



PROGRAMA CONECTADOS



ALCOHOL

MI PADRE BEBÍA EN CASA

Construyendo la vida
que nos IMPORTA



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

“El consumo en casa es algo de lo que se puede hablar”



Cristina,
22 años

Una historia real

Desde que tengo uso de razón, no hay un solo recuerdo de mi infancia en el que mi padre no esté sentado en el sofá con una cerveza en la mano. Para mí, eso era lo normal. Pensaba que todos los padres eran así. En mi casa nadie hablaba del tema, como si ignorarlo lo hiciera desaparecer. Mi madre no decía nada, y yo crecí creyendo que el silencio era la forma de sobrevivir.

Las cosas empeoraron cuando despidieron a mi padre de su trabajo. Ahí su consumo se disparó. Ya no era solo cerveza: cada día se bebía una botella de ron. Y así, llegaron los gritos. Nunca nos puso una mano encima, pero su presencia se volvió una tormenta constante. Gritaba por todo, por nada, por el simple hecho de existir.

Yo crecí creyendo que el silencio era la forma de sobrevivir.

Todo se volvió tan oscuro que empecé a evitarlo. Prefería callar, no molestar, evitar el conflicto. Por eso, me encerraba en mi cuarto cuando tenía que estar en casa o pasaba el día fuera de ella. En medio de esa situación, me resultaba imposible concentrarme en los estudios y empecé a suspender.

Con el tiempo, mi padre empezó a

desaparecer. Pasaba los días en el bar o quién sabe dónde. Mi madre trabajaba como camarera y, sin ingresos por parte de él, las deudas se acumularon. Así que, con 16 años, dejé de estudiar y empecé a trabajar para ayudarla a pagar los gastos de la casa. Sin embargo, sentía que mis esfuerzos nunca eran suficientes; pensaba que tenía que hacer más, que era mi responsabilidad mantenernos a flote.

Cuando mi padre empezó a estar menos en casa, también llegó la calma. Mi madre y yo estábamos más tranquilas y teníamos más tiempo a solas, sin esa tormenta constante. Empecé a aprovechar ese tiempo para escribir todo lo que pasaba y cómo me sentía. Un día, mi madre encontró mi cuaderno, y eso nos dio la oportunidad de hablar por primera vez de lo que estaba ocurriendo. Ponerle palabras a la situación nos ayudó a tomar una decisión: irnos de casa, dejar que por fin saliera el sol.

Desde entonces vivimos con mis abuelos. Al principio costó, pero por fin sentí que vivíamos en paz. Vi cómo mi madre, poco a poco, volvía a sonreír, a tener ganas de hacer cosas, a estar presente. Y yo también empecé a volver a vivir: retomé mis estudios y pude, por fin, sentirme como una niña otra vez, sin el peso de todas las responsabilidades

que antes había tenido que cargar.

Ahora tengo 22 años y sigo en casa de mis abuelos, ayudando a mi madre como puedo. Ella también está más tranquila, más fuerte. Yo estoy estudiando, trabajo a tiempo parcial, y aunque fue duro, todo ese dolor nos unió más. Mi padre sigue lejos, a veces llama, pero ha elegido otro camino.

¿Qué le ha pasado a Cristina?

El padre de Cristina bebía todos los días, lo que convirtió su presencia en casa en una tormenta constante. En el hogar no se hablaba de la situación, como si al no ponerle palabras dejara de existir. Cristina, en medio de ese silencio, creció haciéndose cargo de cosas que no le correspondían.

¿Cómo le ha impactado a Cristina?

Cuando nos pasan cosas en la vida, estas nos pueden afectar de muchas formas. En el caso de Cristina, la situación tuvo un impacto que se reflejó en varios aspectos de su vida. Ella lo notó en:

- Su casa se volvió un entorno hostil, con gritos constantes.
- No se hablaba del tema.
- No se concentraba para estudiar.
- Empezó a suspender.
- Dejó los estudios.
- Se hizo cargo de responsabilidades que no eran propias para su edad.
- Creía que sus esfuerzos no eran suficientes.

¿Qué significado le ha dado Cristina a lo que le ha pasado?

En nuestro día a día, las experiencias que vivimos toman un significado. Las interpretamos, a veces sin pretenderlo, de formas que nos ayudan a dar sentido a lo que vivimos, aunque no siempre sea de manera agradable. En el caso de Cristina, ella entendió lo que estaba pasando de la siguiente forma:

- "El silencio hace que las cosas desaparezcan"
- "Es normal que mi padre beba todos los días"
- "Si no digo nada, todo acabará pasando"
- "Si mi padre no está en casa estamos más tranquilas"
- "Mi padre es el que nos trae tensión"
- "Soy la responsable de ayudar a mi madre"
- "Tengo que esforzarme más para que podamos seguir adelante"



PROGRAMA CONECTADOS

¿Qué ha tenido que hacer Cristina? ¿Cómo ha respondido?

Cuando pasamos por una situación difícil la enfrentamos de la mejor manera que sabemos o cómo podemos, de manera deliberada o no. Ante lo que estaba viviendo, Cristina reaccionó de formas que reflejaban el impacto que le provocó la situación. En ese tiempo:

- Se encerraba en su habitación.
- Evitaba el conflicto y hablar de la situación.
- Pasaba los días fuera de casa.
- Empezó a trabajar para ayudar a su madre.
- Dejó de estudiar.
- Empezó a escribir.
- Le puso palabras a la situación.

¿Qué recursos hay?

A pesar de haber crecido en un hogar con tensión y gritos constantes, Cristina fue capaz de encontrar recursos personales que le ayudaron a seguir adelante. Desde muy joven mostró una gran iniciativa y sentido de la responsabilidad al implicarse para ayudar a su madre en una situación que no le correspondía asumir. Con el tiempo, encontró en la escritura una vía para expresar todo lo que no podía decir en voz alta. Ese gesto de escribir no solo le sirvió como desahogo, sino que también abrió la puerta al diálogo con su madre y permitió que ambas tomaran la decisión de marcharse de casa. Además, Cristina demostró una notable capacidad de resiliencia al retomar sus estudios y recuperar parte de su infancia perdida, encontrando de nuevo ilusión y propósito en su vida.

En su entorno más cercano, los apoyos relacionales fueron fundamentales. Su madre se convirtió en su principal figura de sostén, compartiendo con ella el proceso de cambio y reconstrucción tras años de miedo y silencio. La convivencia con sus abuelos también representó un punto de apoyo clave, ofreciéndole estabilidad, seguridad y la sensación de pertenecer a un entorno tranquilo y protector.

La comunidad también tuvo un papel importante, aunque de forma más indirecta. Su incorporación al trabajo a los 16 años le permitió sentirse útil y más independiente, y al retomar sus estudios encontró un nuevo espacio de crecimiento, relación y esperanza. Estos entornos externos funcionaron como recursos comunitarios que contribuyeron a que Cristina pudiera mirar hacia el futuro con más confianza y reconstruir una vida marcada ahora por la calma y el esfuerzo compartido.

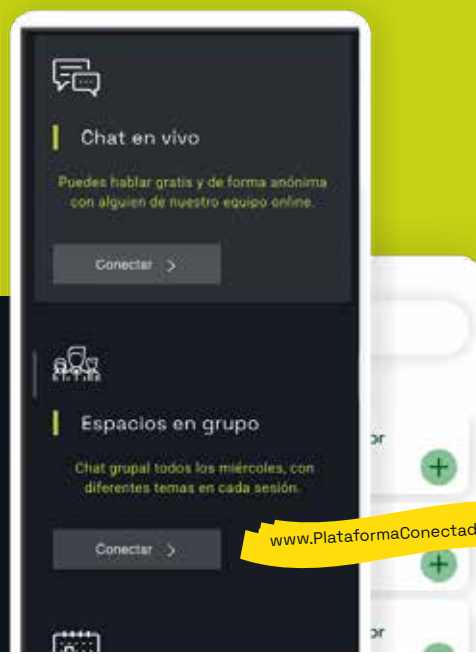
¿Necesitas ayuda?

Crecer con una situación en casa que nos afecta, pero que no se habla puede afectarnos profundamente. Si estás pasando por algo parecido a lo que vivió Cristina no estás solo/a. A veces, hablar sobre lo que nos está ocurriendo puede quitarnos un peso de encima. En Fundación Espes podemos escucharte y acompañarte en tu proceso.



Reflexión de Cristina

"Durante los años en los que mi padre bebía y los gritos llenaban la casa, sentía que debía asumir responsabilidades que no me correspondían. Me sentía atrapada, con miedo y rabia, y no sabía cómo expresar lo que llevaba dentro. Pensaba que si hablaba o protestaba empeoraría las cosas, así que aprendí a callar y a aislarme. Con el tiempo, descubrí que no todo era mi culpa ni mi responsabilidad. Empezar a escribir me permitió poner palabras a mi dolor y hablar con mi madre nos dio la fuerza para tomar decisiones que nos cuidaran a las dos".



www.PlataformaConectados.com

PROGRAMA CONECTADOS

ALCOHOL



Construyendo la vida
que nos **IMPORTA**

Ronda de las Ventas 8, 1.B
Burlada, Navarra



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

Con la colaboración de

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua