

## L U M B R E



# Cuando rechaza ayuda: qué puedes seguir haciendo

**Materia:** Familia, adicciones y bienestar

03/10/2026

## Antes de empezar

Dice que «no» a la ayuda, y parece que todo vuelve a quedar en el aire. Su «no» es su decisión —pero no te obliga a regresar a como estaban ni a desdibujarte: puedes sostener límites, cuidar de ti, proteger a los niños y sus recursos, dejar de encubrir y prepararte para emergencias, pase lo que pase con él. Este módulo ordena todo lo que sí depende de ti cuando él todavía no quiere ayudar.

### QUÉ APRENDERÁS

- Asumir que su «no» no te obliga a volver a como estaban antes, y sostener límites, apoyo propio, protección de recursos y de los niños, menos encubrimiento, cuidado de tu salud y preparación para emergencias, pase lo que pase con él.

## El «no» de él, y el «sí» que aún te toca darte

### VIDEO

#### **Cuando alguien no quiere recuperarse, también necesita ayuda | ADICCIONES**

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



Escanea para verlo en Lumbre

[https://www.youtube.com/watch?v=lzWv6QV8\\_rU](https://www.youtube.com/watch?v=lzWv6QV8_rU)



*Que él diga «no» a ayudarse no firma tu «no» a vivir. Aquí se trata de qué sigues haciendo tú aunque él no cambie.*

María lo intenta: «ve con un doctor, busca ayuda». Y la respuesta de siempre llega: «no estoy tan mal», «yo lo dejo cuando quiera», «tú y tus dramas». Y con el «no» se desploma algo conocido: la sensación de que **si él no quiere, entonces no hay nada que hacer**, de que la película vuelve a su casilla —ella aguantando, apagando, cuidando— hasta que él se decida o hasta que se acabe.

Este módulo discute justo esa conclusión, porque es falsa y porque cuesta soltarla. Es **cierto** que no puedes obligar a nadie a tratarse: su «no» es su decisión, y el curso lleva desde el principio en que tú no decides por otra persona. Pero de «no puedo obligarlo» no se sigue «entonces me toca volver a como estábamos ni quedarme paralizada esperando». Lo que sigue es lo contrario: **su «no» no cancela tu responsabilidad contigo y con los tuyos**. Mientras él no pide ayuda, hay toda una lista de cosas que NO dependen de que él cambie —límites, cuidado de tu salud, protección de los niños y del dinero, menos encubrimiento, un plan por si hay emergencia— y que puedes sostener **pase lo que pase con él**.

La idea que ordena todo: **amar a alguien y no volver a la dinámica que te destruye no son opuestos**. Puedes quererlo, desearle lo mejor y dejar la puerta

abierta a que un día sí acepte —esto no es un ultimátum para manipularlo—, y al mismo tiempo reorganizar TU vida para que deje de girar alrededor de su consumo. Eso no es rendirse: es dejar de apostar tu bienestar —y el de los niños— a un «cuando él quiera» que no controlas.

### **La regla madre: su recuperación es su asunto; tu vida no es rehén**

Distingue dos cosas que el «no» tiende a mezclar. (a) **Su problema y su decisión:** él no quiere ayuda; eso es de él, y no está en tu mano forzarlo (y forzarlo —intentar controlarlo— suele empeorar las cosas y agotarte). (b) **Tu respuesta y tu casa:** qué tan expuestos están los niños, si siguen comprando sus consecuencias, si descuidas tu salud, si vives encubriendo. Eso SÍ es tuyo y no necesita su permiso. La trampa del «no» es creer que (b) queda congelado hasta que se resuelva (a): no. Puedes decir «no voy a seguir prestándole a alguien que no quiere ayuda, aunque me duela», «los niños siguen con su rutina y su dinero blindado», «yo sigo con mi terapia y mis cosas», **sin** que eso signifique «ya lo abandoné». Cuidado con el extremo opuesto: convertir los límites en moneda de chantaje («si no te tratas, me voy») para forzar su decisión —eso vuelve a poner el volante en tu mano y suele fracasar. Los límites aquí son protección, no palanca.

## Lo que sigue en pie aunque él diga que no

**1. Clasifica cada acción según si depende de que ÉL acepte ayuda, o si la puedes sostener tú pase lo que pase:**

### Elementos:

- Que él asista a un tratamiento o escuche a un médico
- Blindar el dinero de los niños y dejar de tapar sus deudas
- Mantener mi sueño, mi salud y mis tres cosas semanales
- Llamarle a la trabajadora social «para cubrir» que él faltó otra vez
- Decidir rutinas y hablar con los niños según su edad (módulo 18)
- Tener a la mano teléfonos de emergencia y una salida por si hay violencia
- Ponerle un ultimátum de «o te tratas o me voy» para que reaccione

|                                                       |       |
|-------------------------------------------------------|-------|
| <b>Depende de él (no está en tu mano forzarlo)</b>    | . . . |
| <b>Lo sostengo yo (sin su permiso)</b>                | . . . |
| <b>Deja de ser protección (es rescate o chantaje)</b> | . . . |
| <b>Preparación que sí me toca</b>                     | . . . |

**2. Jorge se niega por quinta vez a buscar ayuda. María está agotada. Según este módulo, ¿cuál es el paso más sano?**

- ☐ Dejar de insistir para siempre y cruzarse de brazos: «ya no hago nada, él se lo buscó»
- ☐ Volver a intentarlo una y otra vez con más argumentos, amenazas y drama, a ver si esta vez cede
- ☐ Soltar el intento de forzarlo, pero activar SU propio plan: límites que le tocan a ella, protección de niños y dinero, su cuidado, un plan de emergencia —manteniendo la puerta abierta a un «sí» futuro—
- ☐ Irse de la casa sin más conversación «para que escarmiente»

**3. Si mi familiar no acepta ayuda, ya no hay nada que yo pueda hacer por el bienestar de la familia: todo queda congelado hasta que él cambie.**

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

**4. María deja de pelear por internar a Jorge y se dedica a sostener su propio plan (límites, niños, dinero, su terapia), manteniendo la puerta abierta. ¿Qué es lo MÁS probable?**

- ☐ Que Jorge se vea obligado a tratarse porque ella «le cortó todo»
- ☐ Que María recupere estabilidad y claridad, que la casa se ordene en lo que depende de ella —y que, a veces (no siempre), el cambio de clima familiar abra una conversación nueva sobre la ayuda
- ☐ Que el matrimonio se acabe de inmediato porque ella «dejó de luchar»
- ☐ Que al soltar la presión, el problema se resuelva solo

**5. Ordena cómo armar tu respuesta cuando él se niega a aceptar ayuda:**

ACUSAR el «no» sin dramatizarlo: sí duele, y no es el fin —es el punto de partida de TU plan— \_\_\_\_\_

SOLTAR el intento de forzarlo: dejar de operar su decisión (baja la guerra, te ahorra) \_\_\_\_\_

REACTIVAR tus límites: respeto, dinero blindado, consecuencias que ya no compras (módulos 7-8, 17) \_\_\_\_\_

PROTEGER a los niños y prepararte: su verdad a su medida, tu plan de emergencia (módulos 18, 14, 15) \_\_\_\_\_

CUIDARTE y tejer red: tu salud, tus cosas, terapia o grupo (módulos 12, 21) \_\_\_\_\_

DEJAR LA PUERTA ABIERTA: sin presionar, lista por si un día él dice que sí (módulo 23) \_\_\_\_\_

**6. Su «no» cancela que ÉL se trate, no tu capacidad de**

\_\_\_\_\_ a la familia y cuidarte. El error es creer que tu vida queda \_\_\_\_\_ hasta que él cambie. Soltar el control no es \_\_\_\_\_ : es dejar de operar su decisión y manejar tu \_\_\_\_\_. Los límites aquí son \_\_\_\_\_ , no chantaje para forzarlo. Se protege lo que no necesita su \_\_\_\_\_ (niños, dinero esencial, tu salud) y se suelta lo que sí es su \_\_\_\_\_. La puerta queda \_\_\_\_\_ por si un día dice que sí. Amar a alguien y no volver a la dinámica que te \_\_\_\_\_ no son opuestos.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE  
EN LUMBRE

**7. Plantilla · Mi plan «aunque  
él diga no»**



### Dejar la puerta abierta sin quedarse pegada a ella

Soltar el control y «mantener la puerta abierta» se confunde fácil con esperar sentada. La diferencia es quién organiza tu vida. Puerta abierta EN SERIO: «si algún día quieres ayuda, aquí estoy, esto es lo que hay y esto es lo que no voy a seguir haciendo» —y vives tu vida con tus reglas desde hoy—. Puerta abierta como PRISIÓN: postergar todo («esperaré», «me anularé») hasta que él se digne a decidir —o sea, entregarle otra vez el timón—. Señales de que estás en la segunda: tus planes siempre dicen «cuando él», tu ánimo sube y baja solo con su consumo, y llevas años «esperando el momento». Si te reconoces ahí, el plan «aunque él diga no» (la plantilla de arriba) es lo que te devuelve al presente: la puerta sigue abierta, pero tú ya no vives junto a ella esperando.

**8. Escribe con honestidad: ¿cuántas de tus decisiones de este mes se postergaron con un «hasta que él...» (se case, se trate, cambie)? De todo lo que dependió de su «no», ¿qué tres cosas podrías dejar de postergar desde hoy y hacer por ti y por tu familia? Y la pregunta difícil: ¿soltar el intento de forzarlo se siente como traicionarlo —y qué diferencia hay entre «soltar el control» (lo que este módulo propone) y «dejar de quererlo o abandonarlo»? Termina anotando la puerta abierta que sí quieres mantener, y la prisión de espera que quieres soltar.**

Si te cuesta porque «dejar de empujarlo» se siente como rendirte, revisa el módulo 4: ayudar no es cargar. Puedes desearle lo mejor sin seguir siendo el parachoques de sus consecuencias.

---



---



---

1. Su «no» cancela que ÉL se trate, no lo que tú puedes sostener por la familia y por ti.
2. Soltar el control no es abandonarlo: es dejar de operar su decisión y manejar tu carril.
3. Los límites son protección, no chantaje para forzarlo a reaccionar.
4. Se protege sin su permiso (niños, dinero esencial, tu salud) y se suelta lo que es su decisión.
5. La puerta queda abierta por si un día dice que sí —sin que tu vida espere junto a ella.

**Siguiente paso (Módulo 25 · Recaídas: qué son y cómo responder).** El «no» y el «sí» son dos momentos; este curso trata de la travesía entre ellos, y ahí aparece la palabra que más asusta: recaída. El siguiente módulo desmonta el dramatismo que la rodea —«todo fue en vano», «empezamos de cero»— y te ayuda a distinguirla de un tropiezo, a ver las señales que suelen anticiparla y a responder sin catastrofismo, apoyando sin rescatar. Porque un tropiezo en el camino no es el fin del camino.

---

## Referencia curricular

|                 |                                 |
|-----------------|---------------------------------|
| <b>Materia:</b> | Familia, adicciones y bienestar |
|-----------------|---------------------------------|

---

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



<https://lumbre.lat/object/af-m24-oa01>

Material educativo generado desde Lumbre · [lumbre.lat](https://lumbre.lat)