

## Únase a un grupo de apoyo

Muchas escuelas tienen programas de asistencia que ofrecen grupos de apoyo para estudiantes que conviven con el abuso del alcohol o las drogas en sus familias. Estos programas ayudan a resolver problemas, y te dan la oportunidad de conocer a otros jóvenes que lidian con los mismos problemas en sus hogares que podrías estar enfrentando tú. Pueden ayudarte a ver cómo otras personas pueden tener una buena vida a pesar de lo que está sucediendo en sus hogares.

## Alateen es para ti

Alateen es un grupo para adolescentes afectados por el uso de alcohol o drogas de otra persona. Se organizan reuniones, como las de un club, donde los jóvenes comparten consejos sobre cómo hacer sus vidas más sencillas cuando un familiar bebe demasiado alcohol o consume drogas.

Las reuniones están patrocinadas por Al-Anon. Puedes encontrar el lugar de las reuniones en su área buscando en la guía de teléfonos bajo Al-Anon o Alateen, o puedes pedir a un ministro de jóvenes, a tu consejero escolar, a tu médico o a otro adulto en quien confíes que te lleven a una reunión. También podrás saber más sobre Alateen visitando el sitio Web en [www.alateen.org](http://www.alateen.org), o llamando gratis al 1-888-425-2666.

## Si quien bebe demasiado es la mamá o el papá de tu amigo

No te alejes ni simules que no te das cuenta.

Algunas cosas que puedes decir y que pueden ayudarte:

- No es tu culpa que tu padre o madre beba alcohol o use drogas.
- No estás solo. Muchos niños tienen ese problema en su familia.
- Hay personas que pueden ayudarte.

Algunas cosas que puedes hacer:

- Comenta a tu pastor o ministro de jóvenes que estás preocupado por tu amigo.
- Sé un buen amigo. Incluye a tu amigo en tus actividades y en las actividades divertidas de tu familia.
- Anima a tu amigo a hablar con un adulto en quien confíe.

## Para obtener más información

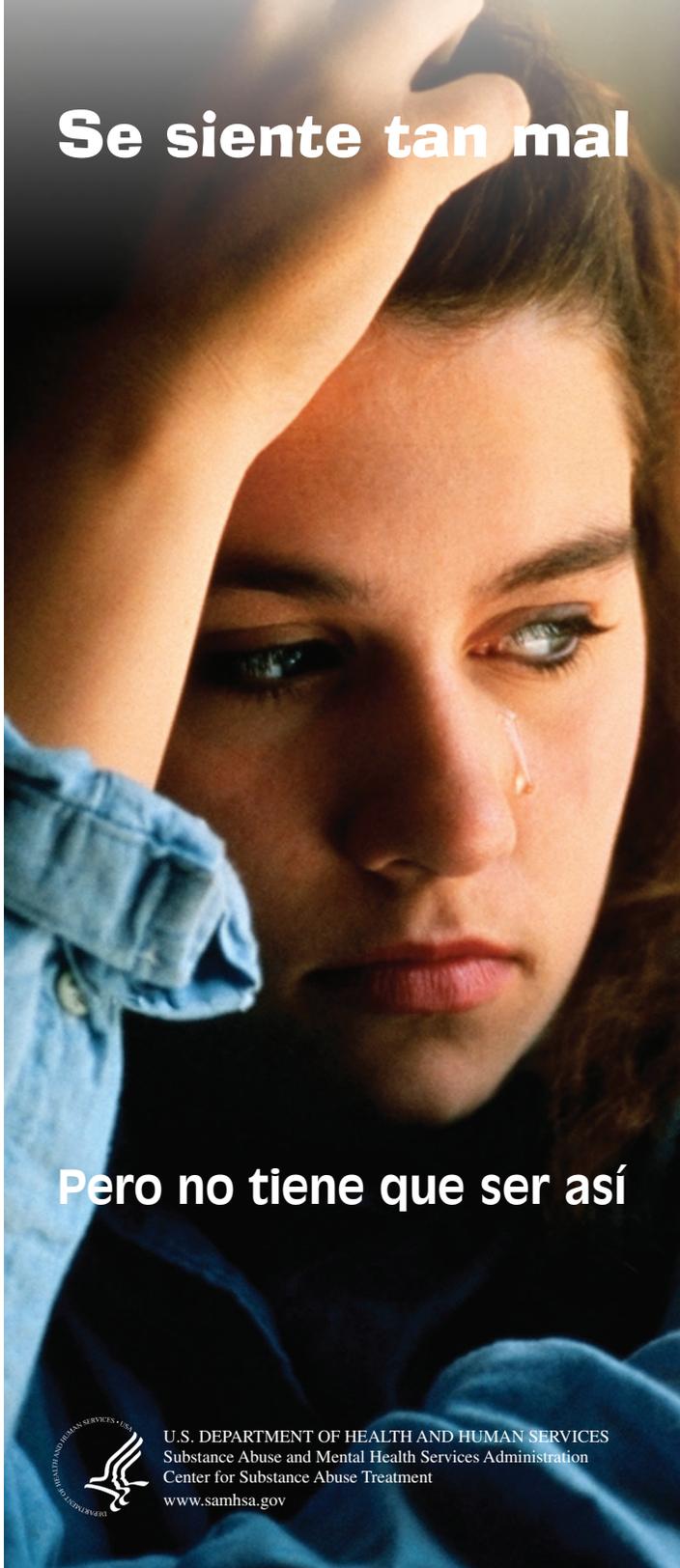
La línea de tratamiento de SAMHSA  
1-800-662-HELP (4357)  
(inglés o español)  
[www.samhsa.gov/treatment](http://www.samhsa.gov/treatment) (en inglés)

Alateen (para adolescentes) 1-888-425-2666  
[www.alateen.org](http://www.alateen.org)

The National Association for Children of Alcoholics (para hijos de padres alcohólicos)  
[www.nacoa.org](http://www.nacoa.org)



Publicación No. (SMA) 12-4202 de DHHS Impreso en 2005, Reimpreso en 2012



# Se siente tan mal

# Pero no tiene que ser así



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
Substance Abuse and Mental Health Services Administration  
Center for Substance Abuse Treatment  
[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)



## ¿Tu mamá o tu papá bebe demasiado alcohol?

Millones de jóvenes como tú se preocupan porque sus padres beben demasiado alcohol o consumen drogas. Es un gran problema que sucede en todos los tipos de familias, ya sean ricas o pobres, tradicionales o mezcladas, de padres o madres solteros, o familias que acuden a lugares de culto.

### Cuando tus padres han estado bebiendo alcohol:

- ¿Te avergüenzan?
- ¿Te culpan de cosas que no has hecho?
- ¿Rompen sus promesas?
- ¿Conducen después de beber alcohol?
- ¿Se comportan en forma confusa e impredecible?

Tu padre o tu madre podría estar abusando del alcohol o las drogas, o ser adicto. La adicción al alcohol o a las drogas es una enfermedad. Las personas con esta enfermedad a menudo hacen cosas que resultan confusas e hirientes. Necesitan ayuda para dejar de consumir alcohol o usar drogas. A veces esa ayuda llega a través de un programa para el abuso del alcohol o las drogas. Otras veces, mediante Alcoholics Anonymous (Alcohólicos Anónimos) u otros grupos de autoayuda, que a menudo se reúnen en iglesias y sinagogas. Estos grupos han ayudado a millones de mamás y papás a recuperarse, a recuperar su salud y a comenzar a sanar a sus familias. Hay adultos atentos disponibles para ayudar a tu mamá o a tu papá a obtener el tratamiento y apoyo para recuperación que necesitan.

## Algunas cosas que debes saber

Muchos adolescentes viven en familias en que hay abuso de alcohol o alcoholismo: uno de cada cuatro. Muchos conviven también con el abuso de drogas de sus padres. No estás solo.

La adicción al alcohol o a las drogas afecta a todos los miembros de la familia, incluso si una sola persona padece esta enfermedad. Por eso se llama una “enfermedad familiar”.

Nada de lo que hayas hecho jamás ha causado que otra persona beba demasiado alcohol o use drogas. No es tu culpa. Necesitas y mereces recibir ayuda.

**Tú no lo causaste**  
**Tú no puedes curarlo**  
**Tú no puedes controlarlo**

**pero**

**Puedes cuidarte mejor**  
**comunicando lo que sientes,**  
**haciendo elecciones saludables**  
**y celebrándote a ti mismo**

Las personas con casos de adicción al alcohol o a las drogas en sus familias corren un mayor riesgo de padecer esta enfermedad cuando eligen beber alcohol o usar drogas. No es posible padecer esta enfermedad si no bebes alcohol ni usas drogas.

Es importante que te concentres en encontrar ayuda y apoyo para ti.

## Cuídate

Si te sientes mal porque tu mamá o tu papá está bebiendo demasiado alcohol o usando drogas, hay medidas que puedes tomar para mejorar tu situación, aunque no puedas hacer que tus padres dejen de beber alcohol o usar drogas.

**Habla con un adulto atento.** Hay muchos adultos que escucharán tus problemas del hogar y te ayudarán a resolverlos, incluso si parece que nadie se ha dado cuenta de ellos. A veces no están seguros de que desees o necesites apoyo, y estarán esperando que seas el primero en decir algo. A menudo un maestro, un consejero escolar, un ministro de jóvenes, un entrenador, un médico, una enfermera, el padre o la madre de un amigo, un abuelo o una abuela, un tío o una tía lo sabe y está deseoso de ayudarte.

**Las familias con problemas de alcohol o drogas a menudo intentan mantenerlo en secreto.** Es importante que encuentres adultos atentos que puedan ayudarte. Hablar con ellos realmente ayuda, y que busques ayuda para ti no quiere decir que seas desleal a tu familia.

Si no obtienes la ayuda que necesitas de la primera persona a la que te acerques, es importante que te acerques a otro adulto en quien puedas confiar.

**Participa en programas para jóvenes.** Participa en actividades que se ofrezcan a través de tu iglesia o sinagoga, los programas extracurriculares de tu escuela o los departamentos de recreación de tu comunidad. Allí podrás estar con otros jóvenes, usar tus talentos y habilidades especiales y aprender nuevas destrezas, a la vez que haces amigos y te diviertes.