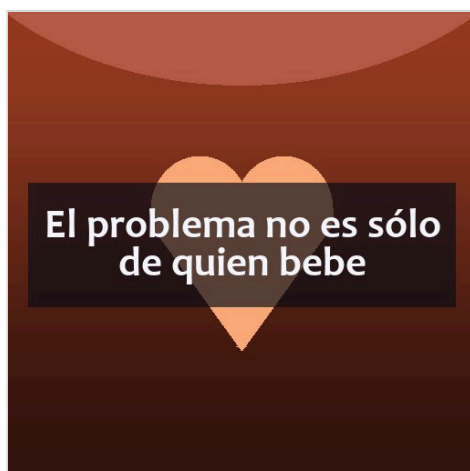


L U M B R E



El problema no es sólo de quien bebe

Materia: Familia, adicciones y bienestar

03/10/2026

Antes de empezar

Cuando una persona bebe, **toda la casa se reorganiza alrededor de eso** sin que nadie lo haya votado: se caminan puntas, se mide el silencio, se aprende a leer el humor del otro por el olor a alcohol. Este módulo pone nombre a lo que ya vives (miedo, vergüenza, secretos, hipervigilancia, roles cambiados, niños que cuidan a adultos) y te entrega el **Mapa del impacto**: nueve áreas para ver, sin dramatismo, hasta dónde te tocó. No para culpar: para dejar de fingir.

QUÉ APRENDERÁS

- Reconocer cómo el consumo modifica la dinámica familiar (discusiones, miedo, vergüenza, secretos, aislamiento, hipervigilancia, roles alterados, niños que compensan) y completar el ejercicio del Mapa del impacto en las áreas de tu vida.

La casa que se acomoda alrededor de la bebida

Mapa conceptual

El problema no es sólo de quien bebe

La casa que se acomoda alrededor de la bebida

Ejercicio · El Mapa del impacto

El mapa mental interactivo es interactivo en la versión online.





El centro de gravedad de la casa se corrió: ya no gira alrededor del trabajo o de la escuela, gira alrededor de si hoy va a llegar bien.

Nadie se sentó a decidirlo, y sin embargo la casa cambió de reglas. Ahora hay un **termómetro** que todos consultan sin decirlo: cómo está él hoy, si viene «de buenas» o hay que pisar suave. Se aprendió a leer señales: el horario en que llega, el olor, el ruido de la llave. Los planes de los domingos se hacen «dependiendo de cómo amanezca». Y alguien —casi siempre una mujer, a veces el hijo mayor— se volvió **guardián del estado del clima** de la familia.

A esto se le llama, con razón, una **enfermedad familiar**: aunque beba uno, el sistema entero se reorganiza. No es que seas débil ni que estés «haciendo drama». Es que vivíais en un sistema y el alcohol metió la mano en cada engrane. En este módulo vas a ver el cuadro completo, y vas a ponerle palabras a lo tuyo con un ejercicio: el *Mapa del impacto*.

Lo que suele aparecer cuando uno bebe y los demás se ajustan

Un mismo cuadro se repite en muchísimas casas, con distintos acentos: **discusiones** que giran alrededor del mismo tema o de nada; **miedo** a la versión borracha del otro; **vergüenza** («qué van a decir», «que nadie se entere»); **secretos** y mentiras para sostener las apariencias; **aislamiento** (se deja de invitar gente, se dejan de salir); **hipervigilancia** (dormir mal, escuchar la puerta); **pérdida de confianza**; **resentimiento** callado; **roles alterados** (una pareja que pasa a ser «cuidadora» o «policía»; un hijo que cuida al padre); y **niños que intentan compensar** lo que falta en los adultos. Ninguna familia lo vive igual ni igual de intenso: pero casi todas reconocen varias casillas.

Hay una idea que libera y que conviene soltar desde ya: **nobody de la familia causó el trastorno y nadie lo va a curar «portándose bien»**. El consumo problemático es un asunto de salud complejo (factores biológicos, emocionales y sociales), no un premio o un castigo por tu crianza o tu amor. Esto no significa «no puedes hacer nada»: significa que **la palanca que tienes no es controlar si el otro bebe**, sino decidir cómo respondes tú (eso es el corazón del módulo 3). Lo que hoy sí te toca ver con honestidad es cuánto se movió tu vida. Por eso, el ejercicio.

Ejercicio · El Mapa del impacto

Toma papel o el cuaderno de abajo. Vas a recorrer **nueve áreas** de tu vida y, en cada una, responder una sola pregunta: *¿qué cambió aquí por el consumo de esa persona?* Sin culpa y sin eufemismos. No lo haces para acusar a nadie: lo haces para dejar de vivirlo difuso. Casi todas las familias descubren, al escribirlo, que el alcance es mayor de lo que admitían —y también que hay áreas que sí están intactas, y eso también importa.

1. Durante meses has dormido «medio despierta» por si el otro llega tarde y hay que «ver cómo está». Nadie te lo pidió; simplemente ya es tu rutina. ¿Cómo se llama ese estado de alerta constante en el que vives?

- ☐ Hipervigilancia: estar siempre en guardia, midiendo el peligro y el «clima» de la casa
- ☐ Insomnio infantil
- ☐ Dependencia emocional sana
- ☐ Un simple hábito del sueño

2. Une cada señal de impacto familiar con una frase típica que la delata en la vida real:

2.	Vergüenza / qué dirán	-----
2.	Roles alterados	-----
2.	Niños que compensan	-----
2.	Aislamiento	-----
2.	Secretos / mentiras	-----

Opciones: «Nadie en la familia sabe lo que pasa, hay que cuidar las apariencias» · «Yo ya no soy su pareja: soy la que lo esconde y lo levanta» · «Mi hija a los 9 años ya me ayuda a cuidarlo a él» · «Ya no invito a nadie a la casa, no sea que vean» · «Le digo a su mamá que está en un curso para que no pregunte»

Las nueve áreas del Mapa del impacto. No hay respuestas buenas: hay respuestas honestas.

Área del mapa	Pregunta para ti	Señal de que te tocó
Emocional	¿Cómo está mi ánimo y mi calma?	Irritabilidad, llanto, ansiedad, «vivir al pendiente»
Pareja	¿Queda algo de nosotros fuera del problema?	Somos gerente y empleada del mismo caos
Hijos	¿Qué están cargando ellos?	Rutinas rotas, roles invertidos, silencios explicables
Economía	¿A dónde se fue el dinero?	Hoyos, deudas, recortes en lo esencial
Trabajo	¿Cómo me afecta laboralmente?	Faltas, distracción, no rendir por no dormir
Salud	¿Cómo estoy yo físicamente?	No duermo, me duele algo, vivo tensa
Relaciones sociales	¿Seguimos saliendo / recibiendo gente?	Nos encerramos; corté amistades
Seguridad	¿Me siento segura en mi casa?	Cuido mis palabras, hay miedo, hay riesgo
Tranquilidad	¿Cuándo fue mi último día en paz?	Vivo en alerta; ya no recuerdo

3. Al llenar tu mapa, descubres que el área «Hijos» dice mucho: tu hijo de 10 lleva meses «portándose ejemplar», ayudándote, cuidando a un hermano menor, y nunca pregunta por lo que ve. ¿Qué es lo MÁS probable que esté pasando con él?

- ☐ Que está siendo un buen niño y no hay nada que atender ahí
- ☐ Que probablemente asumió un rol de adulto para «ayudar a que la casa no se caiga»: un peso que no le toca y que conviene aliviar
- ☐ Que el buen comportamiento significa que no le afecta nada
- ☐ Que cuanto menos sepas, mejor para él

4. Si la casa está tensa y los hijos cambiaron, la única forma de arreglarlo es que la persona que bebe deje de beber primero.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

5. Aunque beba uno, se reorganiza toda la _____ : aparece el miedo, la _____ , los secretos y el _____ social. Muchos familiares viven en estado de alerta, llamado _____. Y a veces los _____ , para «ayudar», cargan un rol de adulto que no les _____. Nombrar todo esto no es culpar a nadie: es dejar de fingir que sólo le pasa a uno.

ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

6. Cómo llenar tu Mapa del impacto sin quedarte en el hueco



ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

7. Plantilla · Mi Mapa del impacto (9 áreas)



Si en el área «Seguridad» te apareció miedo de verdad

Si tu mapa dice que tienes miedo de tu familiar, que hay agresiones, amenazas o riesgo para ti o para los niños, salta ahora mismo al **módulo 15 (violencia: primero la seguridad)** y, si el peligro es actual, al **911**. No hay que «tratar el alcohol» antes que protegerte: la seguridad va primero, siempre. Lo demás puede esperar; eso no.

8. De las nueve áreas, ¿cuál describirías con una sola imagen o frase si un amigo de confianza te preguntara «¿cómo están en casa?»? Y ¿cuál es el área que más te cuesta admitir porque reconocerla te haría sentir que «sí es tan grave como pensé»? Quédate un momento ahí: nombrar lo que uno evita es justo donde empieza a cambiar algo.

No trates de «ser fuerte» minimizando. Si el mapa te asusta, no exageras: por fin lo estás viendo completo, y un problema que se ve se puede empezar a manejar.

-
-
-
-
1. Aunque beba una persona, se reorganiza toda la familia: miedo, vergüenza, secretos, aislamiento e hipervigilancia.
 2. Los roles cambian (pareja que cuida o vigila; hijos que compensan), y el «niño ejemplar» puede estar cargando de más.
 3. Nadie causó el trastorno «portándose mal», y nadie lo cura «portándose bien»: es un asunto de salud.
 4. El Mapa del impacto sirve para dejar de vivirlo difuso: nombra áreas, fecha cambios y marca qué aún es tuyo.
 5. Si la seguridad aparece en rojo, se atiende primero, sin esperar a que nadie deje de beber (módulo 15).

Siguiente paso (Módulo 3 · Lo que puedo controlar y lo que no). Ya tienes el mapa: ves hasta dónde llegó. Ahora viene la pregunta que decide si recuperas energía o la sigues tirando contra un muro: de todo lo que escribiste, *¿qué depende de ti y qué no?* Es el OA central de este curso y el que cambia el juego, porque deja de tratarse de lograr que él no beba (que no está en tus manos) y empieza a tratarse de todo lo que sí. Ahí nos vemos.

Referencia curricular

Materia:	Familia, adicciones y bienestar
-----------------	---------------------------------

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/af-m02-0a01>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat