

“El concepto del Niño Adulto proviene de los Alateens que iniciaron la reunión de Esperanza para Niños Adultos de Alcohólicos. Los miembros originales de nuestra comunidad, que tenían más de dieciocho años, eran adultos pero de niños habían crecido en hogares alcohólicos. Niño Adulto también significa que, cuando se nos confronta, regresamos a una etapa de nuestra niñez.” Niño Adulto también significa que cuando somos enfrentados, regresamos a una etapa de nuestra niñez.”

Historia de ACA: una entrevista con Tony A., 1992

Niños Adultos de Alcohólicos utiliza las palabras del co-fundador de la asociación, Tony A., como la base para definir la personalidad del niño adulto. Un niño adulto es alguien que responde a las situaciones adultas con duda, culpa o un sentido de estar equivocado o ser inferior, todo aprendido de las etapas de su niñez. Sin ayuda, funcionamos inconscientemente con pensamientos y juicios ineficaces de adultos. La regresión puede ser sutil, pero está allí, saboteando nuestras decisiones y relaciones.

Las siguientes preguntas le ayudarán a decidir si el alcoholismo u otra disfunción familiar existió en su familia. Si sus padres no bebían, sus abuelos podrían haber sido alcohólicos y pasado la enfermedad de disfunción familiar a sus padres. Si el alcohol o las drogas no eran el problema, su hogar pudo haber sido caótico, inseguro y falto de cuidados, al igual que muchos hogares alcohólicos.

Estas 25 preguntas ofrecen una perspectiva de algunas formas en que los niños son afectados al crecer con un problema de bebida, incluso años después de haber abandonado el hogar. Las preguntas también aplican a adultos que crecieron en hogares donde la comida, el alimento, el exceso de trabajo y el abuso ultra-religioso haya ocurrido. Muchos niños de hogares sustitutos, ahora adultos, también se relacionan con estas preguntas.

1. **¿Recuerdas a alguien bebiendo o tomando drogas o realizando cualquier otro comportamiento que ahora crees que podría ser disfuncional?**

2. **¿Evitabas traer amigos a tu casa por la bebida o por cualquier otro comportamiento disfuncional en casa?**
3. **¿Alguno de tus padres ponía excusas por la forma de beber u otros comportamientos del otro?**
4. **¿Se centraban tus padres exclusivamente el uno en el otro que parecían ignorarte a ti?**
5. **¿Discutían continuamente tus padres o parientes?**
6. **¿Se te involucraba en las discusiones o desacuerdos y se te pedía que escogieras el bando de uno de tus padres o parientes en contra del otro?**
7. **¿Protegías a tus hermanos o hermanas de la bebida u otros comportamientos en la familia?**
8. **Como adulto ¿te sientes inmaduro? ¿Te sientes como si fueras un niño por dentro?**
9. **De adulto ¿crees que tus padres te tratan como a un niño cuando te relacionas con ellos?
¿Continúas desempeñando un rol de la niñez con tus padres?**
10. **¿Crees que eres responsable de ocuparte de los sentimientos y preocupaciones de tus padres?
¿Otros parientes se fijan en ti para resolver sus problemas?**
11. **¿Temes a las figuras de autoridad y a la gente enfadada?**
12. **¿Buscas constantemente la aprobación o las alabanzas pero tienes dificultades en aceptar un cumplido cuando te llega?**
13. **¿Ves la mayoría de las formas de crítica como un ataque personal?**
14. **¿Alguna vez te comprometes demasiado en algo y luego te enojas cuando los demás no aprecian lo que estás haciendo?**
15. **¿Piensas que eres responsable por cómo otra persona siente y se comporta?**
16. **¿Tienes dificultad en identificar los sentimientos?**

17. **¿Miras hacia fuera de ti mismo para obtener amor y seguridad?**
18. **¿Te involucras en los problemas de los demás? ¿Te sientes más vivo cuando hay una crisis?**
19. **¿Igualas el sexo con la intimidad?**
20. **¿Confundes el amor con la lástima?**
21. **¿Alguna vez te has encontrado en una relación con una persona compulsiva o peligrosa y te has preguntado cómo has llegado a eso?**
22. **¿Te juzgas a ti mismo sin piedad e intentas adivinar lo que es normal?**
23. **¿Te comportas de una forma en público y de otra distinta en casa?**
24. **¿Piensas que tus padres tenían un problema con la bebida o las drogas?**
25. **¿Crees que te afectó la forma de beber u otros comportamientos disfuncionales de tus padres o parientes?**

(Preguntas del Libro de la Asociación ACA, páginas 18-20)

Si has contestado sí a tres o más de estas preguntas, puede que estés sufriendo de los efectos de crecer en una familia alcohólica o de otra forma disfuncional. Lo invitamos a asistir a una reunión ACA en su área para obtener más información.

Niños Adultos de Alcohólicos es una asociación anónima de doce pasos y doce tradiciones. Nuestras reuniones ofrecen un entorno seguro para que niños adultos compartan sus experiencias comunes. Al asistir a las reuniones periódicamente y compartir sobre nuestras vidas, gradualmente cambiamos nuestro pensamiento y comportamiento. Al trabajar con el programa ACA, encontramos otra forma de vivir.

Puede encontrar una lista mundial de las reuniones ACA, incluidos los teléfonos y las reuniones en línea en:

www.acamexico.org

LA LISTA DE RASGOS

1. Nos hemos aislado y vivimos atemorizados de la gente y de las figuras de autoridad.
2. Nos convertimos en buscadores de aprobación y perdimos nuestra identidad en este proceso.
3. Nos atemorizan las personas que se enfadan y no nos gusta ningún tipo de crítica personal
4. O bien nos convertimos en alcohólicos, o nos casamos con ellos, o ambas cosas, o encontramos a otra personalidad con adicciones como un trabajador compulsivo para satisfacer nuestra necesidad enfermiza de abandono.
5. Vivimos la vida desde la perspectiva de víctimas y nos sentimos atraídos por esa debilidad en nuestras relaciones de amor y de amistad.
6. Tenemos un sentido excesivo de la responsabilidad y nos resulta más fácil preocuparnos por los demás que por nosotros mismos; esto nos permite no tener que mirar demasiado de cerca nuestras propias faltas, etc.
7. Sentimos culpabilidad cuando defendemos nuestros derechos en vez de ceder ante otros.
8. Nos volvimos adictos a las emociones intensas.
9. Confundimos el amor con la lástima y tendemos a “amar” a la gente a quien podemos “compadecer” y “rescatar”.
10. Hemos reprimido los sentimientos de nuestra niñez traumática y hemos perdido la capacidad de sentir o expresar nuestros sentimientos porque duele muchísimo (Negación.)
11. Nos juzgamos severamente a nosotros mismos y nuestra autoestima es muy baja.
12. Somos personalidades dependientes a las que nos aterroriza el abandono y hacemos cualquier cosa para aferrarnos a una relación con tal de no experimentar el dolor de los sentimientos de abandono que recibimos de vivir con personas enfermas que nunca estuvieron presentes emocionalmente para nosotros.
13. El alcoholismo es una enfermedad de la familia; entonces nos convertimos en para-alcohólicos (co-dependents) y adoptamos las características de esta enfermedad incluso aunque no hayamos bebido.
14. Los para-alcohólicos somos reactivos más que actores.

Tony A., 1978



Además de las familias alcohólicas y adictas, existen al menos cinco otros tipos de familias que pueden producir niños adultos:

- **Hogares en donde uno de los padres padece una enfermedad mental.**
- **Hogares donde existen padres hipocondríacos.**
- **Hogares con creencias basadas en rituales, castigos severos y secretismo o reserva extrema, a menudo con matices ultra religiosos, militaristas o sádicos. Algunos de estos hogares exponen a los niños a palizas y a otras formas de abusos criminales.**
- **Hogares con abuso sexual disimulado o a plena vista, incluyendo el incesto y el manoseo, o formas de vestir inapropiadas por parte de los padres.**
- **Hogares perfeccionistas, a vergonzantes, en donde las expectativas a menudo son demasiado altas y las alabanzas o elogios usualmente están ligados al logro de unas metas en vez de darse libremente.**

25 preguntas: ¿Soy un niño adulto?



Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families
World Service Organization, Inc.

Sesiones en línea por ZOOM

Id 735 - 277 -3615

Lunes 2:00pm - Martes 7:00pm
Jueves 7:00pm - Viernes 3:00pm

Sábado 12:00pm

Horario de México

www.acamexico.org
www.adultchildren.org

Información adicional:
acaenzoom@gmail.com