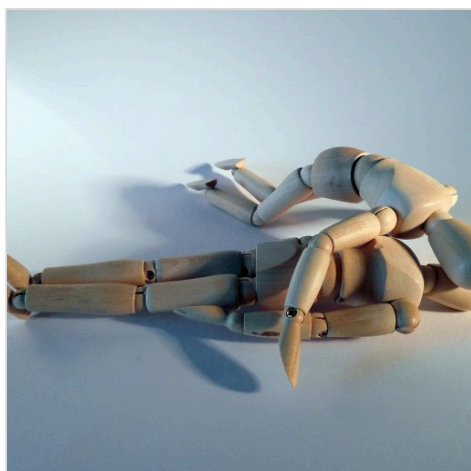


L U M B R E



La familia también necesita recuperarse

Materia: Familia, adicciones y bienestar

03/10/2026

Antes de empezar

Cuando la crisis de otro ocupa todo, la familia olvida que también está desgastada: sueño, comida, amistades, trabajo, descanso. Este módulo no dice «relájate»: revisa tu propio desgaste con honestidad, valora ayuda para ti (terapia, grupos de familiares) y recuerda que tu vida no queda suspendida esperando a que otro deje de beber.

QUÉ APRENDERÁS

- Revisar tu propio desgaste (sueño, alimentación, amistades, trabajo, descanso, estrés, aislamiento), valorar ayuda para ti (terapia, grupos de familiares) y grabar que tu vida no queda suspendida esperando a que otro deje de beber.

El cuidador que nadie cuida

VIDEO

La familia también negocia | ADICCIONES

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



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=zUxaP7PVvog>



La persona que sostiene a todos suele ser la última a la que alguien le pregunta «¿y tú, cómo estás?» — empezando por ella misma.

María lleva meses funcionando en piloto automático. Duerme cinco horas porque cualquier ruido la despierta («¿ya llegó?»), come de pie lo que sea, canceló las dos cosas que la hacían feliz —caminar en la tarde y la llamada larga con su amiga— «porque no es momento», y hace dos semanas sintió un apretón en el pecho que decidió no revisar «hasta que esto se calme». Si le preguntas cómo está, responde con lo que responde todo cuidador: «aquí, jalando».

Este módulo trata de esa cuenta pendiente: **la familia también enferma de cansancio, y también merece recuperarse**. Cuidar a alguien con un problema de alcohol —o sostener una casa con ese tensionante— cobra un precio real en sueño, alimentación, salud, trabajo, vínculos y ánimo. Los grupos de familiares (Al-Anon, los programas de los CECOSAMA) lo resumen en una idea que suena egoísta y no lo es: **«no puedes servir agua de una jarra que está vacía»**. Y hay un matiz honesto que este curso no quiere endulzar: autocuidarse no es darte un lujo de vez en cuando; es sostener las bases —dormir, comer, moverte, ver a alguien, revisar TU salud— para que la casa no se caiga contigo adentro.

Y la idea vertebral de este módulo, que hay que grabar: **tu vida no queda en pausa esperando a que él deje de beber**. Si todo tu bienestar queda condicionado al «cuando él cambie», pasas años sin vivir por un futuro que no controlas. Recuperarte en paralelo —con él cambie o no— no es traicionarlo ni rendirte: es dejar de apostar tu vida a un resultado que no depende de ti.

La regla madre: cuidar de ti no es opcional ni traición

Dos creencias que hay que desmontar: (a) «**primero él, yo después**» —en la práctica ese «después» nunca llega, y el agotamiento del cuidador pasa factura a TODOS, incluidos los niños y el propio familiar—; y (b) «**si estoy bien mientras él sufre, soy mala persona**» —no: tu bienestar no le quita nada a él, y un cuidador quemado tiene menos paciencia, menos salud y menos capacidad de sostener los límites que el curso enseñó. Cuidarte es mantenimiento del sistema, no un premio. Regla práctica: **haz por lo menos una cosa por ti cada semana que no dependa de que él cambie** —una que sea tuya, incondicional, sin el «cuando las cosas mejoren». Y si tu desgaste ya es médico (no duermes, te duele el pecho, no puedes más), eso no es un tema de motivación: es para un profesional de salud, hoy.

Dónde se ve el desgaste (y qué es autocuidado real, no de anuncio)

1. Une cada señal de desgaste del cuidador con su primer paso realista —chiquito, que no dependa de él—:

1.	Duelmo mal, me despierto con cualquier ruido	-----
1.	Como de pie, a deshoras, o se me quita el hambre	-----
1.	Dejé de ver a mis amigas «porque no es momento»	-----
1.	Todo mi ánimo depende de si hoy él bebió o no	-----
1.	Me irrito todo el tiempo y luego me siento pésimo	-----

Opciones: HIGIENE DEL SUEÑO en lo que SÍ controlo: hora fija, pantallas fuera, y la preocupación escrita antes de acostarme — no «dormir 8 horas» como meta · UNA comida sentada al día que sea tuya y sin prisa, aunque lo demás siga desordenado · REANUDAR un vínculo adulto por semana: la llamada, el café —la red se teje antes de necesitarla (módulo 12)— · UNA actividad fija que no gire alrededor de él: el caminado, la clase, la serie —espacio propio incondicional— · REVISAR tu salud y apoyo: cansancio + irritabilidad sostenida es señal de quemarse; terapia o grupo de familiares, no aguante

2. Clasifica cada «plan de descanso» según si realmente cuida a la persona o la sigue dejando en último lugar:

Elementos:

- Caminar 20 minutos tres tardes por semana, pase lo que pase en casa
- Ir a un grupo de familiares una vez al mes y contarme allí
- «En cuanto él deje de beber, regreso a mis cosas»
- Rendirme y no hacer NADA por nadie «ya que él hace lo que quiere»
- Fijar mi cita con el médico que llevo tres meses posponiendo
- Dormir mi horario y no desvelarme vigilando si llegó

Autocuidado real (incondicional)	. . .
Sigue condicionada a él	. . .
No es cuidado (es evasión o castigo)	. . .
Cuidado de mantenimiento básico	. . .

3. María quiere «descansar», pero sus ideas de descanso siempre terminan dependiendo de Jorge. ¿Cuál opción es el mejor primer paso de autocuidado INCONDICIONAL?

- ☐ Esperar al «fin de semana que él salga de viaje» para organizarse una salida
- ☐ Elegir UNA cosa fija solo suya esta semana (caminar el martes, llamar a su amiga el jueves) que haga pase lo que pase con Jorge
- ☐ Darse el permiso de irse de la casa todo el fin de semana sin avisar para «desestresarse»
- ☐ Ponerse como meta «ya no voy a estresarme por esto» y depender de su fuerza de voluntad

4. Si yo estoy bien y hago cosas por mí, eso significa que me importa poco mi familiar y estoy «dejándolo ir».

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

5. María pone en marcha tres cosas incondicionales por semana (sueño, una amiga, caminar) aunque Jorge siga bebiendo igual. ¿Qué es lo MÁS probable en el mediano plazo?

- ☐ Que su esfuerzo por cuidarse la deje más lejos de él y el matrimonio se deteriore
- ☐ Que el consumo de Jorge cambie por sí solo porque ella «se soltó»
- ☐ Que María aguante mejor, reaccione con menos impulso y tome decisiones más claras —y que su propio ejemplo alivie también a los niños—, aunque el consumo no cambie de inmediato
- ☐ Que cuidarse le quite energía para ocuparse de lo importante

6. La persona que sostiene a todos suele ser la _____ a la que se cuida. El autocuidado real no es un _____ ni un lujo: es _____ del sistema, y es _____ —se hace con o sin el cambio de él—. La trampa del «cuando él _____, yo...» pone la vida en pausa por un futuro que no _____. Un cuidador _____ sostiene peor los límites y protege menos. Y si el desgaste ya es físico (no duermes, te duele el _____), eso no es fuerza de voluntad: es para un _____ de salud.

ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

7. Plantilla · Mis tres cosas (que no dependen de él)



Agotamiento: distinguir cansarse de estar en riesgo

Este módulo habla de desgaste normal en familias agobiadas. Hay señales que piden ayuda de salud YA y no sólo «autocuidado»: no dormir varias noches seguidas, dolor de pecho o del corazón, ganas de desaparecer o de «que ya se acabe todo», no poder con lo básico, o calmar el propio dolor con alcohol o pastillas (el cuidador también puede desarrollar su problema). Ante ideas de hacerte daño: busca ayuda de inmediato — acude a urgencias, línea de emergencia 911, o Línea de la Vida 800 911 2000 (disponible 24/7 en México) —. Y si cuidas a un niño mayor o dependes de alguien, pedir apoyo para TI también protege a esa persona: un adulto que se derrumba no puede sostener a nadie.

8. Completa con honestidad: «la última vez que hice algo solo por mí fue...», y «si mi hija/hija me viera cuidarme, ¿qué aprendería sobre lo que merece una persona?». Escribe tus tres cosas de esta semana con día y hora, y márcalas como si fueran citas médicas —no negociables—. Y la pregunta que suelta la culpa: ¿qué frase me repito para NO cuidarme («no es momento», «primero él», «no merezco»)? Escríbela y contréstala: ¿le permitirías a tu mejor amiga estar así de agotada sin hacer nada por ella?

Si creciste cuidando (a tus padres, a tu familia) y el autocuidado te resulta raro, tiene sentido: no sabían que tú también importabas. Empezar en chiquito, incondicional, es aprenderlo ahora.

1. El cuidador suele ser el último al que se cuida; su desgaste tiene cuerpo y consecuencias.
2. Autocuidado real = incondicional (con día y hora, sin el «cuando él cambie»).
3. Tu estabilidad no es desamor: es la capacidad con la que sostienes límites y proteges.
4. Tu vida no queda en pausa esperando a que otro deje de beber.
5. El agotamiento con señales médicas o de riesgo pide ayuda profesional, no sólo motivación.

Siguiente paso (Módulo 22 · ¿Me acostumbré a lo inaceptable?). Cuidarte es mirar adentro de tu desgaste; el siguiente módulo mira adentro de tus normalidad. Cuando uno lleva años apagando incendios, ciertos límites se corren sin que nadie los firme: insultos que «son del trago», mentiras que ya nadie cree, conducir bebido que «total no pasó nada», escenas frente a los hijos que se volvieron costumbre. El siguiente módulo es una autoevaluación honesta —sin diagnóstico, sin tribunal— para que veas hasta dónde TÚ moviste la línea, y qué punto no estás dispuesto a seguir tolerando.

Referencia curricular

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

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



<https://lumbre.lat/object/af-m21-0a01>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat