

Andar

Revista de la Federación Española de Enfermos Alcohólicos y Familiares





EDITA: Federación Española de Enfermos Alcohólicos y Familiares "A.N.D.A.R"

CONSEJO DE REDACCIÓN: Junta Directiva Federación "A.N.D.A.R"

EDICIÓN: Alejandro Álvarez Iglesias

MAQUETACIÓN: Copiplus Alcázar

EJEMPLAR GRATUITO: Se permite su reproducción citando la fuente

TIRADA: 1500 ejemplares

DEPÓSITO LEGAL: v-1151-06-INSS: 1886-242X

IMPRESIÓN: Copiplus Alcázar

PORTADA: Fotografía Ernesto Mínguez
secretario.andar@gmail.com

Índice

4	Editorial Crece en ti una segunda oportunidad
6	¿Por qué llegan a consumir los jóvenes?
10	Todo empezó por miedo
12	Mi camino en la rehabilitación
14	Esta es la historia de mi vida
16	Mi vida fue cambiando
18	El tiempo te enseña que es lo mejor
20	Conviviendo con un extraño
24	Encuentro juvenil Por un ocio saludable 2021
30	Dónde estamos

Crece en ti una segunda oportunidad

Jose Luis Oliveros Zafra



La historia comienza cada día y, depende cómo caminemos, la iremos construyendo. Cuando pensamos que todo tiene que salir como lo tenemos planificado, nos equivocamos. La perfección no existe en nuestro día a día.

Todo tiene un principio y un final. Depende que camino cogemos para llegar al destino y como caminamos. Solo nuestra mente nos dirige. Es ella la que tiene el poder de decidir qué camino coger para caminar por la vida. Pero ¡jojo! huelga decirlo, en nuestro cerebro habitan dos seres; uno sencillo, humilde, empático, agradable...y otro testarudo, prepotente, poderoso, egoísta...pero, eso sí, débil y frágil.

La debilidad nos hace caer en un mundo irreal y peligroso. Un mundo lleno de adicciones que, cuando entramos, estamos felices y contentos, nos hacemos dependientes necesitándolo cada fin de semana, cada día, cada momento, ya sea triste o feliz de esa otra vida.

Los seres humanos tenemos, aunque no todos, pero sí en su mayoría, una mente adictiva. Somos, sin ser conscientes de ello adictos a algo; a la televisión, redes sociales, compras, roles sociales que en cada momento de nuestra vida pueden llamar a nuestra puerta y un gran etcétera.

Por supuesto que todo en su justa medida no es motivo de preocupación, ahora bien, huelga decirlo, el abismo de las drogas, sean cuales sean, nos ha hecho estar en un mundo irreal y cruel.

Buscando se encuentra la solución para dejar esa vida y ver la real. Algunos se dan cuenta ellos mismos, otros, sin embargo, tenemos que ir acompañados y casi obligados por nuestros familiares, que en ese momento, pensamos que el problema es suyo y no nuestro.

Doy las gracias a todos ellos que también llevaron una vida irreal y de sufrimiento por nuestras adicciones siendo así los responsables de que nuestros seres queridos tuvieran que consumir esa cruel realidad.

En cada época de nuestra vida los paisajes y los caminos son diferentes, como lo es la sociedad y su forma de vivir cambiante, no obstante, existe algo que no cambia, el abis-

mo de la drogadicción.

Cuando comencé a caminar por los senderos de esa vida pasada, los paisajes a mi parecer eran maravillosos. Durante la travesía, me encontraba con senderos, carriles y pistas asombrosos que hacían sentirme dichoso y alegre. En algún tramo de esa senda alguien me dijo " ven por aquí y verás", y allá que fui, y así caí al abismo del que hablo.

Cuando lo hice no quería salir de él, ni si quiera creía que pudiera salir. Un día mi mujer me tendió la mano y con ayuda de mis compañeros de asociación comencé a trepar por esas paredes escarpadas y complejas. Mis compañeros fueron mi piolet y me guiaban donde clavarlo. Y así, atado a ellos trepé y descubrí un mundo nuevo, un mundo real, en el que había también caminos y senderos iguales, pero esta vez, sabiendo cual coger y donde pisar. Ya lo dijo Antonio Machado "caminante no hay camino, se hace camino al andar".

Muchas gracias a todos los compañeros y compañeras por enseñarme ese camino. Gracias, también a los compañeros de las asociaciones ANDAR, a familiares y a enfermos. Cada vez que he tenido la oportunidad de ir a un congreso, a un encuentro, a una reunión, he aprendido que juntos somos más fuertes. Y ahora, dar las gracias a la nueva junta de la Federación porque, si una mujer es fuerte, juntas no digo nada.

Aquí me tenéis para lo que necesitéis. Gracias a todas y a todos. Un abrazo.

“Lo que hacemos y como nos percatamos de esta vida, importa”



Por qué llegan a consumir los jóvenes

Sandra Anguita Esquerra | REMARE

Los jóvenes son un colectivo muy vulnerable cuando hablamos de drogas, ya que se empiezan a consumir a muy temprana edad. ¿Todos los jóvenes consumen drogas? Está claro que no, está claro que ni todos los jóvenes consumen, ni todos los que consumen derivan a un problema de drogadicción.

En esta ponencia, quiero destacar algunos determinantes que harán que sea más frecuente entre ellos.

La edad media en la cual los jóvenes empiezan a consumir es a los 14 años, es decir cuando siguen siendo esponjas, pero dicho de alguna forma "esponjas que empiezan a revelarse ". ¿Qué quiero decir con que son esponjas? ¿Qué todavía absorben información que ven, oyen o observan en sus alrededores y todavía se pueden dejar influenciar por el entorno.

Empezar a consumir drogas dependerá mucho del estilo educativo que se tenga o se haya tenido en casa. La educación es perjudicial tanto como si es un estilo educativo rígido en el cual el joven se rebela contra la autoridad, como si es laxo, en el cual no hay presencia de autoridad y el joven puede hacer lo que le dé la gana.

Si los padres tienen una gran permisividad hacia los hijos con las "drogas blandas"; el alcohol, el tabaco, cannabis, etc. Uno, se quedará con que no pasa nada por consumirlas porque no se ven como "drogas".

Otro factor es la indiferencia de los padres. No denotar consumo de drogas en el entorno "casa "pero saber que sí se consumen fuera y aun así no actuar sobre ello. Esto es algo muy perjudicial en la autoestima de los jóvenes, ya que se pueden sentir totalmente desvalorizados por los padres y sentir que su consumo no les importa en absoluto.

Otro factor dentro de la familia es la doble moral, enseñar que el consumo de drogas es malo, pero hacer uso habitual de las dro-

gas blandas en casa, por lo tanto no se pueden consumir pero las consumen.

Dicho esto, quiero aclarar que lo más importante en una familia es el cariño. Y con cariño quiero decir, atención, preocupación, amor, comunicación... Todo esto es fundamental para que el joven tenga un desarrollo próspero y con mejor autoestima.

La falta de comunicación entre padres e hijos es un factor desencadenante, ya que el joven se puede llegar a sentir muy solo e incomprendido.

Evidentemente, no todo tiene que ver con la familia, pero es donde todo se formará y donde el joven crecerá.

Luego, está el factor social. Entre jóvenes es muy "necesario" el tema del alcohol/ cannabis para pasarlo bien. O bien, para ser aceptado en grupo, debido a la presión grupal (cuando 4 consumen, es probable que un 5o se deje influenciar y lo haga), o bien para llenar espacios de aburrimiento en los cuales no se sabe qué hacer. Este último, pasa mucho en el estilo educativo laxo, ya que el joven puede pasar muchas horas en la calle "sin tener horarios u horarios muy amplios", y puede derivar a juntarse con gente mayor (que consuma), o simplemente consumir por aburrimiento, frustración...

La presión social es el mayor factor perjudicial tanto para los jóvenes como para los adultos.

El alcohol es una droga social que hace muchísimo daño, ya que a largo plazo, uno sin darse cuenta ya se puede haber convertido en alcohólico. Es una droga que se utiliza en el ocio juvenil (discotecas) y que "es difícil prescindir de ella, ya que tal vez si no consumiéramos alcohol no aguantaríamos tal vez, a los "amigos" con los que salimos. Esto es algo que se deberían plantear todos los jóvenes ¿Por qué consumo? ¿De qué quiero evadirme? Tal vez sea porque no me aguan-

to a mí mismo, entonces ahí deberíamos hacernos muchísimas más preguntas, tal vez sea porque no aguanto a los de mi entorno, entonces debería cambiar de amistades, etc.

Podríamos estar nombrando factores todo el día, así que voy a finalizar destacando de nuevo lo importante que es el cariño en los hijos. Los niños necesitan atención, y cuando no la reciben se evaden con otras cosas (drogas/ juego) o pueden derivar a un "trastorno mental "debido a la falta de autoestima.

No podemos cambiar la sociedad en la que vivimos, pero si podemos poner un cachito de arena cada uno. No enseñemos a los hijos a consumir, seamos referentes para ellos. Y si los educamos con una doble moral, que sea bien marcada y avisando de las consecuencias y los factores perjudiciales, para que el día de mañana cuando salga pueda decir con su propia moral y su propia consciencia.



Todo empezó por miedo

Fancisco | REMARE





Me llamo Francisco y soy miembro de Remare. Soy enfermo alcohólico y llevo cuatro años en abstinencia.

Yo trabajaba con un camión de construcción el miedo se apoderaba de mi cada vez que me cambiaban de obra, sin saber llegar y volver al destino.

Esto me llevaba a consumir alguna vez que otra alcohol para liberar mis temores.

Pero un día llegó la tragedia. Había almorzado y por supuesto consumido alcohol. En el trayecto de la descarga una persona abrió la puerta de su vehículo sin mirar para salir de él, y sin poder hacer nada la atropellé. Le tuvieron que amputar una pierna.

Pero cual fue mi fallo que había consumido alcohol y discutiblemente di positivo en alcoholemia.

Fui juzgado y condenado.

Tuve que cambiar mi trabajo, pero ya era inevitable, el alcohol se había apoderado de mi y lo que en principio era un consumo casual, se convirtió en una pesadilla. Cada vez necesitaba consumir más y a todas horas.

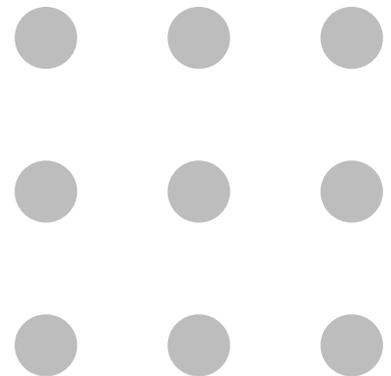
Gracias a dios, a Remare y a mi familia conseguí dejar de consumir después de muchas recaídas.

Pero hoy por hoy llevo cuatro años sin consumo. Es difícil, no es un camino de rosas, pero si quieres puedes. Lo importante es darse cuenta de que es una enfermedad, cómo hay que afrontarla y poner los medios a nuestro alcance.

Espero que mi testimonio le pueda ser útil a otras personas.

Mi camino en la rehabilitación

José Cutillas | ARVIAL



“Ya que conoces lo bueno y lo malo, hazte un favor y agárrate a lo bueno”

Hola soy José Cutillas de Yecla enfermo alcohólico y rehabilitado desde hace casi 10 gloriosos años.

Pertenezco a la asociación ARVIAL, a la que agradezco todo el apoyo que me han dado estos últimos años y como no a la Federación de Andar sin drogas.

Tuve una infancia de los más normal del mundo, con una familia humilde y llena de muy buena gente, mi padre, un hombre que trabajó día y noche por sacar a sus 5 hijos adelante y mi madre en silla de ruedas nos crio de las mejores formas que pudo desde su incapacidad.

Una familia en la que no se vio el alcohol nunca, ninguno de mis padres bebía.

Hasta que los hijos nos hicimos mayores y entonces entró el problema multiplicado por tres. Quién nos iba a decir a mis hermanos y a mí que sin ver una gota de alcohol en la mesa tendríamos problemas con el alcohol.

Pero esta enfermedad cuando menos te lo esperas viene sin avisar y sin darte cuenta te arruina la vida en un momento.

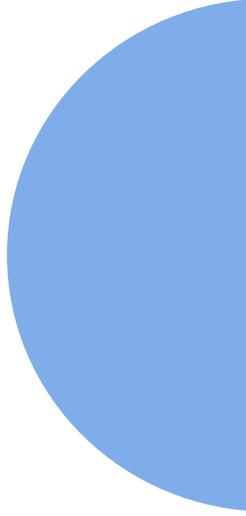
Igual que entré en el mundo del alcohol también supe salir, pero eso sí con mucha terapia, con ayuda de mi familia, mi mujer y mis hijos y con la mía propia.

Solo quiero decir a los que estáis empezando con la rehabilitación que no os desesperéis, sin bajar la guardia iréis saliendo de este pozo en el que a veces no se ve el agujero.

Iréis sumando días, semanas, meses y años y veréis como enseguida lo estáis contando como yo ahora mismo.

Solo tenéis que confiar en vosotros y decir que si yo pude vosotros no sois menos.

Mucha fuerza y siempre hacia adelante, ya que conoces lo bueno y lo malo, hazte un favor y agárrate a lo bueno. Muchas gracias



Esta es la historia de mi vida

Juani | ALAC





Mi nombre es Juani:
Esta es la historia de mi vida.

Me casé con 18 años con un enfermo, alcohólico y maltratador físico y psicológico. Supongo que sería por el alcohol o que era su condición. El tiempo que estuve casada con él, 13 años, fue un verdadero calvario.

Yo que estaba muy enamorada al principio, le perdonaba todo, pensando que con el tiempo cambiaría. Pasaron los días, meses, años y al contrario, todo era peor. Yo quería ayudarlo, pero no sabía cómo. Cansada de ser maltratada y humillada diariamente y de que mis hijos pequeños siguieran viviendo esa violencia que había en casa, tomé la difícil decisión de separarme, pasando antes por una tremenda depresión, pues no encontraba salida por las circunstancias económicas, sociales, etc... fue una decisión muy difícil de tomar ya que él me manipulaba y chantajeaba, aparte de que yo no me quería en absoluto y me sentía muy poca cosa.

Un 2 de julio estando yo durmiendo me pegó un puñetazo en la espalda y me tiró de la cama al día siguiente tomé la decisión más difícil y a la vez mas acertada de mi vida, le denuncié y empecé mis trámites de separación.

Poco a poco y a pesar de todas las adversidades, mi vida cambió por completo, empecé a quererme y valorarme, hasta sentirme persona, capaz de hacerle frente a cualquier cosa, era libre y "Feliz".

Pero lo que nunca imaginé es que mi hijo seguiría los pasos de su padre. Esto ya me superó y es totalmente incomparable porque de un hijo no te puedes divorciar.

El día que me enteré que mi hijo consumía no me lo creí, pensaba que eran chismes de sus amigos. Fueron pasando los días y noté sus cambios de humor, se volvió agresivo, mentiroso y todo lo que esta enfermedad conlleva. Al principio yo lo negaba y lo tapaba ante todo el mundo, me negaba a creer que esto estuviera pasando, pasaron 18 años de verdadero infierno hasta que poco a poco me vi sumergida en una profunda depresión, mucho peor que la primera. Decidí buscar ayuda, no sabía como ni a quien, iba a muchos psicólogos y todos me decían lo mismo, que teníamos que echarle de casa, yo pensaba que los locos eran ellos.

Hasta que llegó el día que tuvimos que tomar la dolorosa decisión y plantar cara a la enfermedad, fue entonces cuando estando yo casi sin vida, cuando me hablaron de una asociación (ALAC) bendita la hora que fui, porque entendí todo, que él está enfermo y yo también.

Llevo casi 3 años y gracias a todos los que la componen, pasito a pasito he retomado el rumbo de mi vida en todos los aspectos, me siento fuerte, feliz y tomando las decisiones adecuadas para él y toda mi familia, solo puedo decir MIL GRACIAS (ALAC)

Mi vida fue cambiando

Francisco Javier | ARMANCE

Mi nombre es Fco. Javier tengo 39 años y soy enfermo politoxicómano y ludópata. Mis consumos empezaron a la pronta edad de 14-15 años y comenzaron con alcohol. Poco a poco el consumo de alcohol se fue adueñando de mi juventud y el consumo pasó de ser de fines de semana a un consumo diario, el consumo de alcohol siempre ha estado en mi vida, el alcohol no fue lo único que consumí, con 18-20 años empecé a moverme por el mundo de la noche (pubs, discotecas..) y fue cuando empecé a probar otro tipo de drogas como las pastillas y la cocaína.

La cocaína empezó como un juego asociado a fiesta y diversión pero en muy poco tiempo sin darme cuenta empezó a estar presente en mi vida de una forma continuada todo ello siempre acompañado de alcohol. Poco a poco mi vida fue cambiando y todo ello por culpa del consumo de diferentes drogas, te vas alejando del mundo y de las personas que quieres y te vas volviendo un adicto que su único fin es el consumo y le da igual todo lo que pase a su alrededor.

Mi vida continuaba con la adicción al alcohol y a la cocaína y llego un punto de inflexión que fue la separación en mi matrimonio y el separarme de mi hija que tenía 4 años, en ese momento de soledad absoluta y con el poder de mi economía fue cuando mi adicción dio un paso más y comencé a jugar a las máquinas tragaperras on- line.

Con el consumo de alcohol, cocaína y tra-

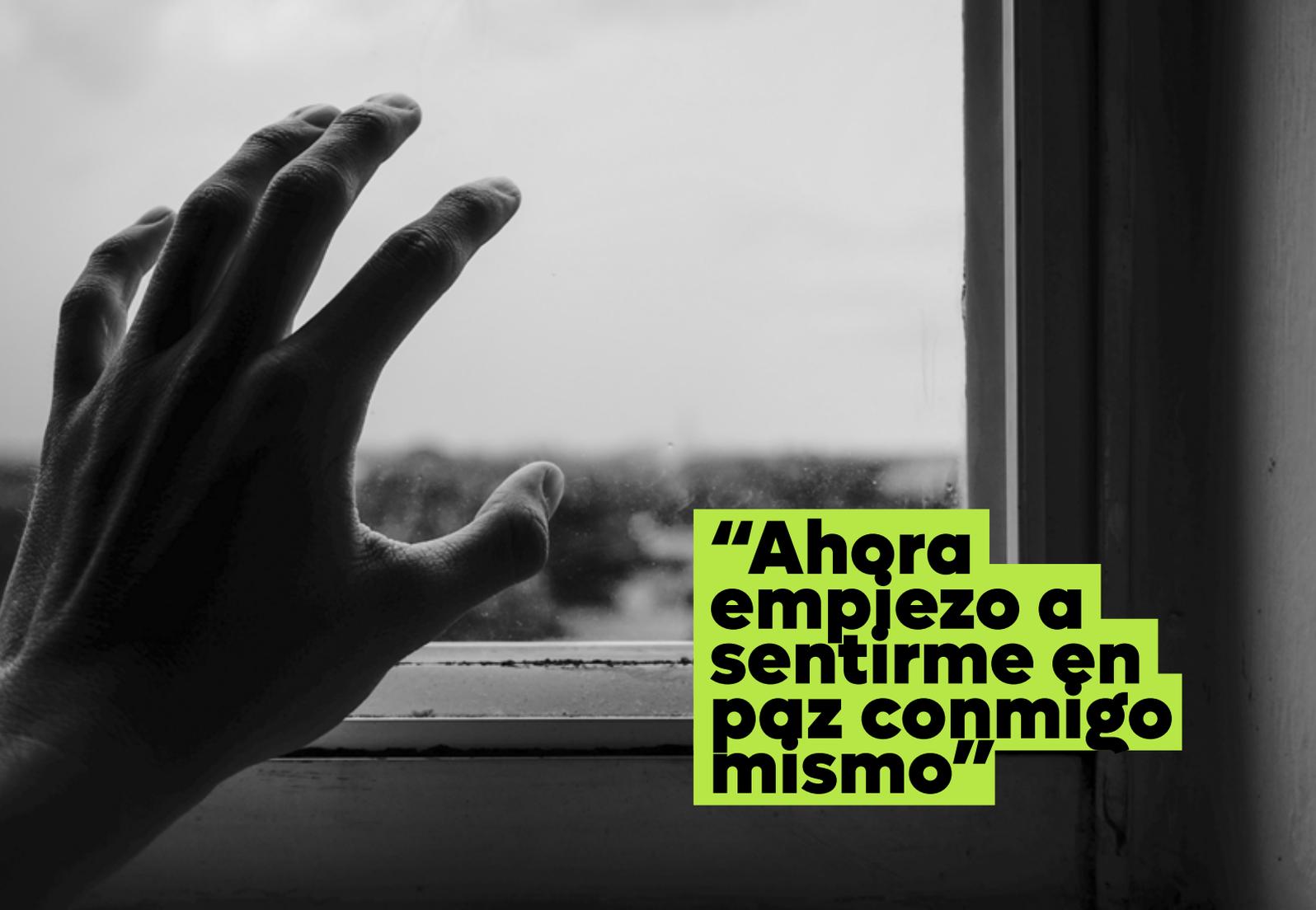
gaperras estuve unos tres años y es cuando mi vida dejó de tener sentido, empezaron las deudas por el juego y el consumo de las demás sustancias.

En definitiva mi vida había caído en un abismo donde no sabía qué hacer. Con el consumo continuado de todas estas sustancias empecé a tener problemas económicos muy serios y comencé a pedir micro-créditos para poder seguir con mis adicciones y mi vida cotidiana, toda esta situación me llevo al punto de intentar suicidarme mediante la ingesta de un líquido tóxico, en realidad fue una llamada de auxilio ante la grave situación que estaba atravesando.

En ese momento mi familia y mi nueva pareja que llevaba conmigo estos tres largos años de consumo continuado se enteraron de mi doble vida y de donde estaba metido, nadie se podía imaginar que Fco. Javier el chico tan normal tenía una adicción a diferentes sustancias y al juego, ni yo mismo sabía lo que estaba pasando me pensaba que tenía un problema y lo podía controlar.

En ese momento de no saber qué hacer, busque por internet una asociación para pedir ayuda y contacte con ARMANCE y ya solamente el poder hablar con la persona que me cogió el teléfono y explicarle por encima mis problemas me tranquilizo y fue un rayo de luz en mi vida tan oscura.

Comencé a asistir a terapias en ARMANCE,



**“Ahora
empiezo a
sentirme en
paz conmigo
mismo”**

al principio es muy duro porque en mi caso yo era una persona con mucha prepotencia, soberbia, poca humildad....pero poco a poco te vas dando cuenta que todos los compañeros somos iguales a causa de nuestra enfermedad y te vas sintiendo identificado con las historias de los demás personas.

En mi caso poquito a poco hablando y contando todo lo que me ha hecho daño en mi vida te vas sintiendo mejor contigo mismo empiezas a tener autoestima comienzas a creer en ti y muy importante te vas perdonando por todo el daño que te has ocasionado a ti y a toda la gente que ha estado contigo y que has hecho mucho daño por causa del consumo.

Llevo 5 meses sin consumir, es muy poco tiempo, pero en este transcurso de tiempo empiezo a ser feliz dejando atrás un mundo que es muy oscuro lleno de mentiras, de odio a ti mismo, de sentirte solo aunque lo tengas todo a tu lado y de avergonzarme de mí día tras día por todas las cosas que llegas a hacer por consumir. Ahora empiezo a

sentirme en paz conmigo mismo y esforzándome poco a poco para rehabilitarme de mi enfermedad.

A mis compañeros y compañeras de ARMANCE solo puedo darles las gracias mil y una veces, por su ayuda, por hacerte ver que la vida se puede vivir de otra manera y por todos sus consejos que te ayudan en el día a día.

A mi pareja decirle que es un gran apoyo en mi vida y darle las gracias por todo lo que ha hecho y está haciendo por mí, a mi familia gracias por estar ahí después de todo lo ocurrido y que mejor manera de agradecerse a todos que seguir día a día con mi rehabilitación y poco a poco llegar a ser mejor persona.

Sé que tengo una enfermedad, soy adicto, y que si se quiere se puede salir de ella con trabajo y esfuerzo y con la ayuda de mis compañeros en terapia todo es más sencillo, ojala algún día pueda ayudar como otras personas me han ayudado a mí.

El tiempo te enseña que es lo mejor

Jesús | ARMANCE

Soy Jesús, un hombre de 23 años y soy enfermo politoxicómano y ludópata.

Tengo una enfermedad que yo mismo he contraído, con mis malos hábitos con el paso del tiempo.

Empecé a beber alcohol con mis amigos a una corta edad, sobre los 12 años y a consumir cannabis a los 14 años. Empecé por falta de personalidad, como lo hacían mis amigos, por qué no lo iba a hacer yo. A los 16 años probé la cocaína pensando que me servía para disfrutar y crearme más grande de mi edad, al irme con amistades mayores que yo. Con el paso del tiempo, mi consumo fue en aumento.

Me encontré en una situación en la cuál era dependiente de ciertas sustancias estupefacientes para ser feliz, una falsa felicidad, que no me dejaba ser realmente yo mismo. El consumo me hizo aislarme de mi entorno familiar y verdaderas amistades, encerrándome en mí mismo, perdiendo la mayor virtud del ser humano que es la comunicación. Lo que empezó como algo esporádico se convirtió en rutina, deteriorándome tanto física como psicológicamente, y lo peor de todo, sin ser consciente poniéndome una venda en los ojos que no me dejaba ver cómo me encontraba realmente.

Por eso puedo decir con la mano en el co-





razón que lo que vemos los jóvenes como "diversión" con el tiempo se convierte en adicción.

Lo más difícil es reconocerlo, pero es la mejor decisión de tu vida.

Por mi experiencia en mi vida de consumo, puedo decir a día de hoy lo mucho que he ganado como persona en el tiempo que llevo rehabilitándome. Cambios ha habido muchos, no sólo dejar de consumir, tienes que cambiar tu personalidad, una personalidad que el consumo te hace convertirte entre otras muchas cosas prepotente, poco humilde y sobretodo frío al no expresar tus sentimientos.

Tienes que alejarte de personas que perjudiquen una buena rehabilitación, al principio duele separarte de ciertas amistades, pero el tiempo te enseña que es lo mejor para ti. Poco a poco voy expresando mis sentimientos, soy capaz de decir lo que me gusta y lo que no, cosa que el consumo no te permite y dejas influenciarte por los demás.

La tranquilidad de no depender de nada en tu día a día es lo que más valoras en este proceso. Hay muchos momentos malos, es un antes y un después, pero los beneficios de estar haciendo las cosas bien contigo mismo son la fuerza para seguir adelante.

Conviviendo con un extraño

Esther | ARMANCE

Hola, soy Esther, esposa de un enfermo alcohólico, ahora si puedo decir con mayúsculas ENFERMO.

Los seis últimos años en la vida de mi familia han sido durísimos, ya que llegó a casa un ser despreciable, que se instaló con nosotros y echo de casa al padre de mis hijos y a mi marido.

Llegó con un trabajo nuevo, después de tener que dejar el que tenía por falta de pagos. Este trabajo llegó con nuevas personas ,situaciones ,proyectos y problemas, que por falta de personalidad no ha sabido resolver y se ha refugiado en el alcohol sin pensar que al día siguiente el problema seguía ahí ¿mayor aún o incluso duplicado.

Comenzó a deteriorarse físicamente ,engordando muchísimo, unas ojeras enormes, la cara completamente demacrada e hinchada y de un color ¿como si se la hubiese quemado con algún producto químico.

Su personalidad era otra muy distinta a la del hombre del que me enamoré diecisiete años

atrás, la mentira se instaló en casa como otro nuevo miembro de la familia ¡nuestros hijos no existían para él como padre, sino como un saco de boxeo con el que descargaba toda su ira a base de insultos y burlas. Discutíamos todos los días, dejábamos de hablarnos durante días prometía que era la última, lo perdonaba, le daba otra oportunidad y así comenzó la rueda que ha durado seis largos años, ni más ni menos.

Yo tenía que hacer de padre y madre y solucionar todos los problemas de la casa y del trabajo.

Sentíamos hacia él un rechazo atroz y no queríamos que nos acompañara a ningún sitio, ya que hacía el ridículo y nos dejaba en evidencia.

No teníamos conversaciones familiares con él, ya que no nos creíamos nada que saliera de su boca.

Se le olvidaban las cosas y se volvió un irresponsable y un descuidado.



“estoy luchando por recuperar a la persona que elegí como compañero de viaje”

Era un ogro para sus hijos, que cuando lo oían llegar a casa corrían a sus habitaciones del pánico que le tenían.

A pesar de todo esto, siempre lo justificaba, le tapaba ante sus hijos y las personas de su entorno, porque sentía vergüenza y esperaba un cambio que nunca llegaba a pesar de tantas promesas.

Otros días le decía toda clase de insultos, esperando que reaccionara de una vez, pero se callaba y al día siguiente hacia lo mismo.

Mi marido se iba a trabajar por la mañana y cuando regresaba a medio día venía ebrio, comía boceando todo el tiempo con nuestros hijos y se echaba a dormir la borrachera toda la tarde, no estaba nunca para nosotros, cuando yo llegaba de trabajar me encontraba a mis hijos llorando y a él durmiendo la borrachera.

Toma derivados de la morfina por un gran problema que tiene de columna y seguía bebiendo a pesar de la bomba que suponía beber y medicarse bestialmente.

Yo le contaba todo a su hermana, a la mía, a mi hermano y a una compañera de trabajo, eran mi paño de lágrimas, me escuchaban, me animaban, pero no podían ayudarme, porque al igual que yo, no sabíamos que tenía una enfermedad, ni sabíamos cómo podíamos ayudarle, a pesar de las charlas que hemos tenido todos con él en distintas ocasiones, sin resultado.

Un día me decía que tenía un problema y otro día era todo lo contrario y a él no le pasaba nada.

No se dejaba ayudar, yo me sentía muy desgraciada y muy sola, porque intentaba minimizar las cosas y justificarlas frente a nuestros hijos, entonces con nueve y ocho años para que no vieran la realidad y encima lo vieran normal, les decía que es que le dolía mucho la espalda, por eso tenía tan mal humor, que lo perdonaran.

Los años iban pasando y ellos se daban cuenta absolutamente de todo, de lo que sufría y que todo era debido a lo que su padre bebía.



Ahora tienen catorce y quince años respectivamente, fueron ellos los que me dijeron que ya estaba bien, que dejara a papá, que ellos me iban a apoyar en todo, que ya estaba bien el estar siempre llorando.

Entonces me armé de valor y bajé a la casa de mis suegros a contarles lo que pasaba, a pesar de que son mayores y sabía que no lo iban a entender y es que tardas muchísimo tiempo el entender que todo esto es debido a que es una enfermedad, pero se lo tenía que decir, ya no podía taparlo más, porque era yo la que estaba sufriendo todas las consecuencias.

Cuando por fin vio que se quedaba sólo, entonces y sólo entonces reaccionó y decidió que quería rehabilitarse.

Hemos dado con una serie de personas extraordinarias, tanto enfermos como familiares que nos han enseñado a entender la enfermedad y nos han dado las herramientas adecuadas para afrontar cualquier situación que se nos presente a lo largo de esta nueva vida sin consumos.

En A.R.MAN.CE me siento arropada, comprendida, con ganas de acudir a cada terapia, de compartir mi día a día, que me aconsejen y que aunque algunas terapias son un poco duras, siempre sacas algo positivo en cada una de ellas.

Llevamos con ellos ocho meses, el camino es muy largo y duro, hay muchas cosas que cambiar aún, hábitos, costumbres, reacciones... que se irán corrigiendo poco a poco y haciendo las cosas bien.

Gracias a A.R.MAN.CE en Alcázar de San Juan, estoy empezando a recuperar al padre de mis hijos y a mi marido, vamos, que a pesar de lo que cuesta volver a confiar de nuevo y de que el camino es muy largo aún, estoy luchando por recuperar a la persona que elegí como compañero de viaje.

Muchas gracias compañeros/as por ayudarme y enseñarme a ayudar.

Encuentro juvenil

Por un ocio saludable 2021

Hotel Pax | Guadalajara



Los días 11, 12 y 13 de junio de 2021 en el Hotel Pax de Guadalajara llevamos a cabo el Encuentro Juvenil por un ocio saludable del año 2021.

Hasta allí nos desplazamos las asociaciones que formamos parte de la Federación Andar.

En la inauguración tuvimos la colaboración de doña Olga Villanueva Muñoz vicepresidenta segunda de la Diputación de Guadalajara.

En este encuentro trabajamos para llevar a cabo una cartilla de prevención en jóvenes, quien mejor que ellos que saben lo que necesitan y que sean ellos los que desarrollen dicha Cartilla con la colaboración de tod@s.

Tras las mesas de debate realizadas con to-

dos los asistentes al encuentro juvenil, llegamos a estas conclusiones:

- Tener Técnicos para hacer las asociaciones más atractivas a los jóvenes, **focalizar en la individualidad.**
- Deberíamos **cambiar la palabra prohibir por aconsejar**, poner límites pero ando también libertades.
- Llamar mucho la escucha hacia los demás personas del grupo de apoyo, con el hacía lo que yo hice y me fue bien. **Aumentar mucho el apoyo con la familia** y formar a la gente joven para que sea la encargada de acoger a estos jóvenes en sus primeros días.
- Mostrar al joven la imagen de **como era antes del consumo** y las cosas que ha perdi-



do a causa de él.

- Mostrar imágenes y vídeos del cambio, de las cosas que ha llevado a cabo después y de **lo que ha obtenido y ganado.**

- Hacer ver a los Jóvenes la adicción, la problemática general del consumo de sustancias y plasmar que **tendrá a sustituir una sustancia con otra.**

- Hacer ver que **él no es como cuando consume** y cuando no consuma dejará de hacer todas esas cosas que atormentan.

- Focalizar la adicción con una problemática y **mostrarle que va a obtener la ayuda que necesita**, hacer ver que cada recaída tiene un fondo más hondo.

- Quitar etiquetas "alcohólico" a "Enfermo" por problemática. **Implantar el cambio con una forma de mejorar.**

- Hablar de futuros planes de **ocio saludable.**

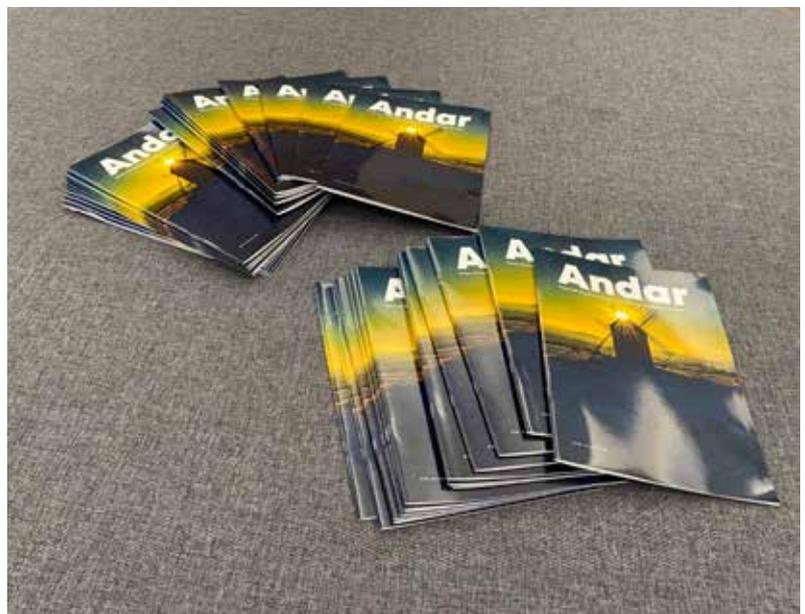
- Aclarar que no somos psicólogos sino que **un día llegamos igual que ellos.**

- Hay que educar a los miembros de las elecciones a **no tener comportamientos machistas y prejuicios.**

- Potenciar la escucha en la primera entrevista, **hacerles ver que no están solos.**

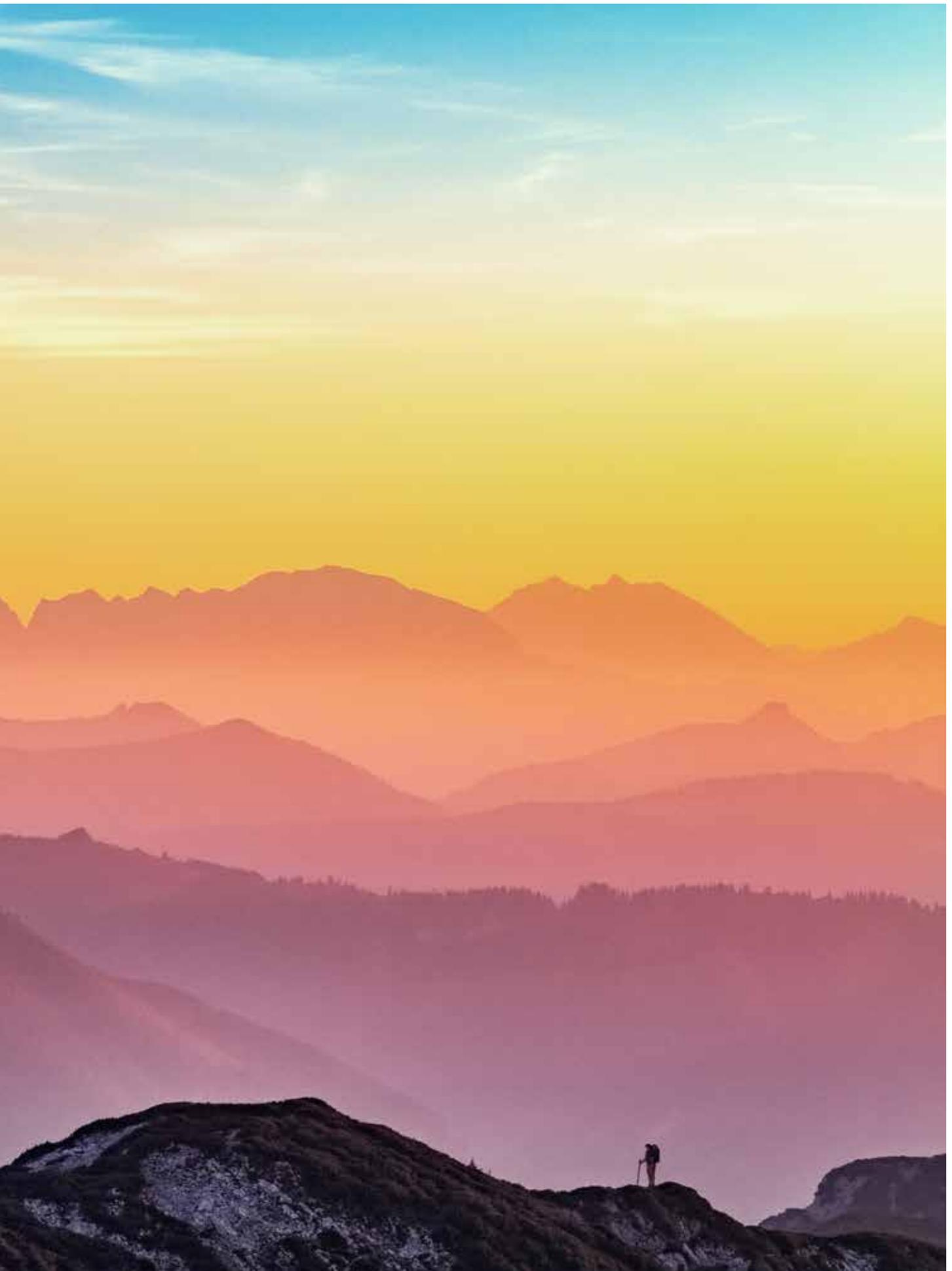
- **Potenciar el ocio dentro** de las asociaciones entre jóvenes.







**“Deja que
hoy sea el
comienzo
de algo
nuevo.”**





dónde estamos

+ + +
+ + +
+ + +

Albacete

A.R.C.O.

LA RODA
Albacete
Tif: 967 44 37 04 // 638 465 120

CAMINAR

ALBACETE
Tif: 643 434 715

Barcelona

A.D.E.A.R.H.

HOSPITALET DE LLOBREGAT
Barcelona
Tif: 934 22 80 71 | 677 464 130

R.E.M.A.R.E.

SAN DE LLOBREGAT
Barcelona
Tif: 93 68 51 18

Ciudad Real

A.M.A.R.

SANTA CRUZ DE MUDELA
Ciudad Real
Tif 669 600 825

A.R.MAN.CE.

CAMPO DE CRIPTANA
Ciudad Real
Tif: 643 149 194

CERES

TOMELLOSO
Ciudad Real
Tif: 926 50 70 40

Guadalajara

GARAZ

VILLANUEVA DE LA TORRE
Guadalajara
Tif: 949 41 05 56

Jaén

A.L.A.C.

LINARES
Jaén
Tif: 658 784 895

Sevilla

A.N.C.L.A.J.E.

SEVILLA
Tif: 954 53 35 70

Toledo

A.R.V.I.A.L.

VILLANUEVA DE ALCARDETE
Toledo
Tif: 687 848 780

**sí
gue
nos** 



facebook.com/andarsindrogas



[@andar_sin_drogas](https://www.instagram.com/andar_sin_drogas)



[@ANDARSINDROGAS](https://twitter.com/ANDARSINDROGAS)



Federación Española de Enfermos Alcohólicos y Familiares
C/ Marqués de Mudela, 4.
13600 Alcázar de San Juan | Ciudad Real
Tlf. 653 725 265