

PAL Lesson 4 Enabling Checklist	Lección 4 de PAL Lista de comprobación de posibilitación
Circle the number before each question where you could answer "YES."	Marque con un círculo el número de cada pregunta donde usted pudiera responder con un "SÍ".
1. Have you ever covered a financial debt that is the result of a behavioral dysfunction or drug/alcohol related?	1. ¿Alguna vez ha solventado la deuda económica que resulta de una disfunción conductual o con relación al alcohol o las drogas?
2. Have you ever made a call to cancel an appointment on the person's behalf due to dysfunctional behavior?	2. ¿Alguna vez ha hecho una llamada para cancelar una cita a nombre de la persona, debido a conducta disfuncional.
3. Have you ever "called in sick" or made excuses to his or her job or school?	3. ¿Alguna vez ha "reportado enfermo" o lo ha excusado del trabajo o la escuela?
4. Have you ever not called the police after the person was physically abusive?	4. ¿Alguna vez ha dejado de llamar a la policía después de que la persona ha maltratado a alguien físicamente?
5. Have you ever let the person come and live with you because he or she has <i>run out of money</i> ?	5. ¿Alguna vez ha permitido que la persona viviera con usted porque a él o ella <i>se le acabó el dinero</i> ?
6. As a result of repeatedly <i>running out of money</i> , have you continued to loan the person money?	6. Como resultado de que repetidamente <i>se le acabe el dinero</i> , ¿ha seguido prestándole dinero?
7. Have you ever bailed the person out of jail for an arrest connected with drugs and/or physical abuse?	7. ¿Ha pagado alguna vez la fianza para la cárcel para la persona por haber sido arrestada con drogas y/o por maltrato físico?
8. Have you ever excused the person from keeping a commitment because he/she is "depressed"?	8. ¿Alguna vez le ha permitido vivir con usted porque él o ella estaba "deprimido"?
9. Are you afraid to confront the person about their behaviors for fear of violence?	9. ¿Teme confrontar a la persona acerca de su comportamiento por temor a la violencia?
10. Are you afraid to confront the person about their behaviors for fear they will leave you?	10. ¿Teme confrontar a la persona acerca de su comportamiento por temor a que lo abandone?
11. Do you sometimes believe their behaviors are not so bad because "they are only occurring in the home"?	11. ¿Hay veces que piensa que su comportamiento no es tan malo porque "solo ocurren cuando está en casa"?
12. Do you sometimes act as if you believe the person's excuses even when you know he/she is lying?	12. ¿Actúa usted a veces como si creyera las excusas de la persona cuando usted sabe que está mintiendo?
13. Do you sometimes think that it is because of you that the person behaved way they did?	13. ¿Piensa usted a veces que fue a causa de usted que la persona se comportó como lo hizo?
14. Do you prefer not to talk to anyone about the problem because you're ashamed?	14. ¿Prefiere usted no hablar con nadie acerca del problema porque siente vergüenza?
15. Do you allow the person to come back to the house even after he or she physically destructive?	15. ¿Permite usted que la persona vuelva a casa aún después de que ha sido destructivo físicamente?
16. Do you make excuses to your children for the person's behaviors?	16. ¿Hace usted excusas ante sus hijos por la conducta de la persona?

17. Do you threaten to leave the relationship, and then not follow through on leaving?	17. ¿Amenaza usted con dejar la relación y luego no lo cumple con irse?
18. Do you pretend the chemically dependent is sick when they are really coming off a binge?	18. ¿Hace usted de cuenta como que el drogodependiente está enfermo cuando en realidad está bajando de un atracón?
19. Have you ever taken drugs with the chemically dependent so you can be together?	19. ¿Alguna vez ha tomado drogas con el drogodependiente por poder estar juntos?
20. Have you ever obtained drugs for the chemically dependent?	20. ¿Alguna vez ha conseguido drogas para la persona drogodependiente?
<i>If you have answered "yes" to three or more questions, you have probably been enabling someone.</i>	<i>Si respondió afirmativamente a tres o más preguntas, es muy probable que usted ha posibilitado a alguien.</i>
Lesson Notes: Take note of the basic issues or circumstances in which enabling occurs in previous questions: ☐ <u>Money</u> ☐ To avoid confrontation ☐ <u>Abuse</u> (verbal, physical, emotional) ☐ Guilt or <u>Shame</u>	Notas de la lección: Tome nota de los problemas básicos o circunstancias en las que ocurre la posibilitación de las preguntas anteriores: ☐ <u>Dinero</u> ☐ Para evitar confrontaciones ☐ <u>Maltrato</u> (verbal, físico, emocional) ☐ Sentimientos de culpabilidad o <u>vergüenza</u>
Helping or Enabling? <i>Helping is doing something for someone that he is not capable of doing himself.</i> <i>Enabling is doing for some-one what he could and should be doing for himself.</i> <i>An enabler is a person who recognizes that a negative circumstance is occurring on a regular basis and yet continues to enable the person with the problem to persist in his detrimental behaviors. Simply, enabling creates an atmosphere in which our adult children can comfortably continue their unacceptable behavior.</i> (page 29) Excerpt from Setting Boundaries with Your Adult Children By Allison Bottke	¿Ayuda o posibilita? <i>Ayudar es algo que hacemos por alguien cuando no tienen capacidad de hacerlo por sí mismo.</i> <i>Posibilitar es hacer por alguien que sí podría o debería hacer por sí mismo.</i> <i>Un posibilitador es una persona que reconoce que ocurre una circunstancia con regularidad, mas continúa posibilitando a la persona con el problema a persistir con sus conductas perjudiciales.</i> <i>Sencillamente, posibilitar crea un ambiente en el cual nuestros hijos adultos pueden cómodamente continuar su conducta inaceptable.</i> (página 29) Extracto de <i>Setting Boundaries with Your Adult Children</i> , por Allison Bottke