

PAL Lesson 9 Healthy Adult Relationships	Lección 9 de PAL Relaciones sanas de adultos
12 Principles of Healthy Adult Relationships	12 principios de relaciones sanas de adultos
Adapted from <i>The 12 Steps of a Sponsor</i>	Adaptado de <i>Los 12 pasos del padrino</i>
1. I will not help you stay and wallow in limbo.	1. No te ayudaré a que te quedes y te sumas en un limbo.
2. I will help you grow to become more productive by your own definition.	2. Te ayudaré a crecer para ser más productivo según tu propia definición.
3. I will help you become more autonomous, more loving of yourself, more free to continue becoming the authority of your own living.	3. Te ayudaré a ser más autónomo, a que tengas más amor propio, y te sientas con más libertad para continuar formándote como autoridad de tu propia vida.
4. I cannot give you dreams or “fix you” – simply because I cannot.	4. No puedo darte yo sueños ni “componerte”; sencillamente porque no puedo.
5. I cannot give you growth or grow for you. You must grow yourself by facing reality – grim as it may be at times.	5. No puedo darte crecimiento ni crecer por ti. Tú debes crecer por tu cuenta al enfrentarte a la realidad, por nefasta que a veces llegue a ser.
6. I cannot take away your loneliness or pain.	6. No puedo hacer que no sientas soledad ni aliviar tu pena.
7. I cannot sense your world for you, evaluate your goals, or tell you what is best for you in your world. You have your own world.	7. No puedo percibir el mundo por ti, evaluar tus metas, ni decirte lo que más te convenga en tu mundo. Tú tienes tu propio mundo.
8. I cannot convince you of the crucial choice of choosing the scary uncertainty of growing over the safe misery of not growing.	8. No puedo convencerte de la opción crucial de optar por la temerosa incertidumbre de crecer sobre la miseria segura de no crecer.
9. I want to be with you and know you as a rich and growing friend, yet I cannot get close to you when you choose not to grow.	9. Quiero estar contigo y conocerte como amigo que es rico y que crece, mas no puedo acercarme a ti cuando eliges no crecer.
10. When I begin to care for you out of pity, when I begin to lose trust in you then I am toxic, bad and inhibiting for you and you for me.	10. Cuando empiezo a cuidarte porque siento pena, cuando empiezo a perder la confianza en ti, entonces soy tóxico, malo y te inhibo y tú a mí.
11. You must know - my help is conditional. I will be with you, hang in there with you, as long as I continue to get even the slightest hints that you are trying to grow.	11. Debes saber: mi ayuda es condicional. Estaré contigo, aguantaré contigo, por el tiempo que perciba yo aún el más leve indicio de que estás tratando de crecer.
12. If you can accept all of this, then perhaps we can help each other to become what God meant us to be: mature adults leaving childishness forever to little children.	12. Si puedes aceptar todo esto, entonces tal vez nos podemos ayudar a realizarnos como es la intención de Dios: adultos maduros que dejan por siempre las inmadureces a los niños pequeños.
<p><i>The most common one-letter word found above in the 12 Principles is the word: _</i></p> <p><i>This simply reiterates the fact that we cannot control others but we can choose how we respond in healthy adult ways.</i></p>	<p><i>La palabra corta más común que se encuentra en los 12 Principios anteriores es la palabra: <u>YO</u></i></p> <p><i>Esto simplemente reitera el hecho de que no podemos controlar a los demás, pero podemos decidir cómo respondemos de manera sana como adulto.</i></p>
<p>Mike says</p> <p><i>“Perhaps the most important thing that you can do as the parent of a recovering person, however, is let him or her go.</i></p> <p><i>Ironically, letting go is tough when situations are going well. It’s even harder to let go when situations provoke anxiety and worry. Such is</i></p>	<p>Mike dice . . .</p> <p><i>“Tal vez lo más importante que se puede hacer como padre [o madre] de una persona en recuperación, es dejarlos ir.</i></p> <p><i>Irónicamente, cuesta trabajo dejarlos ir cuando la situación está bien. Es aún más difícil dejarlos ir cuando las situaciones provocan angustia y</i></p>

the case when people are leaving the safe and secure confines of in-patient treatment. Parents can expect to be concerned about all of the challenges facing a loved one who is just getting out of treatment for addiction and who now must deal with all the stresses of life without the safe cocoon of the rehab environment to help them.

This is a time for parents to practice giving up control while still maintaining boundaries and consequences with their recovering sons or daughters.”

Excerpt from *The Four Seasons of Recovery for Parents of Alcoholics and Addicts* Page 164. by Michael Speakman, L.I.S.A.C.

preocupación. Tal es el caso cuando la gente se va de los confines de seguridad y protección del tratamiento como paciente internado. Los padres pueden anticipar preocuparse por los retos con que se enfrenta un ser querido que apenas va saliendo de tratamiento por adicción y ahora tendrá que hacer frente al estrés de la vida sin la envoltura de seguridad que les brinda el entorno de rehabilitación.

Esta es la hora para que los padres practiquen a renunciar el control mientras mantienen aún los límites y las consecuencias para sus hijos o hijas que están en recuperación.”

Extracto de *The Four Seasons of Recovery for Parents of Alcoholics and Addicts* pág. 164, por Michael Speakman, L.I.S.A.C.