

<b>PAL Lesson 6 Thirteen Family Lessons About Recovery</b>	<b>Lección 6 de PAL Trece lecciones familiares acerca de la recuperación</b>
1. Drug dependent persons are ill; suffering from an illness which alters their personalities, values and behaviors. If severe enough, it causes physical, emotional and social problems for the person.	1. Las personas que dependen de las drogas están enfermas; sufren de una enfermedad que altera su personalidad, sus valores y conductas. Si es demasiado grave, causa problemas sociales, emocionales y físicos para la persona.
<b>Focus:</b> <i>A drug dependent person is ill and that illness affects the <b>family</b>.</i>	<b>Enfoque:</b> <i>Una persona que depende de las drogas está enferma y esa enfermedad afecta a la <b>familia</b>.</i>
2. Despite their concern, parents cannot control the behavior or attitudes of their drug abusing son or daughter. Parents are responsible only for their own behavior and attitudes.	2. A pesar de su preocupación, los padres no pueden controlar la conducta o actitud de su hijo o hija que abusa de las drogas. Los padres son responsables solo por su propia conducta y actitudes.
<b>Focus:</b> <i>The only person I can control is myself.</i>	<b>Enfoque:</b> <i>La única persona a quien yo puedo controlar soy yo.</i>
3. If parents are to survive, they must set limits on what they expect themselves to do. They are not gods or supermen. They cannot prevent all bad things from happening.	3. Si los padres han de sobrevivir, deberán establecer límites de lo que esperan ellos mismos hacer. No son, ni dioses, ni superhéroes. No pueden prevenir que sucedan malas cosas
<b>Focus:</b> <i>Parents have a right and responsibility to manage their homes the way they see best.</i>	<b>Enfoque:</b> <i>Los padres tienen el derecho y la responsabilidad para manejar sus hogares como consideren sean mejor.</i>
4. It is useless and destructive to dwell on your past failures or inadequacies. Parents don't choose to have their children use drugs.	4. Es inútil y destructivo obcecarse en las deficiencias y los fracasos pasados. No es decisión de los padres que sus hijos usen drogas.
<b>Focus:</b> <i>Dwelling on <b>guilt</b> over past failures only saps energy for present positive focus.</i>	<b>Enfoque:</b> <i>Obcecarse en sentimientos de <b>culpabilidad</b> por fracasos pasados solo roba la energía para enfocarse en lo positivo del presente.</i>
5. It is useless to try to rescue or protect persons who regularly get into difficulties because of their own poor judgment or behavior.	5. Es fútil intentar rescatar o proteger a la persona que con regularidad se mete en dificultades debido a su mal juicio o conducta.
<b>Focus:</b> <i>Too much rescuing &amp; protecting by parents leads to irresponsibility and <b>resentment</b> in their children.</i>	<b>Enfoque:</b> <i>El rescate y protección excesivo por parte de los padres resulta en la irresponsabilidad y el <b>resentimiento</b> de sus hijos.</i>
6. Abusers usually only desire to give up drugs when their use brings repeated pain and unpleasant consequences to themselves.	6. Quienes abusan normalmente solo desean renunciar a las drogas cuando usarlas repetidamente les causa dolor y consecuencias desagradables.
<b>Focus:</b> <i>Painful experience is a good teacher...especially when it is connected with drug abuse.</i>	<b>Enfoque:</b> <i>Experiencias de dolor son buena lección... especialmente cuando es en conexión con el abuso de las drogas.</i>
7. Rescuing and protecting routines by parents and others only make abusers more dependent, irresponsible and resentful.	7. Rutinas de rescate y protección por los padres y los demás solo hace que quienes abusan sean más dependientes, irresponsables y rencorosos.
<b>Focus:</b> <i>It takes <b>work</b> and practice to become skilled when dealing with drug-related problems.</i>	<b>Enfoque:</b> <i>Toma <b>esfuerzo</b> y práctica aprender a lidiar con los problemas relacionados con las drogas.</i>
8. Reasoning, lecturing, scolding and threatening are methods that seldom work with abusers.	8. Razonar, sermonear, regañar y amenazar son métodos que rara vez funcionan con los abusadores.
<b>Focus:</b> <b>Words</b> are weak adversaries of drugs	<b>Enfoque:</b> Las <b>palabras</b> son adversario débil contra las drogas.
<b>Gem to share:</b>	<b>Joya que compartir:</b>
<b>When you ask for help, be specific. "I will consider it, but I will need some time."</b>	<b>Cuando pidas ayuda, sé específico.</b>

<p><b>“Please check back with me....”</b></p>	<p><b>“Lo consideraré, pero necesitaré un poco de tiempo.”</b> <b>“Por favor checa conmigo otra vez...”</b></p>
<p><b>Set a time frame that’s best for you.</b> <i>“Please check back in with me after work. (... in the morning. ... on Friday ... this evening.)</i></p>	<p><b>Fije una cantidad de tiempo que le acomode a usted mejor.</b> <i>“Por favor checa conmigo otra vez después del trabajo.”</i> (... en la mañana. ... el viernes ... esta noche.)</p>
<p>9. Accepting promises, excuses or other manipulating behaviors from an abuser only encourages further abuse and denial.</p>	<p>9. Aceptar promesas, excusas o demás conductas manipulantes del abusador solo le lleva a más abuso y negación.</p>
<p><b>Focus:</b> <i>Promises, excuses and “reasons” are never substitutes for responsible behavior.</i></p>	<p><b>Enfoque:</b> <i>Las promesas, excusas y “razones” nunca sustituyen comportamiento responsable.</i></p>
<p>10. Detaching yourself from the burden of worry and excessive responsibility you carry for an abuser is better for everyone in the long run. It’s difficult to do it with-out peer group and/or professional support.</p>	<p>10. Alejarse usted de la carga de la preocupación y responsabilidad excesiva que soporta por su abusador es mejor para todos a la larga. Es difícil hacerlo sin un grupo de iguales o apoyo profesional.</p>
<p><b>Focus:</b> <i>Love often requires a firmness that many parents find <b>hard</b> to deliver.</i></p>	<p><b>Enfoque:</b> <i>El amor seguido precisa una firmeza que muchos padres encuentran <b>difícil</b> de dar.</i></p>
<p>11. Parents need to set clear, firm guidelines about what is acceptable behavior in the home. Giving in to unreasonable demands only encourages bad behavior and more unreasonable demands.</p>	<p>11. Los padres necesitan establecer pautas claras y firmes acerca de lo que se considera conducta aceptable en el hogar. Rindiéndose ante exigencias irrazonables solo lleva a la mala conducta y más exigencias irrazonables.</p>
<p><b>Focus:</b> <i>Your home and it’s atmosphere are yours. Stand firm.</i></p>	<p><b>Enfoque:</b> <i>Su hogar y su ambiente son suyos. Manténgase firme.</i></p>
<p>12. Drug abusers often need professional help but are often unmotivated to benefit fully from it. Parents are often disillusioned when their hopes for an abuser’s quick recovery are not realized.</p>	<p>12. Los abusadores de drogas a menudo requieren ayuda profesional pero con frecuencia no tienen la motivación para beneficiarse plenamente de ello. Los padres se desilusionan al no realizarse sus esperanzas por la recuperación de un abusador.</p>
<p><b>Focus:</b> <i>Parents can make treatment available to drug abusers, but cannot force them to <b>benefit</b> from it.</i></p>	<p><b>Enfoque:</b> <i>Los padres pueden disponer el tratamiento para los abusadores de las drogas, pero no pueden obligarlos a <b>beneficiarse</b> de ello.</i></p>
<p>13. Drug abusers often take years to recover from their illness. Recovery is almost never immediate and almost always involves a continuing daily process, requiring a “one day at a time” philosophy on the part of all concerned.</p>	<p>13. A menudo toma años para que los abusadores de drogas se recuperen de su enfermedad. La recuperación casi nunca es inmediata y casi siempre conlleva un proceso continuo que requiere una filosofía de “un día a la vez” por parte de todos los involucrados.</p>
<p><b>Focus:</b> <i>Love hope, faith and patience are as vital today as ever, especially for parents.</i></p>	<p><b>Enfoque:</b> <i>Amor, esperanza, fe y paciencia son tan fundamentales hoy como nunca, especialmente para los padres.</i></p>
<p><b>Gem to Share</b></p>	<p><b>Joya que compartir</b></p>
<p><i>“I love you unconditionally but at this time my involvement with you has conditions.”</i></p>	<p><i>“Te amo sin condiciones pero ahora mi intervención contigo tiene condiciones.”</i></p>
<p><b>Note to Myself</b></p>	<p><b>Nota para mí mismo</b></p>
<p>I can set firm boundaries and consequences with my loved-on, yet still love unconditionally.</p>	<p>Puedo establecer límites y consecuencias firmes con mi ser querido, y aún quererlo sin condiciones.</p>
<p><i>Adapted from: “Setting Limits” by William L. LaFountain. Published by Hazelden Foundation. 1982. www.hazelden.org</i></p>	<p><i>Adeptado de: “Setting Limits” por William L. LaFountain. Publicado por Hazelden Foundation. 1982. www.hazelden.org</i></p>