

L U M B R E



Alcohol y violencia: primero la seguridad

Materia: Familia, adicciones y bienestar

03/10/2026

Antes de empezar

Módulo obligatorio, y si esto es tu casa, es **el** módulo. Dos frases que lo ordenan todo: el alcohol no crea al agresor ni lo disculpa, y **la seguridad va antes que convencerlo de dejar de beber**. Aquí distingues conflicto de violencia, reconoces los factores que suben el riesgo (amenazas de muerte, armas, violencia sexual, agresiones a los niños, escalamiento) y construyes un **plan de seguridad**: a dónde ir, quién sabe, documentos, dinero, niños, transporte y teléfonos.

QUÉ APRENDERÁS

- Asumir que el alcohol no justifica la violencia; ante amenazas, agresión, violencia sexual o contra menores, armas o amenazas de muerte, priorizar la seguridad sobre convencer de dejar de beber, y armar un plan de seguridad familiar.

Si estás en esta página por este tema, lee esto primero

Lo que este módulo NO va a decirte

No va a decir «hay que aguantar para no romper la familia», ni «si él deja de beber esto se acaba», ni «la violencia es parte del cuadro clínico que hay que entender». Las tres son falsas y peligrosas. **La violencia no es un síntoma del alcohol: es una decisión del que la ejerce**, y el alcohol la desinhibe y la agrava, pero no la inventa ni la exime. Y mientras haya riesgo, toda la estrategia de este curso (ofertas, límites, conversaciones) **se pausa**: primero seguridad, todo lo demás después. Si hoy tienes miedo físico en tu casa: **911**; orientación confidencial: **Línea de la Vida 800 911 2000** y la **Línea Púrpura 800 470 8000** (para mujeres en situación de violencia).

VIDEO

🍷 El alcohol es una droga #prevencion #saludmental #alcohol #salud #prevención

Video externo en YouTube. Lumbre no aloja ni controla el contenido enlazado.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=PLI-EXV9c5o>



Con riesgo de violencia no se negocia ni se confronta: se protege, se sale y se pide ayuda.

María llegó a este módulo con la ropa interior del miedo: desde la pelea en que él «casi» la agarró del cuello, cada noche mide el tono de voz. Y sigue pensando la frase que piensan casi todas: «está enfermo, no es malo; si no bebiera no sería así». Las dos mitades merecen respeto: **sí**, es una persona con un problema de salud; **no**, el alcohol

no es el autor de la agresión —el autor es él, y la víctima no es el alcoholismo de María, es María—.

Por eso este módulo separa dos cosas que la convivencia revuelve: **conflicto** (gritos, portazos, pelearse —que ya es daño, pero se negocia—) y **violencia** (hacer daño, amenazar con hacerlo, controlar por miedo —eso no se negocia: se gestiona con seguridad—). Y establece la jerarquía: cuando hay violencia, la pregunta ya no es «¿cómo lo convengo de beber menos?», sino «**¿cómo estoy y están mis hijos esta noche, y esta semana?**». Todo lo demás del curso se puede reanudar después, desde un lugar seguro.

Conflicto vs violencia: la línea que lo cambia todo

La columna izquierda se trabaja con los módulos 5-8. La derecha se trabaja con ESTE módulo, y con redes especializadas —no con conversaciones de pareja.

En el conflicto	En la violencia
Hay gritos y se pelea de tú a tú	Uno hace y el otro soporta; el instrumento es el miedo
Los temas son de la vida (dinero, la suegra, la fiesta)	El tema es el control: revisar el celular, prohibir visitas, celar
Después de la pelea se puede hablar	Después viene «la luna de miel» manipulada: regalos, promesas, «fue tu culpa»
La frecuencia y la intensidad van más o menos planas	Escala: empujón → cachetada → ahorcamiento; la última vez siempre fue «la más suave»
Se puede poner un límite y sostenerlo	Un límite se paga: confrontar a un agresor activa riesgo

1. ¿Cuál de estas situaciones exige pasar de «estrategia de comunicación/límites» a «estrategia de seguridad»?

- ☐ Que llegue borracho los viernes y ronque en el sillón
- ☐ Que haya empujones que se vuelven golpes, amenazas de «te voy a...», controlar el dinero o el celular, o cualquier agresión hacia los niños
- ☐ Que discuta fuerte cuando toma y diga cosas feas
- ☐ Que no acepte ir a ninguna terapia desde hace un año

2. Si Jorge deja de beber, la violencia de la casa se va a acabar necesariamente.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Señales de riesgo alto: cuando no es «una pelea más»

- Amenazas de muerte, o «la última vez dijo que esta vez sí»: las amenazas suelen ser el guion del escalamiento.
- Armas en casa (de fuego, blancas) al alcance, o que él las nombre durante las agresiones.
- Agresión que se vuelve física más seguido o más fuerte: estrujar el brazo → cachetada → ahorcamiento (este último es señal altísima de riesgo letal).
- Violencia sexual o forzar actos sexuales: es delito, y en este curso no se nombra como «un problema de la relación».
- Violencia hacia los niños o amenazas de hacerles daño a ellos o a ti «si lo dejas».
- Control total: no dejar decidir gastos, salidas, celular, amistades; revisar y castigar.
- Celos patológicos, amenazas de suicidio «si me dejas» usadas como cadena (graves: se toman en serio y se derivan a profesionales, no se administran en casa).
- Él no se ve afectado por lo que hizo, o culpa a la víctima: «si no me hicieras enojar...». La falta de responsabilidad predice repetición.

ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

3. Ramas de la noche difícil: un simulador de seguridad



ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

4. Plantilla · Mi plan de seguridad (llenar en un día bueno)



5. La jerarquía de este módulo: cuando hay riesgo, la

_____ va antes que convencer. El alcohol
_____ y agrava la agresión, pero no la
_____ ni la disculpa. Cuatro señales de riesgo alto:
amenazas de _____, armas al alcance, escalamiento (el
_____ es alerta máxima), violencia hacia
_____ o sexual. Y cuatro piezas del plan: a
_____ ir, quién _____, maletín con
_____ y documentos, y los teléfonos: 911, 800 911 2000
y _____.

6. María arma su plan de seguridad (destino, maletín, señal con los niños) pero NO le cuenta a Jorge. Según lo que se sabe del riesgo en violencia familiar, ¿qué es lo MÁS probable?

- ☐ Que el plan aumente el peligro: si él se entera, se siente vigilado y la agredirá
- ☐ Que esté lista para actuar en la noche difícil sin improvisar —y que el momento de mayor riesgo sea si él descubre la preparación o al plantear la separación, algo que se maneja con redes especializadas, no sola
- ☐ Que los planes de seguridad casi no sirvan porque la mayoría de las noches son tranquilas
- ☐ Que preparar el plan sea una traición a la confianza de la pareja

7. Ordena los pasos del plan de seguridad, de la preparación al después:

Elegir DOS destinos posibles (persona que sepa, abre y no avisa a él)

Armar el maletín: identificaciones, actas, medicamentos, efectivo, tarjetas, ropa, juguete

Definir la señal con los niños y la ruta de salida (llave extra, a quién suena primero)

Guardar 911, 800 911 2000, 800 470 8000 y la red de apoyo a mano (y en el celular borrado si hay control)

La noche difícil: salir sin advertir, no confrontar, no recoger «lo que falta»

Al día siguiente: orientación especializada, medidas de protección si aplica, decisiones frías

Los niños en medio: lo que sí depende de ti esta noche

Ver pelear, esconderse, «cuidar a la mamá» es violencia **contra ellos**, aunque ningún golpe sea para ellos: lo que absorben queda (módulo 18). Por eso el plan los incluye operativamente: la señal que los hace dejar la pantalla e ir a la puerta, quién los recoge del colegio si tú no puedes estar, con quién se quedan «los tres» —no se separa a la familia en pedazos: los niños se van **contigo**, con su maletín mínimo y su juguete. Y si un niño te cuenta agresiones, amenazas o abusos: se toma en serio, se protege, y se denuncia cuando toca; no se administra en casa «porque es su papá». La escuela y el DIF local son adultos institucionales a los que se les puede pedir ayuda.

8. Sin escribir nombres si no quieres: en tu casa, ¿hay alguno de los ocho signos de riesgo alto? Si tu respuesta es sí aunque sea una sola: ¿quién es TU persona que sabe, y cuál es TU dirección número uno? ¿Qué te falta para que el maletín exista esta semana? Y si tu respuesta es «hasta aquí no ha llegado»: ¿qué tendría que pasar para que empieces a prepararlo igual —o vas a esperar que pase?

El plan no es profecía ni sentencia: es el seguro que se contrata cuando el tiempo es bueno, para usarlo si no lo es.

1. Con riesgo de violencia, la seguridad manda: la estrategia de límites y ofertas se pausa.
2. El alcohol desinhibe y agrava, pero el autor de la agresión es la persona, no la sustancia.
3. Ocho señales de riesgo alto: amenaza de muerte, armas, escalamiento, ahorcamiento, violencia sexual, hacia los niños, control, sin responsabilidad.
4. El plan de seguridad: dos destinos, maletín, señal con los niños, teléfonos rojos, salida sin advertir y ruta al día siguiente.
5. Prepararlo no es traición ni exageración: es la adultez de proteger lo que te importa.

Siguiente paso (Módulo 16 · Alcohol y conducción). De la violencia a la probabilidad: una regla de seguridad simple y sin debate moral —nadie sube con quien viene tomando, y los niños tampoco—, y el plan por adelantado para que «la ida del sábado» no dependa de la borrachera de nadie. Si tu casa está en el módulo 15, guarda el 16 para después: la seguridad primero, el curso después.

Referencia curricular

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

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



<https://lumbre.lat/object/af-m15-oa01>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat