

# INFORMACIÓN ÚTIL PARA LOS CUIDADORES

Criar a un niño afectado por el consumo de sustancias y el encarcelamiento de sus padres puede ser un reto. Estos son consejos basados en experiencias reales.

## Prioriza la Salud Mental

"Me dedico tiempo a mí mismo para combatir el estrés: hago ejercicio, medito, leo un buen libro, me doy baños calientes e [incluso] como helado sin sentirme culpable".



## Conoce las Necesidades Emocionales del Niño

"La edad emocional de un niño que ha sufrido un trauma NO es la misma que su edad física".



## No Temas a las Conversaciones Difíciles



"Es importante adquirir el hábito de hablar con sinceridad, pero a un nivel que el niño pueda comprender".

## Fija Límites

"No me siento mal por crear un entorno seguro para mí y para las personas que viven en mi casa".



## Recurre a Tus Redes de Apoyo



"La comunidad de rehabilitación me ha ayudado a mantener los pies en la tierra, a ser realista y a informarme sobre todos los aspectos del proceso de recuperación".



**Para más información, visita:**  
[prevention.org/youth-and-caregiver-resource-center](https://prevention.org/youth-and-caregiver-resource-center)

# CONSEJOS PARA CUIDADORES: CUIDADO PERSONAL Y SALUD MENTAL

Puede ser difícil criar a un niño afectado por el consumo de sustancias y el encarcelamiento. Si eres abuelo, padre de acogida o familiar, equilibrar tu bienestar con las necesidades del niño requiere dedicación, paciencia y autocuidado. Estas estrategias te ayudarán a comprender las necesidades emocionales de tu hijo, basadas en experiencias reales.



Según las investigaciones, una de las formas más eficaces de enseñar a los niños a practicar la autocompasión y el autocuidado es darles el ejemplo. Está demostrado que los niños responden de forma más positiva cuando los padres les demuestran que disfrutan de su compañía y al cuidar de tu salud mental te mostrarás más cariñoso.

## ♥ Sé Autocompasivo

**"Como abuelo criando a un nieto, me doy cuenta de que tengo de dejar de sentirme culpable por no ser un padre joven. ¡Tengo de aceptar que no lo sé todo!"**

Muchos cuidadores, especialmente los de más edad, sienten culpa o inseguridad. Sin embargo, es importante ser compasivo con uno mismo. Reconoce que aprender a ser padre en la actualidad requiere tiempo y esfuerzo. Con el tiempo, adquirirás los conocimientos que necesitas para criar a tu hijo.

## ♥ Acepta las Limitaciones

**"Tengo que ser sincero conmigo mismo acerca de mis propias limitaciones físicas y emocionales y estar seguro de que estoy cuidando de mí y del niño por igual. Tengo que decir "no" cuando simplemente no puedo esforzarme más".**

Criar hijos es agotador. Establecer límites es esencial. Toma tiempo para descansar cuando lo necesites y sé claro sobre lo que está a tu alcance. No tienes que hacerlo todo por tu hijo.

## ♥ Practica Cuidado Personal

**"Me aseguro de dedicar tiempo a mí misma todos los días, ya sea haciendo ejercicio, leyendo un libro, hablando por teléfono con una amiga, dando un paseo o simplemente disfrutando del sol".**

Los hábitos sencillos de autocuidado son fundamentales para tu fortaleza emocional y te ayudan a evitar el agotamiento parental para poder estar emocionalmente disponible para tu hijo.



**Para más información, visita:**  
[prevention.org/youth-and-caregiver-resource-center](https://prevention.org/youth-and-caregiver-resource-center)

# CONSEJOS PARA CUIDADORES: CÓMO ENTENDER LAS NECESIDADES EMOCIONALES DE TU HIJO

Puede ser difícil criar a un niño afectado por el consumo de sustancias y el encarcelamiento. Si eres abuelo, padre de acogida o familiar, equilibrar tu bienestar con las necesidades del niño requiere dedicación, paciencia y autocuidado. Estas estrategias te ayudarán a comprender las necesidades emocionales de tu hijo, basadas en experiencias reales.



Estas estrategias son ejemplos de cuidados basados en el trauma y enfatizan la importancia de reconocer las necesidades emocionales del niño, que incluyen dificultades para expresarse o mal comportamiento. El desarrollo emocional sano puede fomentarse si se permite al niño expresar sus sentimientos y se evitan expectativas poco realistas basadas en la edad física .

## ♥ Sé Paciente

**"La edad emocional de un niño que ha sufrido un trauma NO es la misma que su edad física".**

Reconocer que la edad emocional de un niño puede ser distinta de su edad cronológica ayuda a los cuidadores a ajustar las expectativas y proporcionarle el apoyo adecuado. Un niño puede necesitar más apoyo que la mayoría de los niños de su edad debido a un trauma. Dale a al niño el apoyo que necesita, para evitar que ambos se sientan frustrados.

## ♥ Valida Sus Sentimientos

**"Cuando reconozco que mi hijo tiene dificultades, eso me permite ser mejor padre/madre, con paciencia y calma".**

Ser comprensivos y pacientes ayuda a los niños a procesar sus sentimientos. El niño puede estar molesto, confuso e incapaz de expresarse adecuadamente. Reconocer la causa de los comportamientos permite a los cuidadores responder con empatía.

## ♥ Sé Sincero

**"Es fundamental ser sincero con el niño de una manera adecuada para su edad. Es importante crear el hábito de hablar con sinceridad y de una manera que el niño lo entienda".**

Según las investigaciones, hablar honestamente sobre el encarcelamiento familiar y el consumo de sustancias puede disminuir los síntomas de trauma y pérdida. Será muy distinto hablar con un niño de cinco años sobre el encarcelamiento que con uno de quince, pero hablar es importante en cualquier caso. Una comunicación abierta motivará al niño a hacer preguntas.



**Para más información, visita:**  
[prevention.org/youth-and-caregiver-resource-center](https://prevention.org/youth-and-caregiver-resource-center)

# CONSEJOS PARA CUIDADORES: MANEJAR LAS CONVERSACIONES DIFÍCILES

Puede ser difícil criar a un niño afectado por el consumo de sustancias y el encarcelamiento. Si eres abuelo, padre de acogida o familiar, equilibrar tu bienestar con las necesidades del niño requiere dedicación, paciencia y autocuidado. Estas estrategias te ayudarán a comprender las necesidades emocionales de tu hijo, basadas en experiencias reales.



**Para más información, visita:**  
[prevention.org/youth-and-caregiver-resource-center](https://prevention.org/youth-and-caregiver-resource-center)

Este programa está financiado en su totalidad o en parte por la Subvención para la Prevención, el Tratamiento y la Recuperación del Consumo de Sustancias, a través de la Ley del Plan de Rescate Estadounidense.

## ♥ Sé Sincero

**“Ser sincero con el niño de una manera adecuada a su edad es fundamental”.**

Según las investigaciones, hablar honestamente sobre el encarcelamiento familiar y el consumo de sustancias puede disminuir los síntomas de trauma y pérdida. Una comunicación abierta animará al niño a hacerte preguntas sobre el consumo de sustancias, el encarcelamiento y otros temas. Si tienes dificultades para encontrar un lenguaje apropiado para su edad, consulta con el pediatra o el psicólogo de la escuela.

## ♥ Sé Creativo

**“Los niños más pequeños pueden expresarse más fácilmente dibujando lo que sienten”.**

El arte puede ser una herramienta importante y capaz de cambiar la vida de los jóvenes que han sufrido traumas. Llevar un diario, dibujar o hacer teatro pueden ayudar al niño a procesar los traumas causados por el consumo de sustancias o el encarcelamiento de un familiar. Cuando un niño dibuje sus sentimientos, hazle preguntas. Puede ser el inicio de una conversación significativa.

## ♥ Sé Paciente

**“Debes estar atento y preparado para tener conversaciones cortas sobre el tema durante un largo periodo de tiempo, en lugar de una sola conversación larga”.**

Lo mejor es que las conversaciones difíciles se produzcan a lo largo de varios días, semanas y meses. Es posible que tengas que darle detalles nuevos al niño, incluso años después. Los niños aprenden mejor cuando reciben la información poco a poco.

## ♥ Evita el Lenguaje Insensible

**“Es importante evitar palabras críticas y denigrantes sobre el padre o la madre, recordando que a menudo el niño quiere a su padre o a su madre independientemente de lo que haya ocurrido”.**

Se le puede decir al niño que su papá/mamá está “enfermo/a” sin tener que difamarlo/a mientras lucha contra el consumo de sustancias. El objetivo es ayudar al niño a comprender que, aunque no tenga control sobre esta situación, su padre/madre aún lo quiere y aún puede demostrarle su amor.

# CONSEJOS PARA CUIDADORES: FIJAR LÍMITES

Puede ser difícil criar a un niño afectado por el consumo de sustancias y el encarcelamiento. Si eres abuelo, padre de acogida o familiar, equilibrar tu bienestar con las necesidades del niño requiere dedicación, paciencia y autocuidado. Estas estrategias te ayudarán a comprender las necesidades emocionales de tu hijo, basadas en experiencias reales.



Es difícil fijar y mantener límites, pero es esencial para garantizar un entorno seguro y sano tanto para el niño como para el cuidador. Marcar estos límites ayuda a los cuidadores a darle prioridad a la seguridad y el bienestar.

## ♥ Crea un Espacio Seguro

**"Mi hogar es mi lugar seguro. Tengo el derecho de crear un entorno seguro para mí y para las personas que viven en mi casa".**

Es importante proteger el entorno familiar ante todo tipo de factores. El niño puede haber experimentado condiciones de vida inseguras en el pasado. Es vital para su desarrollo mantener el hogar como un verdadero entorno seguro.

## ♥ Establece Expectativas Claras

**"Le aclaro al padre o la madre del niño que aún los aprecio, pero que sus actividades peligrosas, ilegales o nocivas para la salud no están permitidas en mi entorno".**

Los límites claros y coherentes ayudan a mantener un entorno estable y seguro para el niño, garantizando que sus necesidades tengan prioridad.

## ♥ La Seguridad Ante Todo

**"El bienestar del menor debe ser lo primordial. Un niño no puede huir de una mala situación a la primera".**

Como responsable del niño, su seguridad es tu prioridad. Puede ser difícil fijar límites, y puede provocar lágrimas, dudas y sentimientos de culpa. Recuerda que estas restricciones son importantes para la seguridad del niño, que no puede definir sus límites ni controlar la situación por sí mismo. Eres su defensor.



**Para más información, visita:**  
[prevention.org/youth-and-caregiver-resource-center](https://prevention.org/youth-and-caregiver-resource-center)

# CONSEJOS PARA CUIDADORES: REDES DE APOYO

Puede ser difícil criar a un niño afectado por el consumo de sustancias y el encarcelamiento. Si eres abuelo, padre de acogida o familiar, equilibrar tu bienestar con las necesidades del niño requiere dedicación, paciencia y autocuidado. Estas estrategias te ayudarán a comprender las necesidades emocionales de tu hijo, basadas en experiencias reales.



Formar una red de apoyo sólida y utilizar los recursos de la comunidad puede ayudar a los cuidadores a superar los retos de cuidar a un niño afectado por un trauma. El apoyo de profesionales y otros cuidadores aumenta la fortaleza emocional y la capacidad de cuidado.

## ♥ Apóyate en la Comunidad

**"La comunidad local de recuperación me ha ayudado a mantener los pies en la tierra, a ser realista y a aprender. Paso tiempo con amigos que están dispuestos a escucharme y a ayudarme a superar los problemas relacionados con ser abuelo y criar a un nieto".**

Habla con amigos en quienes confías y acude a grupos locales de recuperación. Hay otras personas que han pasado por situaciones similares a la tuya, e incluso podrías conocer a alguien que haya criado a un menor afectado por el encarcelamiento o el consumo de sustancias.

## ♥ Servicios Jurídicos

**"Es difícil navegar por el sistema jurídico. Ha sido útil tener un asesor legal (o dos) para asesorarme y educarme, lo que a su vez me ha ayudado a sentir que tengo cierto control sobre el resultado".**

Pregunta al trabajador social del niño o al psicólogo de la escuela los recursos legales disponibles para tu familia. Muchas facultades de derecho de Illinois ofrecen servicios de asesoramiento gratuito, que pueden ayudarte a navegar por el complejo sistema legal.

## ♥ Apoyo Sanitario

**"[Recurso a] terapia que me ayude con habilidades y estrategias de afrontamiento para abordar los problemas emocionales y legales relacionados con el niño que estoy criando ahora".**

El niño no es la única persona que puede beneficiarse de los servicios profesionales terapéuticos o de asesoramiento. Solicitar apoyo a los servicios sanitarios te puede ayudar a cuidar mejor al menor.



**Para más información, visita:**  
[prevention.org/youth-and-caregiver-resource-center](https://prevention.org/youth-and-caregiver-resource-center)

# LAS VOCES DE LA CRIANZA

Puede ser difícil criar a un niño afectado por el consumo de sustancias y el encarcelamiento de sus padres. Les preguntamos a estos abuelos que están criando a sus nietos qué desearían que la gente supiera sobre cuidar a jóvenes impactados por el sistema.



”

Tenemos que esforzarnos por mejorar el sistema, no sólo para reunificar a la familia, sino también para garantizar que el bienestar del menor sea el centro del proceso de reunificación.

”



**Para más información, visita:**  
[prevention.org/youth-and-caregiver-resource-center](https://prevention.org/youth-and-caregiver-resource-center)



”

Los niños afectados son los que más sufren y apenas estamos aprendiendo sobre las soluciones adecuadas para estos traumas. Por eso debemos asegurarnos de que los adultos que crían al niño disponen de las herramientas y los recursos necesarios para hacerlo bien. Los cuidadores necesitan asesoramiento, educación, herramientas, apoyo económico y una sólida asesoría legal.

”



”

No hay soluciones rápidas en el proceso de recuperación, y tampoco es un camino fácil para los padres reincorporarse tras el encarcelamiento. Una recuperación adecuada lleva tiempo. Todos los implicados en la situación deben comprenderlo.

”

”



“El mundo tiene que entender que la recuperación lleva tiempo, y a veces mucho tiempo. No nos fijamos en cuánto tarda realmente la gente en recuperarse; a menudo nos apresuramos”.

”