

A YUDANDO



a Sanarse a Sí Mismo

Una Guía para Hombres en Recuperación
para Ayudarles a Enfrentar los Problemas
Asociados con el Abuso Infantil



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Treatment
www.samhsa.gov

Agradecimientos

Este folleto, basado en la publicación *Tratamiento del Abuso de Sustancias para Personas con Problemas de Abuso Infantil y Negligencia (Substance Abuse Treatment for Persons With Child Abuse and Neglect Issues)*, No. 36 en la serie "Treatment Improvement Protocol (Protocolo de Mejora Terapéutica, siglas en inglés, TIP)", fue producido por Johnson, Bassin & Shaw, Inc., bajo el Contrato No. 270-04-7049 con el Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias (Center for Substance Abuse Treatment, siglas en inglés, CSAT), Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, siglas en inglés, SAMHSA), Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services, siglas en inglés, DHHS). Christina Currier fue la persona oficial del gobierno encargada de administrar el proyecto.

Advertencia

Los puntos de vista y las opiniones en esta publicación no reflejan necesariamente los puntos de vista o las normas del CSAT, SAMHSA, o DHHS.

Anuncio sobre el Dominio Público

Todo el material aparecido en esta publicación es del dominio público y puede ser reproducido o copiado sin autorización de SAMHSA. Se agradece citar la fuente. Sin embargo, esta publicación no se puede reproducir o distribuir para la venta sin la autorización específica por escrito de la Oficina de Comunicaciones de SAMHSA, DHHS.

Acceso Electrónico y Copias de la Publicación

Este producto, la serie de publicaciones TIP, y sus productos adjuntos, están disponibles en el Centro Nacional para Información de Alcohol y Drogas de SAMHSA (SAMHSA's National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information, siglas en inglés, NCADI). Para recibir copias gratuitas de todos los productos TIP, llame al 800-729-6686 ó 877-767-8432 (línea contestada en español) ó 800-487-4889 (TDD-línea para personas con problemas auditivos) o visite el sitio Web www.ncadi.samhsa.gov.

Recomendación para Citar la Fuente

Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias. *Ayudando a Sanarse a Sí Mismo: Una Guía para Hombres en Recuperación para Ayudarles a Enfrentar los Problemas Asociados con el Abuso Infantil*. Publicación del DHHS No. (SMA) 05-3986. Rockville, MD: Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental, 2004.

Oficina de Origen

Practice Improvement Branch (Departamento para el Mejoramiento de la Práctica), Division of Services Improvement (División para el Mejoramiento de Servicios), Center for Substance Abuse Treatment (Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias), Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental), 1 Choke Cherry Road, Rockville, MD 20857.

Publicación del DHHS No. (SMA) 05-3986

Impreso en 2005

Introducción

Los hombres que están en tratamiento por el abuso de sustancias tienen muchos sentimientos diferentes. Por la manera en que la mayoría de los hombres fueron criados y educados, es posible que sea difícil para ellos experimentar, expresar, entender y enfrentar sus sentimientos o siquiera admitir que los están teniendo. Ahora que usted está en tratamiento, es posible que se sienta aliviado, optimista y orgulloso de sí mismo por haber tomado el primer paso hacia la recuperación. Aún así, a veces usted puede sentir:

- Vergüenza
- Ansiedad
- Incomodidad
- Depresión
- Enojo
- Culpa
- Malestar consigo mismo
- Temor
- Desamparo
- Como que no puede relacionarse con su familia o amigos
- Como que está loco
- Como que está muy insensible o no puede sentir nada del todo.



Créalo o no, algunos de estos sentimientos son comunes en todos los hombres que empiezan el tratamiento para un trastorno relacionado al uso de sustancias, pero para un hombre que además fue abusado en la infancia, estos sentimientos pueden ser aún más fuertes. Los sentimientos pueden ser tan dolorosos o abrumadores que esos hombres pueden hacer muchas cosas para evitarlos, inclusive usar drogas, o alcohol, o ambos.

Algunos hombres que están en tratamiento por abuso de sustancias no recuerdan claramente haber sido abusados cuando niños (o no se dan cuenta que la manera en que fueron tratados cuando eran niños fue abusiva), pero tienen algunos de los sentimientos mencionados aquí. Algunos hombres

entierran sus recuerdos del abuso tan profundamente, que no pueden explicar por qué sienten un enojo o miedo tan intenso, se sienten avergonzados en presencia de una persona en particular, tienen pesadillas, o siempre sienten como que si algo malo estuviera a punto de ocurrir. A veces, después de que una persona deja de tomar alcohol o usar drogas y está en tratamiento, pueden surgir recuerdos que eran demasiado dolorosos para ser recordados antes o que estaban bloqueados en la memoria por las drogas y el alcohol.

El tratar de resolver los problemas asociados con los malos recuerdos y experiencias de la infancia que usted ha tratado de olvidar puede ayudarle cuando está en tratamiento por abuso de sustancias, porque enfrentar esos viejos sentimientos puede ayudarle a enfocarse en su vida presente.

¿Qué es el abuso infantil?

El abuso infantil puede ocurrir en cualquier familia, sin importar la raza, religión o nivel económico. El abuso tiene muchas definiciones, y a veces es difícil saber si lo que usted sufrió durante su infancia fue abuso. En aquel entonces, la forma en que usted era castigado o tratado puede haberle parecido normal porque usted era muy joven para poder entender la diferencia. A continuación se presentan algunas preguntas que usted puede hacerse al respecto. *Estas preguntas son sobre unas pocas experiencias generalmente consideradas como abuso.* Usted puede haber tenido otras experiencias que no están en esta lista, pero que también son consideradas como abuso:

- ¿Recuerda usted que una persona con una posición de autoridad lo castigara usando disciplina o castigos extremos?
- ¿Lo azotara o le pegara tan fuerte que le dejara moretones, cortes o huesos quebrados?
- ¿Le diera una paliza o puñetazos?
- ¿Actuara de una manera que lo hiciera sentirse incómodo o indefenso?
- ¿Le pusiera apodosos desagradables o abusara de usted verbalmente?

- ¿Lo criticara o se burlara de sus características físicas, como su color de cabello, su color de piel, su textura física o discapacidades?
- ¿Le hablara de una forma sexual, observándolo mientras se desnudaba o se bañaba, forzándolo a mirar fotos o películas pornográficas o tomándole fotos en forma inapropiada?
- ¿Lo tocara sexualmente o lo hiciera tocarse a sí mismo o tocar a otra persona sexualmente?
- ¿Lo obligara a mirar o lo convenciera a mirar a otras personas mientras se comportaban sexualmente?
- ¿Lo obligara o lo convenciera a tener relaciones sexuales?



¿Qué síntomas puede tener si ha sido abusado?

Los efectos del abuso infantil pueden acompañarlo incluso cuando ya es un adulto. Estos efectos pueden ser parte de la razón por la que usted se siente enojado, ansioso, avergonzado o deprimido y pueden ser parte de la razón por la cual usted abusa de sustancias. Usted puede:

- Tener pensamientos retrospectivos y fugaces del abuso que sufrió
- Tener pesadillas frecuentes
- Ser muy sensible al ruido, a ser tocado o a acercarse a las personas
- Esperar que siempre pase algo malo
- Enojarse fácilmente
- No recordar períodos de su vida
- Abusar a otras personas
- Sentirse insensible
- Sentirse deprimido y hasta con deseos de suicidarse
- Dejar que las personas abusen o se aprovechen de usted.

Estos problemas pueden empeorar o llegar a ser más intensos cuando usted está estresado o en situaciones que desencadenan sus recuerdos del abuso, como cuando se pelea con

alguien cercano a usted o ve una película o programa de televisión que le hace recordar una experiencia pasada. Entienda que usted está bien. Los sentimientos le pueden parecer abrumadores, pero usted los puede superar. *Sin embargo, si en algún momento se siente con deseos de lastimarse o lastimar a otra persona o está pensando en suicidarse, dígaselo a su consejero de abuso de sustancias inmediatamente o llame a una línea de emergencia o al 911.* Estos pensamientos y sentimientos necesitan atención inmediata por parte de su consejero o de un profesional de salud mental.

¿Cómo puede enfrentar los efectos del abuso infantil cuando está en tratamiento?

Durante las primeras etapas del tratamiento para el abuso de sustancias, usted se concentrará en sacar el alcohol o las drogas de su sistema, en aclarar su mente y en establecer patrones sanos de pensamiento y conducta. Es posible que usted quiera posponer el enfrentamiento con el doloroso abuso del pasado hasta que se sienta cómodo estando libre del alcohol y las drogas y haya establecido relaciones con su consejero, otros clientes y otras personas que están en recuperación.



Sin embargo, si estos sentimientos son muy abrumadores y dolorosos o lo hacen sentirse agresivo, tiene que enfrentarlos inmediatamente. Usted puede hablar del asunto con su consejero u otros clientes *siempre* que quiera o necesite hacerlo. No importa en qué etapa de la recuperación esté, la ayuda está disponible para usted. Y recuerde: muchos otros hombres han enfrentado y combatido sentimientos como los suyos y ahora llevan vidas felices, productivas y libres de drogas.

La decisión de cuándo comenzar a hablar del abuso con su consejero es suya, pero es importante traer a colación el tema *cuando usted está listo*. Quizás ésta es la primera vez que usted le cuenta a alguien lo que le pasó cuando era niño. Usted puede sentirse avergonzado hablando de lo que le pasó; también es posible que se sienta culpable o desleal hablando de un miembro de la familia o alguna otra persona

cercana a usted. Puede sentir temor de cómo su familia va a reaccionar después de que usted haya hablado sobre lo que pasó. Todos estos sentimientos y temores son muy normales; hable de ellos con su consejero.

A veces es difícil recordar la diferencia entre lo que usted sintió como un niño que fue abusado y las opciones que tiene como un individuo adulto en consejería. Usted no pudo protegerse en aquel entonces, pero ahora sí puede hacerlo. Como adulto, usted puede hablar sobre lo que le pasó y *puede* empezar a sanar.

¿Cómo puede ayudarle su consejero?

Generalmente, todo lo que usted le cuenta a su consejero es confidencial. Su consejero le dará información sobre las pocas situaciones en las que tendría que violar esa confidencialidad. Por ejemplo, si usted le dijera a su consejero que tenía la intención de lastimarse a sí mismo o lastimar a otra persona, el consejero estaría obligado a tomar acción. También es importante que sepa que, generalmente, los consejeros de salud mental y abuso de sustancias están obligados a reportar el abuso infantil. Si esto le preocupa y usted es menor de 18 años, hable con su consejero sobre los requerimientos que él o ella tienen que cumplir. Si usted es un adulto, generalmente su consejero *no* está obligado a reportar el abuso infantil. La excepción es cuando el abusador aún tiene acceso a niños y puede hacerles daño.

A medida que usted y su consejero o terapeuta hablan de sus experiencias, es posible que sus conversaciones se tornen más difíciles cuando los recuerdos y sentimientos dolorosos y vergonzosos se presentan y usted mira más de cerca el pasado. A veces, estos sentimientos abrumadores contribuyen a una recaída en el uso de drogas o alcohol. Su consejero le puede ayudar a entender la relación que existe entre el abuso que usted sufrió en el pasado y su uso de sustancias. Su consejero también le puede ayudar a entender y enfrentar sus sentimientos y le ayudará a encontrar grupos de autoayuda, tales como Sobrevivientes del Incesto Anónimos (Survivors of Incest Anonymous). Si usted creció en una familia en la cual una o más personas tenían

problemas de abuso de sustancias, grupos como Hijos Adultos de Alcohólicos (Adult Children of Alcoholics, siglas en inglés, ACA) o Co-Dependientes Anónimos (Co-Dependents Anonymous, siglas en inglés, CoDA) también pueden serle muy útiles (vea la página 7).

Su consejero de abuso de sustancias también puede ayudarle a encontrar un consejero o terapeuta que se especialice en trabajar con personas que han sufrido abuso infantil. Enfrentar las consecuencias del abuso infantil toma tiempo; será necesario que usted desarrolle una relación con un terapeuta que pueda trabajar con usted ahora y pueda seguir trabajando con usted después de que haya terminado su tratamiento para el trastorno relacionado al uso de sustancias.



Una nota final

Como un hombre en recuperación del trastorno relacionado al uso de sustancias, usted ha enfrentado grandes desafíos. Es un homenaje a su fortaleza que usted ha sobrevivido y ahora ha tomado la valiente decisión de entrar a un programa de tratamiento por abuso de sustancias. Usted se merece la oportunidad de sanar y vivir una vida feliz y saludable.

Va a enfrentar más desafíos, pero usted tendrá la habilidad de hacerles frente a ellos también. Recuerde: Usted no está solo. Use los varios recursos y redes de apoyo que están disponibles para ayudarle a continuar persiguiendo su meta. Si se mantiene sobrio, sus opciones aumentan. A medida que desarrolla una relación de confianza con su consejero o terapeuta, usted empieza a sanar. Y el valor que encuentra para ayudar a sanarse a sí mismo, algún día puede ayudarle a otra persona que está perdida en la adicción y el dolor.

Sea paciente consigo mismo. Sanar toma tiempo, pero vale la pena.

Recursos Federales

- SAMHSA's National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI) (Centro Nacional para Información de Alcohol y Drogas de SAMHSA), www.ncadi.samhsa.gov, 800-729-6686 ó 877-767-8432 (línea contestada en español) ó 800-487-4889 (TDD- línea para personas con problemas auditivos)
- SAMHSA's Substance Abuse Treatment Facility Locator (Oficina Localizadora de Centros de Tratamiento de Abuso de Sustancias de SAMHSA), www.findtreatment.samhsa.gov, 800-662-4357
- SAMHSA's National Mental Health Information Center (Centro Nacional de Información de Salud Mental de SAMHSA), www.mentalhealth.samhsa.gov, 800-789-2647 (tienen personal que habla español)
- National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information (Centro Nacional de Información sobre Abuso Infantil y Negligencia), www.nccanch.acf.hhs.gov, 800-394-3366
- National Mental Health Consumers' Self-Help Clearinghouse (Centro Nacional de Información para Consumidores sobre la Autoayuda Relacionada a la Salud Mental), www.mhselfhelp.org, 800-553-4539

Otros Recursos Seleccionados

La siguiente es una muestra y no una lista completa de los recursos disponibles. La inclusión en esta lista no implica una aprobación de SAMHSA.

- Adult Children of Alcoholics (Hijos Adultos de Alcohólicos), www.adultchildren.org, 310-534-1815
- American Psychiatric Association Public Information (Información Pública de la Asociación Americana de Psiquiatría), www.psych.org/public_info

- American Psychological Association Consumer Help Center (Centro de Ayuda al Consumidor de la Asociación Americana de Psicología), www.helping.apa.org, 800-964-2000
- Co-Dependents Anonymous (Codependientes Anónimos, siglas en inglés, CoDA), www.codependents.org, 602-277-7991 (tienen personal que habla español)
- Dual Recovery Anonymous (DRA) (Recuperación Dual Anónimos), www.draonline.org, 877-883-2332
- Emotions Anonymous International (Emociones Anónimas Internacional), www.emotionsanonymous.org, 651-647-9712
- National Hopeline Network Suicide Hotline (Red de Esperanza de la Línea Nacional de Asistencia sobre el Suicidio), 800-SUICIDE (800-784-2433)
- National Mental Health Association (Asociación Nacional de Salud Mental), www.nmha.org, 800-969-6642 (tienen personal que habla español)
- Parents Anonymous (Padres Anónimos), www.parentsanonymous-natl.org, 909-621-6184
- Posttraumatic Stress Disorder Alliance (Alianza para el Trastorno de Estrés Postraumático), www.ptsdalliance.org, 877-507-PTSD
- Sidran Institute (Instituto Sidran) www.sidran.org/resourcesurv.html, 410-825-8888; 1-888-825-8249
- Survivors of Incest Anonymous, Inc. (Sobrevivientes del Incesto Anónimos, Inc.), www.siawso.org, 410-893-3322

Coloque la etiqueta de la clínica aquí.

Publicación del DHHS No. (SMA) 05-3986
NCADI PHD1059S
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration
(Administración de Servicios para el Abuso de
Sustancias y la Salud Mental)
Impreso en 2005