

# LA ADICCIÓN EN CASA Y SUS EFECTOS EN LOS NIÑOS



## Estrés y ansiedad

Los niños suelen sentir una gran ansiedad debido a la constante incertidumbre en su hogar, lo que afecta su bienestar emocional y su capacidad para relajarse.

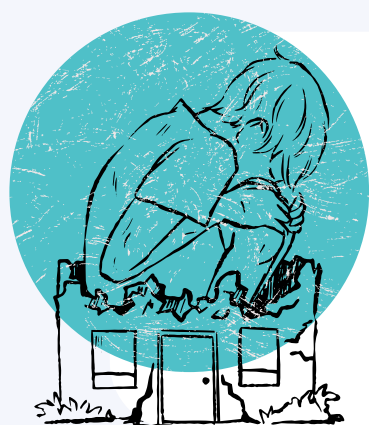
## Miedo, vergüenza y confusión

La imprevisibilidad de los comportamientos de los padres crea miedo y confusión, ya que los niños no comprenden la razón de los cambios y las tensiones en casa.



## Problemas de conducta

Algunos niños reaccionan con desobediencia o agresividad como forma de controlar su entorno o expresar su frustración.



## Aislamiento emocional

Algunos niños se alejan de los demás, evitando compartir sus sentimientos o participar en actividades sociales, lo que puede intensificar su sensación de soledad.



## Dificultades escolares

La inestabilidad en casa genera inseguridad, afectando la confianza del niño y su rendimiento y relaciones en la escuela.



# CÓMO CREAR UN ENTORNO ESTABLE PARA LOS NIÑOS

## PASO 1

### Establecer rutinas diarias

Crear horarios fijos para actividades como comer y dormir brinda seguridad a los niños, ayudándoles a anticipar lo que ocurrirá durante el día.



## PASO 2

### Crear un ambiente físico seguro

Un hogar organizado, con espacios tranquilos y confortables, proporciona un lugar donde los niños pueden sentirse protegidos y relajados.



## PASO 3

### Definir reglas claras

Las reglas claras y consistentes ayudan a los niños a entender lo que se espera de ellos, creando un entorno predecible que reduce la ansiedad.



## PASO 4

### Mantener la conexión diaria

Pasar tiempo de calidad con cada niño fortalece el vínculo afectivo, lo que refuerza su sentido de seguridad y pertenencia.



## PASO 5

### Ser predecible en las reacciones

Responder de manera calmada y consistente ante el comportamiento de los niños refuerza la estabilidad emocional y les da confianza.

