

El día de la recuperación significa hacer que la diversión sea una parte intencional del día de un niño

Lauren Rencher, Directora del Programa para la Fundación de Riley y una madre en la recuperación.



Children deserve the opportunity to be kids.

1. La diversión. La diversión es la fundación de nuestro programa de talleres y también es una parte esencial de la misión de nuestra organización.

Para los niños que vienen de casas donde haya la adicción, una de las cosas terapéuticas que uno puede hacer es asegurarse de apartar tiempo para ellos ser niños. Aunque los objetivos dentro del taller de los Siete C's son buenos, nuestra prioridad cuando estamos trabajando con niños es crear oportunidades para divertirse. Esperamos que los cuidadores consideren el rol integral que la diversión tiene para los niños que tienen un familiar con problemas de adicción. Otras cosas son importantes también (como las reglas, la rutina y la conducta) pero la diversión debe ser la prioridad más alta para estos niños también.

¿Por qué es tan importante la diversión? Porque es tan difícil crecer en un ambiente de adicción.

La presencia de cualquier enfermedad seria en el hogar, incluso la adicción, disminuirá la diversión y curiosidad en el hogar. Cuando han crecido, las personas que vivieron en ambientes de adicción durante su niñez siempre dicen que un efecto negativo del abuso de sustancias es que no había mucho gozo en su hogar.

Crónicos problemas médicos crean dificultades emocionales, mentales y financieras que afectan a cada miembro de la familia. La cosa insidiosa de la adicción es que puede ser muy manipulativa. Hasta un grado devastador, el abuso de sustancias secuestra el sistema límbico y crea muchas barreras de ayuda (como el dolor y vergüenza). Un cerebro afectado por la adicción tendrá dificultad reconociendo que hay un problema, aun cuando la vida ya ha llegado muy difícil controlar. Estos efectos de la adicción también tienen un impacto sobre la habilidad de un padre para ver los efectos de la enfermedad en su entorno y familia. Para los niños particularmente, hay una tendencia que los adultos tienen para menospreciar el efecto negativo que la adicción tiene en la vida de sus hijos.



Para los padres y otros cuidadores, es bueno dejar de pensar que una familia necesita estar en las peores situaciones antes de que un niño sea afectado por el abuso de drogas de sus padres.

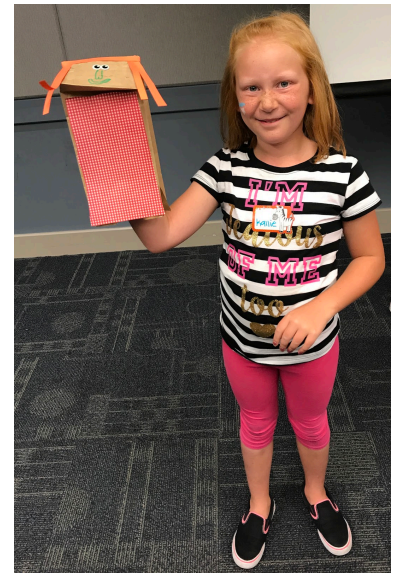
Los niños son como las esponjas, remojando todo lo que está pasando por su alrededor. Aun cuando un niño "está en su propio mundo", él o ella sigue como observador, porque los niños tienen una buena habilidad para sentir su ambiente (incluso la disfunción). No importa si el problema parece invisible o si es crónico, los niños pueden sentir que algo no está bien en su



familia. Pero los niños no entienden perfectamente los matices de la adicción. No tienen la madurez ni las habilidades comunicativas que necesitan para entender las cosas sutiles y obvias que están experimentando.

Requiere la ayuda de un adulto para navegar la experiencia de ser hijo de un padre o una madre que tiene una adicción. Sin adultos para ayudar, el niño tiene que tratar de entender la situación solo. Desafortunadamente, a menudo los niños echarán la culpa a sí mismos por los problemas en su hogar, causando efectos negativos que les pueden afectar para toda la vida. Desvía la curiosidad e imaginación de su niñez. En vez de la curiosidad e imaginación, se preocupan por el rol que tienen en los problemas de sus padres. Cuando crecen, los niños que vienen de casas donde haya la adicción dicen que habían experimentado pesar profundo porque perdieron su niñez a causa de la enfermedad que les hizo crecer prematuramente. Por eso, es importante pecar de precavidos y suponer que cualquier niño que tiene un padre o una madre con una adicción necesita un descanso de sus problemas al tener más tiempo para jugar y divertirse.





Tal como otros problemas de la salud mental como la depresión y la ansiedad, la adicción puede parecer que todo está bien al mundo afuera, porque lo que no está bien pasa en la privacidad del hogar.

- De hecho, a menudo, el abuso de drogas se presenta como una manera de que las personas tratan de mejorar su depresión o ansiedad. A corto plazo, el abuso de drogas parece una manera exitosa de enfrentar los días difíciles. Sin embargo, con el tiempo el alcohol y las drogas empeoran esos problemas de la salud mental. La cultura popular siempre refiere a "aliviar un poco de la tensión" al usar el alcohol, pastillas, o marihuana como una manera razonable y chistosa de responder a los días difíciles de paternidad. En realidad, esas sustancias hacen daño a la capacidad emocional de un padre o una madre para cuidar sus niños (quienes tienen mucha energía y necesidades). Eso hace que más interacciones entre padre/madre e hijo sean negativas, y menos positivas. Obviamente ningún padre o ninguna madre quiere abusar de drogas o alcohol para estar ausente emocionalmente como cuidador. Más bien, la adicción viene muy lentamente. Ser un padre tiene muchos requisitos no realistas, y usar drogas y alcohol puede parecer como una buena solución para enfrentar esos problemas. Para un cuidador que solo quiere sobrevivir cada día, abusando sustancias como drogas puede hacerles sentir como él o ella es un mejor padre o madre. Para un padre o madre que está considerando todas sus opciones, el ser bajo los efectos de alcohol o drogas puede parecer como una mejor opción que un padre o madre sobrio que está en crisis.

Para los que no viven en la casa, puede ser difícil ver una adicción. Es como mirar el mar desde la costa. Desde la distancia parece tranquilo, pero uno necesita ojos agudos para ver las aguas revueltas arrancando personas cada vez más distantes de la tierra. Desde la perspectiva de un niño, es una experiencia muy aislante. Los que observan creen que todo está bien, cuando la vida secreta en la

casa no está bien y nadie puede hablar de la situación. Eso es un ambiente que destruye la felicidad de la niñez y la reemplaza con la preocupación y ansiedad.

Por otro lado, es muy común que las familias sufren mucho antes de que hayan intervenciones para ayudar con la adicción. Ese sufrimiento puede consistir en experiencias traumáticas como redadas de la policía o la detención, el encarcelamiento, la extracción de los niños del hogar (temporalmente o permanentemente), personas y lugares que no son seguros, sobredosis e intervenciones médicas para corregirlo, y en los casos extremos de sobredosis: la muerte de un padre o una madre. Muchas veces, enfrentando experiencias como estas incluye maneras inadaptadas de enfrentar las dificultades como entumecer sus emociones (las que son positivas y negativas), andar con pies de plomo para evitar más problemas en el hogar, desapareciendo para evitar atención impredecible, intentos fútiles para arreglar la adicción por ser el niño perfecto, y más.



Para muchos niños, la diversión no solamente no existe, sino de una manera ha sido quitada de su ser. Considere las consecuencias emocionales que vienen cuando uno experimenta momentos breves de gozo, solo para volver a la disfunción de repente. Puede ser que un padre o una madre sea borracho y divertido, pero pronto llega a ser aterrador. Con un clima emocional que puede cambiar rápidamente, la diversión desprevénida no es probable. Al entender este contexto, es más fácil entender por qué un niño no se permitiría experimentar la felicidad. Porque es doloroso lamentar un gozo tan temporal.

Algo cruel para los niños que han experimentado mucho trauma (o muchas transgresiones chiquitas a causa del abuso de drogas o alcohol en el hogar) es que es más probable que tengan dificultades en controlar sus emociones, comportamientos y actitudes. Para decirlo sencillamente, los niños son agotadores para criarlos cada día y por eso es más probable que reciban atención negativa. Estas consecuencias extienden a otras partes de sus vidas, como la escuela, la comunidad y la familia extendida. Estos niños son los que muchas veces están prohibidos de jugar como consecuencia de su comportamiento, cuando la falta de diversión es parte del problema. La diversión es una de las mayores maneras de regular el estrés para los niños.



Limitando o eliminando su mecanismo de defensa más importante es una situación en la que todos pierden. No significa ignorar problemas de comportamiento, más bien, tengan cuidado de tomarlo al extremo. Podría ser sorprendente el impacto positivo que la diversión activa puede tener sobre un niño que no se comporta bien, especialmente cuando aprendan a depender de ella como parte consistente de su día, aún los días difíciles.

A menudo, no hay mucho conocimiento sobre el impacto que la adicción tiene sobre los niños de la familia cuando el camino hacia la recuperación ha empezado. Aún en la recuperación, los padres tienen una tendencia para sobreestimar el éxito que tienen en proteger a sus hijos del problema—menospreciando el impacto negativo que la adicción ha tenido en la familia. Tal como el niño que se retira de gozo porque duele tanto, los padres evitan admitiendo el daño que hace su enfermedad a los que ellos aman. Porque hacerlo sería muy doloroso.⁽¹⁾

Una idea muy común en el tratamiento de adicción es que el alcohol y las drogas son un síntoma de un problema de salud más grande. El hijo de un alcohólico será expuesto al problema sin importar si han visto el consumo de alcohol o no. Podría ser dicho que los efectos encubiertos que la adicción tiene sobre los niños es tan peligroso como el uso flagrante de drogas—si no son más peligrosos. La adicción causa muchos diferentes estados de ánimo, horarios caóticos, promesas no cumplidas, tiempo dedicado a recuperarse de resacas o enfrentar la abstinencia, y muchas veces un padre se va por momentos, horas, o días. Todas estas cosas son desestabilizadores para un niño. Los niños pueden entender rápidamente la relación entre las dos cosas cuando un padre toma

The Seven Cs

I didn't **cause** it.
I can't **cure** it.
I can't **control** it.

I can help take **care** of myself by **communicating** my feelings, making healthy **choices**, and **celebrating** me.

Riley Foundation
TEAM MEMBER

The National Association for Children of Addiction's "7 Cs of Addiction."



alcohol y después empieza a actuar diferente. Es una inquietud única para sentir que algo no está bien cuando no se puede identificar la cosa que hace la vida en casa tan diferente. Estos sentimientos son complejos y confusos para sentir cuando uno es tan joven.

¹ "Families in Recovery - Nacoa" <https://nacoa.org/families/family-recovery/>. Accessed 24 Apr. 2020.

Finalmente, y quizá la parte más difícil aceptar, es que la recuperación de un padre o una madre cuesta mucho para los niños también.

Aunque es muy bueno, la recuperación es un proceso muy difícil y requiere mucho tiempo. Cualquier persona que ha hecho la transición de adicción a la recuperación entiende cuán difícil es el proceso.



Toma muchos años para sistemáticamente practicar los comportamientos nuevos y cambios de vida que uno necesita para la sobriedad estable. Es muy difícil para el cuerpo y la mente adaptarse a la sobriedad.

Por supuesto, un padre saludable y sobrio es el mejor regalo que un niño puede recibir. Los desafíos valen la pena, pero es importante considerar el precio que los niños pagan durante el proceso. Es muy común para los niños experimentar ausencias de sus padres cuando mucho tiempo está dedicado a la recuperación por atender grupos de apoyo, terapia, y también hacer actividades de autocuidado como el ejercicio. Los niños también serán expuestos a otros factores estresantes que son muy comunes para los padres recién sobrios como problemas financieros, reparando relaciones dañadas y la resolución de problemas legales. Puede sentir como "modo de supervivencia" para algún tiempo. Cuando hay tantas cosas importantes para hacer, apartar tiempo para la diversión puede parecer imposible.

¿Entonces qué es la solución?

Esta pregunta es difícil contestar, pero siempre es bueno empezar con conciencia, y después la acción. Al ser consciente y aceptar que la adicción y la recuperación son difíciles para los niños, abrimos la puerta para sanar. Esta conciencia no es solamente para el padre ni la madre con el problema. La familia y los miembros de la comunidad necesitan reconocer que abordar los efectos de la adicción requiere tantos apoyos como sea posible. Cualquier adulto cariñoso puede ser un catalizador para el cambio positivo en la vida de un niño. Chiquito o grande, cualquier acción hecha para ayudar a un niño a tener su niñez es beneficiosa. La cosa genial es que no tiene que identificar si

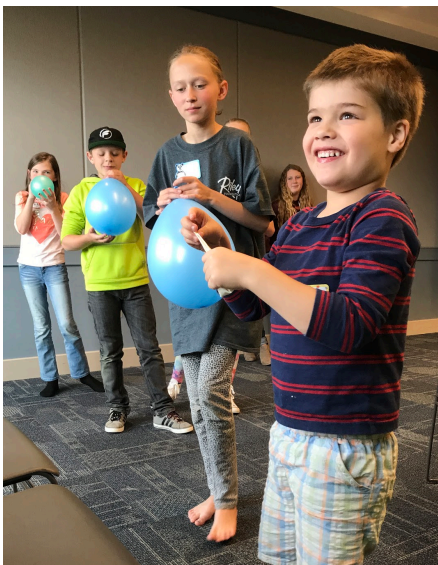
un niño tiene un familiar con problemas de adicción, porque todos los niños se benefician de atención y cariño de un adulto. Juntos podemos hacer mucho para reducir los efectos negativos que la adicción tiene sobre los niños. Empezar por prestar atención a todos los niños, y encontrará oportunidades de servir.

Podemos hacer mucho para reducir los efectos negativos que la adicción tiene para los niños.

Cualquier adulto puede abogar por un niño con esfuerzos intencionales para darles más experiencias que hacen la niñez tan maravillosa. El acceso a la diversión, creatividad y la curiosidad puede rebatir otros momentos en sus vidas que han sido impedidos por la adicción. Esperamos que encuentres las sugerencias que siguen útiles:

Sugerencias:

- Tomar tiempo para cuidarse. No puede ayudar con las necesidades de otros cuando no puede satisfacer las de usted, primero.
- Hacer que la diversión sea una prioridad diaria.
- Preguntar a los niños qué les gustaría hacer con usted.
- Tomar oportunidades (chiquitas y grandes) para divertirse.
- Reconocer que niños que tienen problemas de comportamiento también necesitan divertirse.
- La diversión puede tomar práctica. Tener paciencia cuando los intentos de divertirse fallan.
- Algunos niños quizá necesitarán ayuda aprendiendo cómo divertirse.
- Algunos niños quizá necesitarán permiso explícito y ánimo para divertirse.
- Tener cuidado de no etiquetar niños como "malcriado/a" o "malo/a". Son niños buenos que han tenido experiencias grandes. Esas experiencias dan como resultado sentimientos y comportamientos grandes.
- Ser un ejemplo de la diversión segura.
- Contar a un padre o una madre en la recuperación si está dispuesto a ayudar y como.
- Los niños "serios" se benefician de divertirse, también.
- Puede ser que sus esfuerzos parecen fallar, pero de hecho, serán muy apreciados.
- Crear oportunidades para los niños a divertirse con otros niños que vienen de hogares donde haya la adicción.
- Apartar tiempo para la diversión desordenada y sin restricciones.
- ¡Usted mismo debe estar dispuesto a divertirse!



De las investigaciones.

La diversión contribuye a la salud y bienestar, incluso enfrentando dificultades, el dolor y la tolerancia, creando relaciones sinceras, y la salud emocional y física.^{2,3,4,5,6,7}

² "(PDF) The Effects of Laughter on Discomfort Thresholds: Does ..." 19 Nov. 2015.

https://www.researchgate.net/publication/11839121_The_Effects_of_Laughter_on_Discomfort_Thresholds_Does_Expectation_Become_Reality. Accessed 30 Apr. 2020.

³ "Individual differences in uses of humor and their relation to ..." <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0092656602005342>. Accessed 30 Apr. 2020.

⁴ "Greater strengths of character and recovery from illness: The ..." <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760500372739>. Accessed 30 Apr. 2020.

⁵ "Humor, as an adjunct therapy in cardiac rehabilitation ..." - NCBI! <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20664127>. Accessed 30 Apr. 2020.

⁶ "Sense of Humor and Creativity - SAGE Journals." <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2466/pms.1996.82.2.544>. Accessed 30 Apr. 2020.

⁷ "(PDF) The effects of humor on memory for non-sensical pictures." https://www.researchgate.net/publication/26660923_The_effects_of_humor_on_memory_for_non-sensical_pictures. Accessed 30 Apr. 2020.

¡La importancia de la diversión!

Sugerencias para los cuidadores y los que quieren dar apoyo.



Apartar tiempo para cuidarse: no importa como parece el autocuidado para usted. No puede satisfacer las tantas necesidades de un niño si las suyas no son satisfechas.

Las personas de apoyo: hay muchas maneras de que pueden ayudar a los cuidadores. Pueden ofrecer hacer un mandado, hacer una comida, cuidar a sus niños, escuchar, o dar ánimo. Aun las cosas tan pequeñas que ustedes hacen para mostrar que les aman pueden dar alivio.



Hacer que la diversión sea una prioridad diaria. Encuentre maneras fáciles de incorporar más diversión a su día. Tomen un desvío para rodar por un cerro, agreguen colorante para comida a su baño cada



noche, soplen burbujas. ¡Pequeños pedacitos de diversión son mejores que nada!

Las personas de apoyo: la próxima vez que hagan una visita cuenten una historia o broma chistosa, dejen una sorpresa como pegatinas a su puerta, préstele su juego o película favorito, o cuenten a los padres de cosas divertidas que hay en la comunidad.

Planear por oportunidades grandes de divertirse. Cada tanto dedique un día para divertirse con los niño(s) que cuida. Sabemos que no siempre es posible hacerlo, pero tener la intención de tener un día apartado para divertirse cada tanto es una buena meta.

Personas de apoyo: Si tienen los recursos, consideren ayudando a una familia a tener acceso a actividades divertidas que de otra manera no podría hacer. Muchas familias que están cuidando niños de hogares donde haya la adicción, como abuelos o padres sobrios, tienen problemas financieros y no pueden participar en muchas actividades.



Crear oportunidades para los niños a divertirse con otros niños que vienen de hogares donde haya la adicción. Planee para juntarse con otros niños que viven en situaciones similares. Puede ayudar a los niños a trasquilarse al saber que los niños con quienes están jugando también han pasado por las mismas cosas que ellos. Por ejemplo, niños que tienen un padre en el tratamiento, o que han sido extraídos temporalmente del hogar, que han perdido un padre por sobredosis, o que tienen un padre encarcelado pueden beneficiarse por conocer otros niños como ellos.

Personas de apoyo: Con permiso, pueden introducir las familias que conoces a otros que han tenido experiencias similares. También pueden dar apoyo a organizaciones que ayudan a las familias a enfrentar sus dificultades. Por ejemplo, House of Hope, Grandfamilies of Utah, the Family Support & Treatment Center, the Boys and Girls Club, y nosotros también somos organizaciones basadas en tener donaciones que ayudan a niños que vienen de hogares donde haya la adicción.





Twenty Alternatives to Punishment by Aletha Solter, Ph.D.

1. **LOOK FOR UNDERLYING NEEDS.** Ex: Give your child something to play with while waiting in line.
2. **GIVE INFORMATION AND REASONS.** Ex: If your child colors on the wall, explain why we color on paper only.
3. **LOOK FOR UNDERLYING FEELINGS.** Acknowledge, accept, and listen to feelings. Ex: If your child hits his baby sister, encourage him to express his anger and jealousy in harmless ways. He may need to cry or rage.
4. **CHANGE THE ENVIRONMENT.** This is sometimes easier than trying to change the child. Ex: If your child repeatedly takes things out of the kitchen cupboards, put a childproof lock on them.
5. **FIND ACCEPTABLE ALTERNATIVES.** Redirect your child's behavior. Ex: If you do not want your child to build a fort in the dining room, don't just say no. Tell her where she can build one.
6. **DEMONSTRATE HOW YOU WANT YOUR CHILD TO BEHAVE.** Ex: If your child pulls a cat's tail, show her how to pet a cat. Do not rely on words alone.
7. **GIVE CHOICES RATHER THAN COMMANDS.** Decision-making empowers children; commands invite a power struggle. Ex: "Would you like to brush your teeth before or after putting your pajamas on?"
8. **MAKE SMALL CONCESSIONS.** Ex: "I'll let you skip brushing your teeth tonight because you are so tired."
9. **PROVIDE FOR A PERIOD OF PREPARATION.** Ex: If you are counting on company for dinner, tell your child how you expect him to behave. Be specific. Role-playing can help prepare children for potentially difficult situations.
10. **LET NATURAL CONSEQUENCES OCCUR** (when appropriate). Don't rescue too much. Ex: A child who does not hang up her bathing suit and towel may find them still wet the next day. (But don't create artificial consequences.)
11. **COMMUNICATE YOUR OWN FEELINGS.** Let children know how their behavior affects you. Ex: "I get so tired of cleaning up these crumbs in the living room."
12. **USE ACTIONS WHEN NECESSARY.** Ex: If your child insists on running across streets on your walks together, hold his hand tightly (while explaining the dangers).
13. **HOLD YOUR CHILD.** Children who are acting aggressively or obnoxiously can benefit from holding, in a loving and supportive way, which allows them to channel their pent-up feelings into healing tears.
14. **REMOVE YOUR CHILD FROM THE SITUATION, AND STAY WITH HER.** Use the time for listening, sharing feelings, holding, and doing conflict resolution.
15. **DO IT TOGETHER, BE PLAYFUL.** Many conflict situations can be turned into games. Ex: "Let's pretend we're the seven dwarfs while we clean up." "Let's take turns brushing each other's teeth."
16. **DEFUSE THE SITUATION WITH LAUGHTER.** Ex: If your child is mad at you, invite him to have a playful pillow fight with you. Play your part by surrendering dramatically. Laughter helps resolve anger & feelings of powerlessness.
17. **MAKE A DEAL, NEGOTIATE.** Ex: If you are ready to leave the playground and your child is having fun, reach an agreement on the number of times she may go down the slide before leaving.
18. **DO MUTUAL CONFLICT-RESOLUTION.** Discuss ongoing conflicts with your children, state your own needs, and ask for their help in finding solutions. Determine rules together. Hold family meetings.
19. **REVISE YOUR EXPECTATIONS.** Young children have intense feelings and needs, and are naturally loud, curious, messy, willful, impatient, demanding, forgetful, self-centered, and full of energy. Try to accept them as they are.
20. **TAKE A PARENTAL TIME-OUT.** Leave the room and do whatever is needed to regain your sense of composure and good judgment. Ex: call a friend, cry, meditate, or take a shower.

Copyright © 1996 by Aletha Solter. This article is reprinted with permission from the Aware Parenting Institute web site (www.awareparenting.com). Free distribution to parents is permitted. For more information, please see Aletha Solter's books: *The Aware Baby*, *Cooperative and Connected*, *Tears and Tantrums*, *Raising Drug-Free Kids*, and *Attachment Play*.

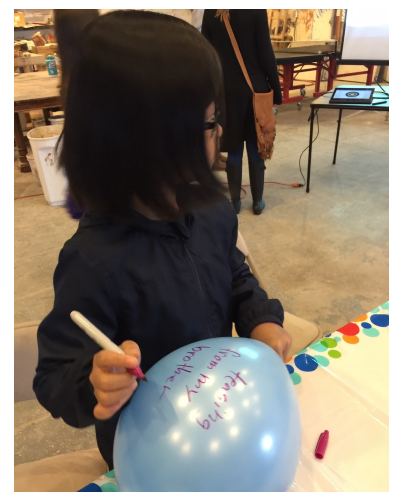
Reconocer que niños que no se comportan bien también necesitan divertirse. Claro que algunos niños saben cómo probar los límites o tienen temperamentos que requieren más atención. Evite prohibiendo la diversión como castigo regularmente. Vivir en un hogar donde una persona tiene problemas de adicción es muy difícil. Estos niños tienen sentimientos grandes que muchas veces se traducen a comportamientos grandes. Asegurarse de que los niños que tienen dificultad comportando bien también tienen tiempo suficiente para jugar y divertirse.

Personas de apoyo: ser compasivo y no juzgar. Los niños que no se comportan bien no han aprendido cómo enfrentar sus dificultades saludablemente. Si es posible, sean una fuente de positividad, no de crítica.

Tener cuidado de no etiquetar niños como "malos" o "malcriados". Son niños buenos que han tenido experiencias grandes que resultan en comportamiento y sentimientos grandes.

Algunos niños quizá necesitarán permiso explícito y aliento para divertirse. Jugando podría requerir paciencia y esfuerzo. No darse por vencido cuando los intentos de divertirse no son exitosos. Siempre recordar a los niños que merecen mucho tiempo para ser niños.

Personas de apoyo: Busquen por niños desapercibidos. Los niños serios y quietos son muy fáciles para pasar por alto cuando hay diversión. Aun si escogen no participar, el saber que están incluidos se siente bien.





Relajarse y participar en la diversión. ¡Sea un ejemplo de la diversión segura por jugar y divertirse sí mismo! Cuando sea apropiado, hacer excepciones a las reglas para la diversión. Hacerse sucio, ser ruidoso juntos. Los recuerdos valdrán la pena.

Personas de apoyo: Cuando un niño se siente bien con un adulto, el niño siente que ese mismo adulto es seguro, también. Al ser una fuente de diversión, también gana su confianza. Los niños que vienen de hogares donde haya la adicción tienen vidas más saludables cuando tengan adultos de apoyo en sus vidas.

¡Pensamos que una buena manera de desarrollar la resistencia en los niños es divertirse! ¡Y cuando la vida es difícil, podemos tomarla un día a la vez, juntos!

