

Hijos adultos de alcohólicos

Preguntas de discusión

1 Las familias desarrollan sus propias reglas—ya sean habladas o no—para lidiar con el comportamiento de un cuidador alcohólico. Por ejemplo: "No hables sobre los problemas de la familia" o "evita el conflicto". Durante la etapa de crecimiento, estas reglas pueden ser necesarias para sobrevivir. Sin embargo, estas mismas reglas pueden ser dañinas en relaciones futuras. ¿Qué reglas desarrolló su familia en respuesta al uso del alcohol por parte de su cuidador?

2 Los hijos de los alcohólicos suelen asumir roles que normalmente no tienen los niños. Pueden actuar como cuidadores de sus hermanos menores, mediadores, chivos expiatorios (culpables) u otras funciones inadecuadas para su edad. Cuando usted era niño/a, ¿qué roles tuvo en su familia? ¿Cómo le afectan estos roles ahora, ya sea de manera positiva o negativa?

3 Nuestra infancia influye en la forma en que nos relacionamos con otros a lo largo de nuestra vida. ¿Cómo cree usted que sus experiencias durante la infancia siguen afectando a sus relaciones con otros?

4 Debido a que los cuidadores alcohólicos suelen estar ausentes (ya sea física o emocionalmente), sus hijos tienen que lidiar con las emociones difíciles por sí mismos. En algunos casos, esto lleva al desarrollo de estrategias de afrontamiento poco saludables, como la evasión. Cuando usted era niño/a, ¿cómo lidió con el uso del alcohol por parte de su cuidador? ¿Cómo lidia ahora con las emociones difíciles?

5 A pesar de que su crianza suele ser difícil, los hijos adultos de personas alcohólicas muchas veces desarrollan una gran fuerza interior y resiliencia. ¿Qué aprendió durante su niñez que sigue siendo valioso para usted hoy en día? ¿Qué fortalezas desarrolló usted durante su infancia?

6 Como adulto, ¿qué le diría usted a los hijos de una persona alcohólica? ¿Qué sentimientos podría tener hacia esos niños?

7 En muchos hogares con un cuidador alcohólico, está prohibido hablar sobre el tema del alcohol. Debido a esto, los hijos se quedan con preguntas sin respuesta y con conceptos erróneos sobre el alcohol. Cuando usted era niño/a, ¿cuáles eran sus opiniones y creencias sobre el alcohol? ¿Cómo han cambiado durante los años?