# Abuelos

No están solos



## Conversar con los nietos sobre el uso de alcohol o drogas de sus padres (continuación)

Los niños podrían no compartir sus pensamientos y sentimientos por lo tanto es útil que el adulto repase la conversación varias veces.

- “Estaba pensando sobre la conversación de ayer cuando tu mamá no te visitó. ¿Qué piensas que ocurrió? ¿Qué sientes al respecto? Me pregunto qué preguntas tienes sobre este asunto.”

### Cuidese

Hablar sobre este tema es difícil, pida ayuda. Grupos de apoyo, amigos, clérigos, trabajadoras sociales o su propio consejero pueden todos ser de utilidad. Cuidarse también es importante.

### Recursos:

#### Conversar con los niños

COASA, Robert F. Kennedy Children's Action Corps  
<http://www.rfkchildren.org/>

- **Consejo Nacional sobre Alcoholismo y Dependencia de Drogas (National Council on Alcoholism and Drug Dependence)**  
<https://ncadd.org/for-parents-overview/talking-with-children>

#### Grupos y recursos útiles

- **Alanon/Alateen:**  
<http://www.ma-al-anon-alateen.org/>
- **Learn to Cope:**  
<http://www.learn2cope.org/>

Creado por la:

**Massachusetts Commission on the Status of Grandparents Raising Grandchildren**  
Information and Referral Subcommittee

Abril de 2016

[www.massgrg.com](http://www.massgrg.com)

\*1 Sección 1 del capítulo 176, las leyes de 2008, Leyes Generales de Massachusetts, capítulo 3, sección 69.

\*2 Toda la información, el informe completo, la documentación y los cuadros se encuentran en nuestro sitio web en [www.massgrg.com](http://www.massgrg.com)