



¿Sufre problemas de abuso de sustancias uno de sus seres queridos?

Si uno de sus seres queridos tiene problemas con las drogas o el alcohol, puede que presente los siguientes síntomas:

Ponerse cada vez más a la defensiva en cuanto a su consumo de alcohol o droga.

Cuanto más se intenta hablar con un drogadicto o un alcohólico en cuanto al abuso de sustancias, más tendencia tienen éstos a defender sus actos. Es posible que su ser querido se vuelva muy reservado, esté a la defensiva o incluso que le eche la culpa a usted por su necesidad de tomar alcohol o drogarse.

Mantener en secreto absoluto su utilización del dinero. Es posible que su ser querido muestre últimamente el deseo de controlar las finanzas de la casa, o que cada vez falte más dinero en la casa a pesar de que los ingresos y los gastos no hayan cambiado. Quizá los ahorros y los activos se vean mercados misteriosamente, o aparezcan préstamos o avances de dinero sin explicaciones.

Mostrarse cada vez más desesperado para conseguir dinero para comprar drogas o alcohol, o para gastarlo en "ir de fiesta."

Es posible que aumenten los pagos de la tarjeta de crédito, o que su ser querido pida dinero a amigos y familiares. Las joyas y otros artículos que se pueden empeñar para sacar dinero pueden desaparecer misteriosamente.

Si su familiar tiene un problema con el abuso de sustancias, es posible que usted experimente muchas emociones opuestas. Quizá procure ocultar el problema de su ser querido

o dedicar mucho tiempo y energía para evitar que tome alcohol o consuma drogas. Al mismo tiempo, quizá esté furioso con su ser querido por seguir consumiendo sin parar y tener que seguir disimulando por él. Por mucho que usted lo desee, y por muy penoso que sea el ver los efectos, usted no puede hacer que una persona deje de tomar alcohol o drogarse. La decisión final depende de esta persona.

Paradójicamente, una de las mejores maneras de ayudar a un drogadicto o alcohólico es ayudarse a usted mismo. Tiene el derecho de protegerse emocional y financieramente. No se eche la culpa a sí mismo por los problemas de su ser querido. Con el apoyo adecuado, logrará tomar las decisiones correctas para usted mismo, y guardar un equilibrio entre animarle a obtener ayuda y perder su vida en el intento.

Consejos para familiares de drogadictos y alcohólicos:

No luchan solos. El hacer frente a la adicción de un ser querido es tan abrumador que a veces parece más fácil ceder a sus peticiones y problemas "una sola vez más." O quizá se sienta avergonzado, como si usted fuera el único que tiene un problema así. Al procurar obtener apoyo, se dará cuenta de que hay muchas familias que han luchado contra este problema. Muy cerca de su casa, tiene ayuda a su alcance. Busque en las Páginas Amarillas en la sección "Alcoholism" o "Addiction" para buscar programas de tratamiento y grupos de autoayuda.

Llame al departamento de sanidad de su condado y pregunte qué programas de tratamiento ("licensed treatment programs") existen en su

vecindario. Siga haciendo averiguaciones hasta que encuentre la ayuda adecuada para su ser querido, usted mismo y su familia. Pida a su médico de familia que le recomiende un interventor capacitado o llame a Intervention Resource Center, al número 1-888-421-4321.

Fije límites en el control del dinero. Si un ser querido desea de verdad obtener ayuda para superar la adicción, convendría que usted se encargue de manejar las finanzas familiares para evitar problemas y posibles recaídas. No obstante, esto no significa que usted sea responsable de manejar al milímetro los impulsos de su ser querido de tomar alcohol o drogarse. Su responsabilidad principal es la de garantizar que las finanzas y los créditos de usted mismo no estén en peligro.

Piense en cómo hará frente a las peticiones de dinero. Los drogadictos y alcohólicos suelen convertirse en expertos para pedir dinero, ya sea directa o indirectamente. Puede que recurran a súplicas, manipulación o incluso amenazas para conseguirlo. Se requiere tiempo y práctica para aprender a responder a estas peticiones, para evitar dar rienda suelta a la adicción y para mantener la dignidad de usted mismo intacta.

Cuando los drogadictos y alcohólicos están desesperados, el riesgo de suicidio es elevado. Es muy importante tomarse en serio todo pensamiento o comentario acerca del suicidio. Si usted o una persona que usted cuida tiene tendencias suicidas, llame a la National Suicide Prevention Lifeline, al número **1-800-273-TALK**.

¡Los niños también necesitan ayuda!

Los niños de familias en las que existe un abuso de alcohol o droga necesitan atención,

guía y apoyo. Quizá estén creciendo en un hogar en el que se nieguen u oculten los problemas. Estos niños necesitan que se validen sus experiencias. También necesitan adultos que sean seguros y dignos de confianza y que los apoyen, consuelen y ayuden de manera adecuada para su edad. Necesitan divertirse y ser niños.

Las familias con problemas con el alcohol y la droga suelen sufrir altos niveles de estrés y confusión. Los entornos familiares con mucho estrés son un factor de riesgo para un consumo de sustancias temprano y peligroso, así como problemas mentales y físicos. Es importante hablar francamente con los niños en cuanto a lo que está sucediendo en la familia y ayudarles a expresar sus preocupaciones y sentimientos.

Los niños necesitan confiar en los adultos que forman parte de su vida, y creer que éstos podrán apoyarles. Los niños que viven en un hogar donde existe un abuso de alcohol o de drogas pueden beneficiarse al participar en grupos de apoyo educativo de los programas de ayuda a los estudiantes de su escuela. A partir de los 11 años, pueden incorporarse a los grupos Alateen, que se reúnen y establecen vínculos sanos con otros jóvenes que sufren problemas similares. Si desea más información sobre Alateen, visite www.Alateen.org. El participar en las actividades de una comunidad religiosa también puede resultar beneficioso.

Si desea más información, visite:

- National Association for Children of Alcoholics—www.nacoa.org
- National Council on Alcoholism and Drug Dependence—www.ncadd.org

Para ayudarnos a combatir el abuso de sustancias, visite www.LiveDrugFree.org y haga clic en "Donar"