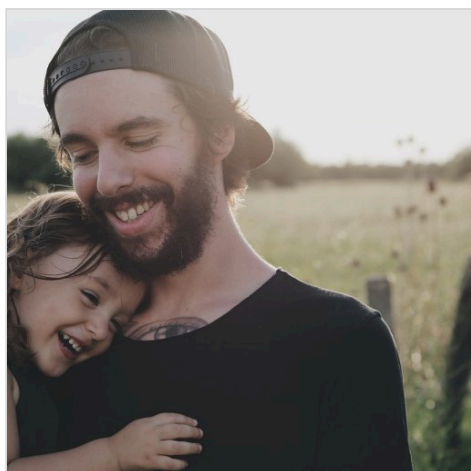


L U M B R E



Recaídas: qué son y cómo responder

Materia: Familia, adicciones y bienestar

03/10/2026

Antes de empezar

Una recaída no borra el camino recorrido, pero la forma en que la familia reacciona puede agrandarla o acotarla. Este módulo ayuda a entender la recaída como parte posible del proceso —no como el fin—, distinguir un tropiezo de una caída sostenida, reconocer señales que suelen anticiparla y responder sin catastrofismo: apoyando sin rescatar, y sabiendo cuándo volver a pedir ayuda profesional.

QUÉ APRENDERÁS

- Entender la recaída como parte posible del proceso (no como el fin), reconocer señales que suelen anticiparla, responder distinguiendo apoyo de rescate y saber cuándo volver a pedir ayuda profesional, sin frases catastróficas.

El tropiezo en el camino, no el fin del camino

VIDEO

Recaídas en la Adicción: Estrategias y Apoyo Clave - RECUPÉRATE ESTÚPIDA

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



Escanea para verlo en Lumbre

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



Una recaída es una curva resbalosa del sendero, no el final. Cómo se pisa ahí decide si se sigue caminando o se rueda cuesta abajo.

Después de unos meses mejor, Jorge vuelve a caer: una copa el viernes, y el sábado ya se «fregó el fin». María siente que el suelo se abre —«todo fue en vano», «empezamos de cero otra vez», «yo qué tonta en confiar»—, y ese dolor, legítimo, la empuja a dos reacciones que suelen empeorar el asunto: el **dramatismo** («arruinaste todo, como siempre»), que le da a Jorge una razón para rendirse, o el **rescate** (cubrirlo otra vez «ya que volvió a caer»), que le quita la consecuencia que lo ayudaba a sostenerse.

Este módulo quiere cambiar el marco, porque el marco importa para lo que pasa *después* de la copa. La evidencia sobre el **trastorno por consumo de alcohol** lo trata como una condición de curso largo, con recaídas posibles —igual que otras crónicas, donde alguien con hipertensión que deja el tratamiento no «fracasó»: necesita volver a él—. Que alguien recaiga **no significa que todo lo bueno de los meses previos se borró**, ni que sea «un caso perdido», ni que la familia «otra vez» empiece desde cero: el aprendizaje, las rutinas y los apoyos contruidos siguen ahí. Y hay un dato que la investigación repite: la forma en que se responde a un tropiezo —el autodesprecio catastrófico de quien cayó, y el escarnio o el rescate de su entorno— **determina en buena medida si un resbalón se queda en resbalón o se convierte en una caída larga.**

La idea rectora: **una cosa es la recaída (el evento de beber) y otra muy distinta es cómo se responde a ella (apoyo vs rescate, calma vs drama)**. La primera es de él; la segunda, en gran parte, es lo que tu familia puede elegir. Y «responder bien» no es «no sentir coraje» (eso es humano, módulo 20): es no convertir un tropiezo en el veredicto final sobre él ni en una razón para volver a rescatarlo.

La regla madre: distinguir tropiezo, caída y la respuesta

Tres cosas que conviene no mezclar. (a) Un **tropiezo o lapso**: una o pocas ocasiones de beber, que pueden quedar ahí si se manejan. (b) Una **recaída sostenida**: volver al patrón de antes por un tiempo. (c) La **respuesta de la familia**, que es lo que más depende de ti. El error que agrava todo es el «efecto de violación de la abstinencia»: tratar *una* copa como «ya me caí, total todo está perdido, qué más da» —y de ahí el tropiezo se vuelve bacanal—. Tu parte no es impedir que él tropiece (no puedes), sino **no alimentar ese círculo**: ni con el escarnio («arruinaste todo», que empuja al «ya que soy un fracaso, da lo mismo») ni con el rescate (tapar la consecuencia, que le quita el suelo para reponerse). Responder bien a la recaída es casi tan importante como responder bien al «sí» (módulo 23): es, otra vez, una **ventana**, pero ahora para reengancharse, no para empezar de cero.

Señales que suelen anticiparla, y cómo responder sin agrandarla

1. Une cada frase catastrófica que suele salir tras una recaída con el reencuadre que ayuda en vez de hundir:

1.	«Todo lo bueno de estos meses se fue, empezamos de cero»	_____
1.	«Es que al final no cambió, nunca va a poder»	_____
1.	«Tú te lo buscaste, ahora aguántate solo»	_____
1.	«Ya que recaíste, mejor no digas nada, total ya sé que voy a fallar»	_____
1.	«Yo fui un idiota confiando, me lo merezco»	_____

Opciones: NO se borró: las rutinas, el aprendizaje y los apoyos siguen; un tropiezo se corrige reponiéndose, no reiniciando todo · Una recaída es un evento, no un veredicto; el curso de esta condición tiene altibajos, y esto se atiende volviendo a la ayuda · Entre el rescate y el abandono está el apoyo: consecuencias claras + puerta abierta para reengancharse · Romper el silencio: que el tropiezo se reporte temprano y se pida ayuda, antes de que se vuelva caída larga · La culpa de María tampoco ayuda: sostener límites y cuidarse (módulos 7-8 y 21) no es «creer de más»

2. Jorge, tras meses mejor, bebió el sábado y lo admitió. María quiere responder «apoyando sin rescatar». ¿Cuál es la mejor acción?

- ☐ Soltarle todo el reproche acumulado para que «sienta el peso de lo que hizo»
- ☐ No mencionar nada y cubrir el episodio «para no hacerlo sentir mal», y que se le pase
- ☐ Reconocer el tropiezo sin escarnio, revisar juntos qué señales lo anticiparon, alentar que vuelva a su tratamiento/valoración, y sostener (sin dramatizar) los límites que ya estaban acordados
- ☐ Llamar a su jefe y a su mamá «para que todos sepan en qué quedó»

3. Si mi familiar, que llevaba meses sin beber, toma una sola copa, eso significa que toda su recuperación fue un fracaso y hay que empezar desde cero.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

4. Jorge tuvo una copa. Compara dos escenarios: (A) María lo recibe con «arruinaste todo, nunca vas a poder»; (B) María lo recibe con «esto es un resbalón, no el fin; vamos a que te vean de nuevo». ¿Qué es lo MÁS probable?

- ☐ Que en A la vergüenza lo haga reaccionar y en B la calma lo haga relajar y seguir bebiendo
- ☐ Que en A aumente el riesgo de que el tropiezo se vuelva caída prolongada (autodesprecio y escondite), y en B sea más probable que pida ayuda pronto y vuelva a engancharse con el tratamiento
- ☐ Que ambos escenarios den el mismo resultado, porque lo único que importa es la copa en sí
- ☐ Que en B Jorge se sienta «autorizado» a seguir bebiendo porque «no pasó nada»

5. Ordena la respuesta de la familia ante una recaída, del freno al drama al reenganche:

PAUSAR el drama: ni escarnio ni «ya que»; respirar y tratar el evento como corregible, no como veredicto _____

ASEGURAR: si está intoxicado, no negociar en ese estado; cuidar su seguridad y la de los niños (módulos 14, 15, 18) _____

HABLAR sobrio: reconocer el tropiezo sin humillar, preguntar qué pasó, dejar la puerta abierta a que reporte temprano _____

REVISAR detonantes: qué señales lo anticiparon (aislarse, dejar la rutina, el «una sola no importa») para aprender de ellas _____

REENGANCHAR ayuda: volver al profesional / valoración; la recaída suele pedir más apoyo, no menos _____

SOSTENER límites: mantener las consecuencias acordadas sin usarlas de látigo, y cuidar tu propio apoyo (módulos 8 y 21) _____

6. La evidencia trata el alcoholismo como una condición de curso largo, con posibles —no como el fin—. Un

_____ (una copa) no borra meses de
_____ ; lo que decide si se vuelve caída larga es la

_____ al evento. El peligro es el «ya que todo está
perdido» (autodesprecio) que agrava la recaída. La familia puede ayudar

_____ el drama y reenganchando el
_____, sin _____ (tapar

consecuencias). Una recaída suele pedir _____ ayuda, no
menos. Reportar el tropiezo _____ evita que crezca.

ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

7. Plantilla · Mi respuesta si hay una recaída



Cuándo la recaída necesita ayuda profesional urgente

La mayoría de los tropiezos se manejan reenganchando el tratamiento con calma, pero hay situaciones donde la recaída se vuelve asunto médico o de seguridad inmediato: si dejó de beber de golpe tras mucho tiempo y presenta temblor fuerte, confusión o convulsión (abstinencia complicada — 911); si bebió y hay señales de intoxicación grave (no despierta, respira lento, vómito y está solo — 911); si volvió a manejar tomado (proteger antes que argumentar, módulo 16); o si la recaída viene con violencia o crisis de salud mental (riesgo de daño — módulo 15, emergencias 911). Y una nota que a veces se pasa: la recaída de él también golpea a la familia; si a ti te hunde («no puedo más»), reapóyate en tu red y en tu propio apoyo (módulos 12 y 21), no te quedes sola cargando el tropiezo.

8. Piensa en una recaída que ya viviste (o temes vivir). ¿Cuál fue —o imaginas que sería— TU primera reacción: drama, rescate o algo intermedio? ¿Y la de él: se quedó en tropiezo o se volvió caída, y qué tuvo que ver la forma en que se recibió? Escribe tu «mi pausa»: la frase que quieres poder decir en vez de «arruinaste todo». Termina con una duda honesta: ¿qué te costaría más —no rescatar cuando él cae, o no dramatizar cuando te defrauda—? Ese es tu punto de trabajo con tu propia red de apoyo.

Si una recaída te hunde hasta el «no puedo más», eso habla de cuánto cargaste, no de tu fragilidad. Tu tropiezo emocional también merece apoyo (módulos 12 y 21), no autoexigencia.

1. El alcoholismo es una condición de curso largo: la recaída es parte posible, no el fin.
2. Un tropiezo no borra la recuperación; la reacción ante él decide si se acota o se prolonga.
3. El «ya que todo está perdido» (autodesprecio) agrava la recaída: baja el drama sin quitar límites.
4. Apoyar = reengancha ayuda y sostener consecuencias; rescatar = taparlas y quitar el suelo.
5. Una recaída suele pedir más ayuda profesional, no menos; y reportar temprano la acota.

Siguiente paso (Módulo 26 · Taller de decisiones familiares). Hasta aquí, el curso te dio criterios módulo a módulo. El siguiente es avanzado y los pone a prueba juntos: quince o veinte casos cotidianos y difíciles —trabajar al día siguiente de una recaída, querer manejar, la «última promesa», pedir dinero, que los hijos lo vean, perder el empleo, negarse al tratamiento, temblar tras días sin beber, volverse agresivo—. En cada caso vas a sopesar riesgos, elegir una respuesta y justificarla con los criterios de todo el curso. Es el gimnasio donde se entrena lo que aprendiste antes de armar tu plan final.

Referencia curricular

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

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



<https://lumbre.lat/object/af-m25-0a01>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat