

<p>PAL Lesson 1 Delayed Emotional Growth</p>	<p>Lección 1 de PAL Desarrollo emocional demorado</p>
<p>Adults are expected to act responsibly, develop common sense and gain wisdom. They have an awareness of behavioral consequences - both positive and negative. Actions of our addicted loved-ones, however, are not those of responsible adults. They appear to live according to their emotional age, not their actual age. A common cause of this Delayed Emotional Growth is the abuse of alcohol or drugs during a person's developmental years (childhood through early twenties).</p> <p>Suffering from Addiction and Delayed Emotional Growth at the same time can lead a person to feel hopeless. <i>"I may never be able to change."</i> Addictions and delayed emotional growth create resistance to change. Although addiction can eventually be diagnosed, delayed emotional growth is challenging to identify.</p>	<p>Se espera que los adultos actúen de manera responsable, desarrollen sentido común y adquieran sabiduría. Tienen consciencia de las consecuencias de conductas, tanto positivas como negativas. Mas las acciones de nuestros seres queridos con adicciones no son de adultos responsables. Parecen vivir de acuerdo a su edad emocional y no su edad real. Una causa común de esta demora de desarrollo emocional es el abuso del alcohol o las drogas durante los años de desarrollo personal (entre su niñez y los años veinte).</p> <p>Sufrir al mismo tiempo de adicción y de demora de desarrollo emocional puede llevar a una persona a sentirse desesperanzada. <i>"Es posible que jamás pueda yo cambiar."</i> Las adicciones y el desarrollo emocional demorado crean mayor resistencia al cambio. Aunque la adicción pueda diagnosticarse eventualmente, es un mayor reto identificar la demora del desarrollo emocional.</p>
<p>Traits of Delayed Emotional Growth</p>	<p>Características del desarrollo emocional demorado</p>
<p>Check traits you recognize in your loved-one</p>	<p>Marque las características que usted reconoce en su ser querido</p>
<p>1. Morals of Convenience</p> <ul style="list-style-type: none"> ┆ Lies ┆ Steals ┆ Breaks promises 	<p>1. Morales de conveniencia</p> <ul style="list-style-type: none"> ┆ miente ┆ roba ┆ rompe promesas
<p>2. Immature Self-Centeredness</p> <ul style="list-style-type: none"> ┆ Resents "authority" ┆ Wants instant gratification ┆ Takes "no" too personally ┆ Excessively controlling ┆ Excessively angry (not always obvious) ┆ Refuses to accept full responsibility for own decisions ┆ Excessively selfish and excessively unselfish (lack of boundaries) 	<p>2. Egoísmo por inmadurez</p> <ul style="list-style-type: none"> ┆ resiente a "la autoridad" ┆ desea gratificación instantánea ┆ toma el "no" demasiado personal ┆ excesivamente dominante ┆ excesivamente iracundo (no es siempre obvio) ┆ se niega a aceptar plena responsabilidad por sus propias decisiones ┆ excesivamente egoísta y excesivamente generoso (falta de límites)
<p>3. Never "Left Home" (emotionally)</p> <ul style="list-style-type: none"> ┆ Afraid to live in sober environment where it's difficult to manipulate 	<p>4. Jamás se "fue de la casa" (emocionalmente)</p> <ul style="list-style-type: none"> ┆ teme vivir en un ambiente sobrio donde cuesta trabajo manipular

<p>┆ Someone always there to rescue (parent, spouse, relative, friend, etc.)</p> <p>┆ May feel incapable of living adult life without alcohol or drugs</p>	<p>┆ siempre hay quien lo rescate (padre o madre, cónyuge, pariente, amigo, etc.)</p> <p>┆ es posible que se sienta incapaz de vivir una vida de adulto sin alcohol o drogas</p>
<p>ABC's of Addiction and Delayed Emotional Growth</p> <p>Anything But Change</p>	<p>Los ABC de la adicción y demora del desarrollo emocional</p> <p>Cualquier cosa, menos cambiar. ("Anything But Change")</p>
<p><i>Hope comes from the willingness to make genuine changes as they work on both problems at the same time.</i></p>	<p><i>La esperanza viene de la disposición a hacer cambios genuinos conforme se trabaja en ambos problemas a una vez.</i></p>
<p>Developing Adult Abilities</p>	<p>Desarrollo de aptitudes de adulto</p>
<p>Check traits your loved-one needs to develop</p>	<p>Marque las aptitudes que a su ser querido le faltan por desarrollar</p>
<p>Healthy Morals</p> <p>┆ Honesty</p> <p>☐ Earning money (legally)</p> <p>☐ Keeping commitments</p>	<p>Morales sanas</p> <p>┆ honestidad</p> <p>☐ ganarse dinero (legalmente)</p> <p>☐ cumplir con sus compromisos</p>
<p>2. Less Self-Centered and More Tolerant</p> <p>☐ Submits to authority (when beneficial)</p> <p>☐ Patiently delays gratification (when necessary)</p> <p>☐ Accepting "no" without taking it personally</p> <p>☐ Giving up control when it's best to do so</p> <p>☐ Managing anger</p> <p>☐ Taking full responsibility for decisions</p> <p>☐ Limiting selfishness (boundaries with self)</p> <p>☐ Limiting unselfishness (boundaries with others)</p>	<p>2. Ser menos egoísta y más tolerante</p> <p>☐ rendirse a la autoridad (cuando conviene)</p> <p>☐ pacientemente demora su gratificación (cuando es necesario)</p> <p>☐ acepta el "no" sin tomarlo personalmente</p> <p>☐ cede el control cuando es lo más conveniente</p> <p>☐ controla su ira</p> <p>☐ toma responsabilidad total por sus decisiones</p> <p>☐ limita su egoísmo (límites de su ser)</p> <p>☐ limita su generosidad (límites para con otros)</p>
<p>3. Leaving Home & Becoming Own Person</p> <p>☐ Living in a sober environment that is not so easy to manipulate</p>	<p>3. Dejar la casa y hacerse su propia persona</p> <p>☐ vivir en un ambiente de sobriedad donde no es fácil de manipular</p>
<p>ABC's of Recovery from both Addiction and Delayed Emotional Growth</p> <p>Ask for Help</p> <p>Be Willing to Listen</p>	<p>Los ABC de recuperación tanto de la adicción como de desarrollo emocional retrasado</p> <p>Pedir ayuda</p> <p>Estar dispuesto a escuchar</p>

	("Ask for Help Be Willing to Listen")
<i>As a result of developing these abilities, one becomes hopeful and gains the possibility of living a successful life without substances.</i>	<i>Como resultado de desarrollar estas aptitudes, a uno le dan esperanzas y consigue la posibilidad de tener una vida exitosa sin sustancias.</i>
Change is Painful Change involves challenging what is familiar to us and daring to question our traditional needs for safety, comfort and control. It's often a painful experience.	El cambio causa dolor Cambiar conlleva anteponerse contra lo que nos es familiar y atrevernos a cuestionar nuestras necesidades acostumbradas por seguridad, confort, y control. Seguido es experiencia dolorosa.
C = A + NA	C = A + NA
Change equals an Awareness of the problem combined with the practice of New Actions over the course of time.	Cambiar es igual a Atención al problema, junto con una práctica de Nuevas Acciones con el tiempo.
How long will this take?	¿Cuánto tiempo tomará esto?