



Psynetica News:

El Alcoholismo Afecta la Familia

MARISELA GARCÍA GARDEA
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA

Medicina psicosomática, psicología, salud, trastornos mentales, psicoterapia, ansiedad, depresión

El alcoholismo es una adicción que lleva al individuo a consumir alcohol compulsivamente, que puede convertirse en una enfermedad familiar. En muchos casos afecta a más de cuarenta personas alrededor del adicto.

La negación del problema y la codependencia hacen que sea una condición muy difícil de controlar, no solo para alcohólico, sino para la vida caótica que lleva el resto de la familia. Según estudios actuales, sus descendientes heredarán esta condición con facilidad creando individuos

alcohólicos y drogadictos en las siguientes generaciones.

El mayor obstáculo para poder controlar esta enfermedad es la negación del problema, no solo por el enfermo sino por toda la familia. Muchas veces es la que más justifica y propicia este comportamiento. Minimizan y se justifican el mal comportamiento del alcohólico, actuando como si el problema no existiera, creando un mundo de fantasías o mentiras para aparentar una vida "normal".

La codependencia es una condición psicológica en la cual alguien manifiesta una excesiva y a menudo inapropiada, preocupación por las dificultades de alguien más,

olvidándose de su propia vida. La familia del alcohólico comienza a vivir en torno a los problemas que este causa, los miembros de la familia quieren ayudarlo convirtiéndose en "facilitadores" que sin saber fomentan más el alcoholismo.

Estos "facilitadores" comienzan por cubrir roles que le corresponden al adicto. Le salvan de problemas en los que se mete y posteriormente le pasan la cuenta con regañíos y maltratos emocionales. Los padres o la Pareja del alcohólico le han perdido miles de veces que deje de beber, pero le proveen dinero, comida y un techo en donde vivir, quitándole las responsabilidades, ya que lo

consideran incapaz para cuidarse por sí mismo.

El alcoholismo se inicia por una baja autoestima, por las dudas morales que lo atacan por el rechazo y maltrato familiar. El rechazo, la baja autoestima lo hacen comenzar a beber nuevamente convirtiéndose esta situación en un círculo vicioso. Los familiares comienzan a tener una vida caótica, llena de problemas emocionales, de salud y financieros. Descuidan sus propias metas, convirtiéndose al enfermo en el centro de su vida.

Las características de la familia alcohólica: Abandono y poca atención para los hijos. Maltrato verbal y muchas veces físico. Inmadurez de parte de los padres.

Padres abusivos o permisivos ya que viven en codependencia unos de otros. Si algún miembro de la familia tiene adicción que puede ser no solo al alcohol, drogas, comida, apuestas, etc. En algunas ocasiones hay abusos sexuales entre los familiares.

Muchos de esos familiares vienen a nuestra Clínica padeciendo enfermedades como la depresión, angustia, estrés, gastritis, colitis, dolores de espalda, alta presión, diabetes, etc. Con el paso del tiempo, esta vida caótica de convivencia con el alcohólico les provoca también: separaciones y regresos, sobrepeso, conflictos sexuales, adicción a ciertas drogas y también caer en el alcohol.

Un familiar responsable puede ejercer una importante presión para que la persona afectada decida ponerse en tratamiento. Deben hablar de soluciones y no tanto del problema. De hecho, una familia inteligente suele ser el elemento que ayuda más eficazmente al cambio de la persona afectada por alcoholismo.

Le recomendamos las técnicas que se aplican en nuestra Clínica de Psynética, porque son muy eficaces. Se aplica un cambio bioquímico para producir un rechazo al alcohol, y la terapia personalizada, para modular las memorias traumáticas que llevaron a esa persona a intentar mitigar sus conflictivas con alcohol.



MARIA AVALOS

Liderazgo con Corazón

Apreciables líderes mundiales:

Me gustaría tomar esta oportunidad para presentarles algunas frases sobre liderazgo que no solo inspiran, sino que también empoderan al ser humano. La retroalimentación de un líder debe de empezar de adentro hacia afuera; del corazón hacia el servicio social.

"Un líder es aquel que conoce el camino, va por el camino y enseña el camino." -John C. Maxwell.

"Caminar con un amigo en la oscuridad

es mejor que caminar solo con luz." -Hellen Keller.

"Para seguir siendo un líder con credibilidad. Uno, debo de ser el primero en trabajar, el que trabaja más duro, y las jornadas más largas en cambiarse a sí mismo. Esto no es ni fácil ni natural, pero sí esencial." -John C. Maxwell

"En cualquier momento de tomar una decisión, la mejor cosa que uno puede hacer, es hacer lo correcto; la segunda mejor cosa que uno puede hacer es la cosa equivocada; y la

peor cosa que uno puede hacer es NADA." -Theodore Roosevelt.

"El temor es una reacción. La determinación es una decisión." -Winston Churchill.

"El optimismo es la fe que lleva al éxito. Nada puede llevarse a cabo sin Esperanza y Confianza." -Hellen Keller.

"La actitud es una cosa pequeña que hace una gran diferencia." -Winston Churchill.

"Primero nosotros hacemos nuestros hábitos, y luego ellos nos hacen a nosotros." -John Dryden.

"Nosotros tratamos a nuestra gente como realeza. Si usted honra y sirve a la gente que trabaja con usted, ellos le honrarán y le servirán a usted." -Mary Kay Ash.

"El fracaso nunca me alcanzará si me determino de triunfar es lo suficientemente fuerte." -Og Mandino.

"Un líder genuino no es un buscador de consenso, sino un moldeador de consenso." -Martin Luther King, Jr.

¡Mientras tanto, te invito a que no dejes de escribir tu próxima historia! María

El Comportamiento del Consumo Sustentable en la Comunidad Hispana

PAOLA BRAVO, BLANCA ALMADA, Y ADNETTE DE LA ROSA

¿Cómo piensa la gente Hispana sobre cómo cuidar el planeta tierra?

De acuerdo a las entrevistas de campo que realizamos la mayoría de las personas han confirmado que ellos no han pensado sobre colocar paneles solares para ahorrar energía. Por otro lado, si la mayoría de personas reciclan los plásticos y el cartón como un ingreso extra para el sustento familiar, eso les beneficiará económicamente y a la misma vez hacen su aportación para cuidar el planeta no tirando la basura. Entonces reducirá

el porcentaje de residuos.

El 20% de las personas encuestadas afirmó estar interesadas en instalar sistemas de paneles solares. Al opuesto, el 80% no les interesa instalar paneles solares. Cabe mencionar algo que llama la atención y eso es que el 100% de los encuestados sí reciclan el plástico, el vidrio, y el cartón. Todo esto es con la finalidad de ayudar económicamente a la sociedad familiar. Y al mismo tiempo ayuda a la conservación del medio ambiente con menos residuos y contaminación.

Podemos mencionar que somos testigos que en la parroquia católica de Mecca el párroco invita la comunidad a cuidar el medio ambiente y para eso contactó al condado de Riverside para que se recolecte toda la basura que se encuentre en esta área. La basura que se recogerá es de muebles, colchones, envolturas, y mucho alambre oxidado. La colección será a partir de las 8 de la mañana hasta las 12 del medio día. Esta campaña de limpieza es para mantener nuestra comunidad limpia y por lo tanto, cuidar del medio ambiente. Podemos mencionar que es la única vez que se escucha que se promueva la limpieza en nuestra comunidad hispana.

Confiadamente, podemos declarar que nuestra comunidad, El Valle de Coachella, puede tomar acción sobre el consumo sustentable con los recursos que los educan sobre esta tema. Nosotros podemos promover el consumo sustentable, para recibir la atención del público general en Coachella. Con esto es más probable ayudar al medio ambiente. Sin embargo, podemos declarar que la gente Hispana no obtiene la suficiente información sobre el consumo sustentable. Al fin, siempre es bueno un cambio para nuestra co-



munidad Hispana. Al tener este tipo de cambio en las vidas de hispanos, se podrá beneficiar no solo el medio ambiente pero la comunidad se beneficia también. Por eso, al enseñar sobre el reciclaje, y el cuidado del agua, y cuidado del aire no solo los jóvenes pero hasta los mayores de nuestra comunidad podrán promover más acciones para el medio ambiente, y más planes para la comunidad se podrán llevar a cabo. Al promover dichas acciones nuestra comunidad será mejor en el sentido que estará más limpia y más hispanos estarán involucrados en grupos que ayudan las comunidades, por el bien de nosotros y por el bien de nuestras comunidades y el medio ambiente.

Vista Serena
APARTAMENTOS

De Bajos Ingresos de Una Recámara

62+ Pague sólo el 30% de su ingreso si usted califica

Lunes, Miércoles y Viernes de 10:00 am a 2:00 pm
1201 East Chino Rd. / Palm Springs Ca.
(760) 416-9762 / (800) 500-7725

St. John's Episcopal Church
Where Love Resides
We are multicultural community where diversity is Welcome.
Excellence in music, outreach and service.

Services every Sunday at 10:00 a.m.
Christmas Eve, 6:00 p.m.
Easter Services, 10:00 a.m.

45319 Deglet Noor St., Indio, CA 92201
(760) 347-3265

LIC #19-0013995