

L U M B R E



Taller de decisiones familiares

Materia: Familia, adicciones y bienestar

03/10/2026

Antes de empezar

Quince casos cotidianos y difíciles, sin red de ensayo: trabajar al día siguiente, querer manejar, la «última promesa», pedir dinero, temblar tras días sin beber, volverse agresivo, que los hijos lo vean. Este taller avanzado te pide elegir una respuesta y justificarla con los criterios del curso —seguridad primero, protección de los niños, límites, apoyar sin rescatar.

QUÉ APRENDERÁS

- Decidir ante quince o veinte casos cotidianos y difíciles (trabajar al día siguiente, querer manejar, la última promesa, pedir dinero, los hijos lo vieron, perder el empleo, negarse al tratamiento, temblar tras días sin beber, volverse agresivo) y revisar riesgos, respuestas, errores y cuándo pedir ayuda.

El taller: aquí se junta todo

VIDEO

Escuela para familiares: 6 módulos, un paso a la vez

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



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=GoDTqhJ7oL4>



Un taller no enseña teoría nueva: obliga a usar la que ya tienes, en el momento y con presión.

Llevas veinticinco módulos de criterios. Pero la vida no te va a preguntar con opción múltiple un martes tranquilo: te va a agarrar a las once de la noche, con Jorge pidiendo la llave del auto, o con la llamada de su jefe, o con Diego habiendo visto lo que no debía. Este taller es un **gimnasio de decisión**: casos difíciles, sin red de ensayo, donde tienes que tomar posición y —lo que más importa— **justificarla con los criterios del curso**, no con la emoción del momento.

Antes de empezar, ten a la mano la rejilla que todo el curso fue armando. Cuando un caso se complica y «no sé qué hacer», casi siempre se despeja **ordenando las prioridades**: (1) **Seguridad y vida** —conducir, violencia, abstinencia complicada, intoxicación grave—; (2) **Protección de los niños**; (3) **Tus límites y las consecuencias** (apoyar sin rescatar); (4) **La relación y la comunicación**; (5) **Tu propio bienestar y red**. Un caso que parece un embudo moral se vuelve manejable cuando se le pregunta, en este orden: ¿algo de esto pone en riesgo a alguien?, ¿afecta a los niños?, ¿qué me toca sostener yo sin operar al otro?

Ve los quince casos a tu ritmo. Para cada uno: decide primero tú, mira la respuesta comentada, y localiza el módulo del curso donde vive ese criterio. Si algún caso te mueve algo personal, está bien: los casos son ficticios, pero entrenan para el tuyo.

Caso 1 — «Marcame enfermo». Jorge amaneció resacón y no puede ir a trabajar; te pide que le marques a su jefe diciendo que «está enfermo».

Caso 2 — Quiere manejar. Es de noche, tomó, y quiere llevarse el auto «a por unas cervezas».

Caso 3 — La «última promesa». Jura por los niños que «esta es la última vez, te lo prometo».

Caso 4 — Pedir dinero. Te pide efectivo «para un mandado», pero notas que la tarjeta anda rara.

Caso 5 — Tiembla. Llevaba días sin beber por su cuenta; de pronto lo ves temblar fuerte y desorientado.

Cómo tomar posición en un caso difícil

Un buen método para no perderse en la emoción del momento: **(a)** nombra el riesgo mayor del caso (vida, niños, dinero, relación); **(b)** ponlo en la rejilla de prioridades de arriba; **(c)** separa lo que decides TÚ de lo que le toca a ÉL (el curso entero vive en esa distinción); **(d)** elige la respuesta que protege lo prioritario aunque sea la incómoda hoy; **(e)** revisa si necesitas ayuda externa (profesional, 911, red). Casi ningún caso «no tiene buena respuesta»: lo que tiene es respuestas que priorizan distinto. Si una decisión solo se sostiene lastimando a un niño o a ti, probablemente estás invirtiendo el orden.

Casos de salud y seguridad (1-5)

1. CASO 1. Jorge, resacón, te pide que le marques a su jefe «que estoy enfermo» para faltar. ¿Qué decides?

- ☐ Marcarle: total, una falta no hace nada, y así evitas el pleito
- ☐ No mentirle a su jefe ni cubrir su consecuencia; decirle con calma «eso lo hablas tú con tu trabajo», y sostenerlo sin discurso moral
- ☐ Marcarle pero cobrarle después la mentira en plena discusión
- ☐ Amenazarlo: «si no vas, me voy de la casa»

2. CASO 2. De noche, Jorge tomó y quiere llevarse el auto. ¿Qué haces?

- ☐ Soltar la llave para no pelear «por una tontería»
- ☐ Negociar a como dé lugar pero dejarlo ir si se enoja
- ☐ Impedir que maneje (llave, auto) aunque haya coraje; ofrecer alternativa —tú manejas, un taxi, que duerma ahí—; y si forcejea o hay riesgo, es seguridad, no discusión
- ☐ Acompañarlo de pasajero «para cuidarlo»

3. CASO 3. Jorge te jura «la última promesa, te lo juro por los niños». ¿Cuál es la respuesta más sana?

- ☐ Creerle de inmediato porque «esta vez sí se ve arrepentido»
- ☐ No basar la confianza en la promesa: valorarla, pedir un paso concreto (valoración/acompañar tratamiento) y sostener los límites mientras la conducta se demuestra en el tiempo
- ☐ Reprocharle todas las promesas rotas «para que vea que nadie le cree»
- ☐ Exigirle una prueba de sangre antes de volver a confiar en él

4. CASO 4. Jorge te pide efectivo «para un mandado», pero notas la tarjeta rara. ¿Qué haces?

- ☐ Darle el dinero: negárselo sería desconfiar de tu propia pareja
- ☐ Revisar su bolsillo a escondidas para «saber la verdad»
- ☐ Separar lo esencial (el mandado concreto, con lista y vuelto, o lo haces tú) y no entregar efectivo fácil que alimenta el consumo; conversarlo de frente, sin espionaje
- ☐ Darle todo su sueldo «para que no tenga cómo comprar»

5. CASO 5. Jorge dejó de beber de golpe hace unos días y hoy tiembla fuerte, está desorientado y sudoroso. ¿Qué haces?

- ☐ Darle un café bien cargado y dejarlo dormir «a que pase»
- ☐ Esperar a que se le pase, porque «él solo puede lograrlo»
- ☐ Buscar ayuda médica ya (valoración urgente); si convulsiona, se desmaya o se agrava, 911 — esto no se atiende en casa
- ☐ Reprocharle que no haya buscado un acompañamiento médico antes

Casos de dinero, trabajo y negativa (6-10)

6. CASO 6. Despidieron a Jorge por faltar bebido. Pide que le «prestes» para cubrir la renta mientras «consigue otro trabajo». ¿Qué haces?

- ☐ Pagarle la renta con el dinero apartado de los niños, para «no presionarlo más»
- ☐ Sostener lo esencial de la casa y de los niños primero; apoyar con palabras y con un plan de empleo, pero no tapar con el ahorro familiar una consecuencia de su consumo
- ☐ Echarlo de la casa «para que aprenda»
- ☐ Darle dinero pero recordándole cada día que «lo perdió por su culpa»

7. CASO 7. Otra vez Jorge se niega a buscar ayuda. ¿Cuál respuesta refleja el curso?

- ☐ Aceptar que «ya nada depende de mí» y volver a aguantar como antes
- ☐ Subir la apuesta: amenazas y drama «hasta que ceda»
- ☐ Respetar que su tratamiento es su decisión, y activar TU plan que no necesita su permiso: límites, protección de niños y dinero, tu salud, plan de emergencia, puerta abierta
- ☐ Convencerlo esa noche repitiendo todos los argumentos posibles

8. CASO 8. Diego (12) vio a su papá muy ebrio y agresivo. Te pregunta: «¿papá está malo? ¿es mi culpa?». ¿Qué respondes?

- ☐ «No pasa nada, olvídate, no le digas a nadie»
- ☐ «Tu papá es un desastre, ya verás que no cambia» —así Diego sabe la verdad—
- ☐ Verdad a su medida sin bando: «papá tiene un problema con el alcohol, es una enfermedad, no es tu culpa ni tu trabajo; hay adultos ayudando; tú puedes preguntarme lo que quieras»
- ☐ «Eso de grandes, no te metas» y cambiar de tema

9. CASO 9. Cuando le pones un límite, Jorge se pone agresivo, te encara y rompe cosas. ¿Qué priorizas?

- ☐ Rendir el límite para «que se le pase el coraje»
- ☐ Tu seguridad y la de los niños antes que ganar la discusión: salir a un lugar seguro, tener plan de escape, y pedir ayuda (911 / Línea Púrpura 800 470 8000 si hay violencia contra ti)
- ☐ Forcejear para que vea «quién manda» en la casa
- ☐ Grabar la escena «para cuando lo necesites» en lugar de actuar

10. CASO 10. Descubres que Jorge mintió sobre dónde estuvo. ¿Qué es lo más constructivo?

- ☐ Montarle un careo delante de toda la familia «para que se le quite la carita»
- ☐ Fingir que no te diste cuenta para «no armar pleito»
- ☐ Nombrar la mentira sin escarnio, conectarla con lo que importa (la confianza se rehace con conducta y con pasos de ayuda), y sostener tu límite sin interrogatorio policial
- ☐ Ponerle candado al celular y revisar todas sus conversaciones

Casos de entorno, pareja y límites propios (11-15)

11. CASO 11. Tu mamá (abuela de los niños) le presta dinero a Jorge «porque pobrecito». ¿Qué haces?

- ☐ Prohibirle a tu mamá que vea a los niños si le presta
- ☐ Pedirle con cariño una sola vez que no le preste y que te avise: cerrar el círculo de rescate con información, no con escarnio
- ☐ No decir nada porque «es mi mamá y hace lo que quiere»
- ☐ Contarle a toda la familia que tu mamá financia a Jorge, para que la regañen

12. CASO 12. Llevas meses cancelando todo «por si acaso». Tus amigas te invitan a un cumpleaños. ¿Qué decides?

- ☐ No ir: «no es momento», y qué pasaría si Jorge toma y arma algo
- ☐ Ir y ya verás; la casa no se va a caer por una tarde
- ☐ Evaluar el riesgo real (¿habrá alcohol? ¿cómo llega Jorge? ¿están los niños cubiertos?), y si es manejable, volver a vivir: decidir según riesgo, no desde el miedo de fondo
- ☐ Ir solo si Jorge te «permite»

13. CASO 13. Se te ocurre «revisar su teléfono mientras duerme» para ver si sigue en la suya. ¿Qué es lo más sano?

- ☐ Revisarlo: el fin (proteger la casa) justifica el espionaje
- ☐ No convertir la casa en vigilancia; manejar lo que depende de ti (tus límites, lo esencial blindado) y hablar de frente la desconfianza, no recolectar pruebas escondidas
- ☐ Instalar apps para monitorearlo sin que sepa
- ☐ Preguntarle cada hora dónde está y con quién

14. CASO 14. En plena pelea Jorge te revira: «todo esto es tu culpa, por cómo me trataste». ¿Qué haces?

- ☐ Aceptar la culpa para «arreglar las cosas» y callarte
- ☐ Entrar a la contabilidad de culpas para demostrar que él es más culpable
- ☐ No cargar un tribunal que reabre la culpa falsa: «esto no lo causaste tú ni yo; es un problema de salud y se atiende con ayuda» —sin discutir quién tiene más razón—
- ☐ Repetirle cada uno de sus errores «para equilibrar»

15. CASO 15. Tus amigas te dicen «ya, déjalo, no merece que le aguantes». ¿Qué decides?

- ☐ Irte de inmediato porque ellas lo dicen
- ☐ Quedarte callada y aguantar todo porque «un matrimonio es así»
- ☐ Decidir por TI con los criterios del curso: si hay violencia o no hay ninguna puerta abierta, irse puede ser protección (módulo 15); si no, la decisión de irte o quedarte no es un ultimátum para cambiarlo sino TU vida en la rejilla
- ☐ Ponerle como ultimátum público «me voy si no te tratas» a ver si reacciona

Caso límite con ramificaciones

ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

16. Ramas: noche, llave del auto y Diego mirando



17. Después de recorrer los quince casos, ¿cuál es la LECCIÓN que mejor los une?

- ☐ Que existe una receta fija que sirve para todas las casas
- ☐ Que casi todo caso difícil se aclara ordenando prioridades (seguridad > niños > tus límites/consecuencias > relación > tu bienestar) y separando lo que decides tú de lo que le toca a él
- ☐ Que la meta de cada decisión es lograr que Jorge deje de beber
- ☐ Que si un caso tiene riesgo, lo correcto es siempre ceder para no pelear

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE
EN LUMBRE

18. Plantilla · Mi tabla de decisiones



Los casos que NO se deciden «en la tabla»

Si en tu versión real de alguno de estos casos hay violencia (caso 9), un riesgo médico de abstinencia o intoxicación (caso 5), o peligro por conducción (caso 2), **deja de ser un ejercicio**: son situaciones donde la prioridad es actuar y proteger, no argumentar ni «aplicar el límite». Ten definidos de antemano: un plan de escape y una salida segura (módulo 15), los números de emergencia —911, Línea de la Vida 800 911 2000, y para violencia contra mujeres Línea Púrpura 800 470 8000—, y a quién puedes llamar a medianoche. Un taller de decisiones entrena para lo cotidiano; lo que escala a riesgo se atiende con ayuda, no a solas.

19. De los quince casos y el ramificado, ¿cuál se parece más a algo que te pasa o te da miedo? Escríbelo y aplica la rejilla en voz alta: riesgo mayor, orden de prioridades, qué decides tú y qué le toca a él, y a qué módulo/puerta acudes. ¿Cuál caso te resultó más difícil de responder con calma? Y la pregunta que prepara el plan final: si tuvieras que convertir tus mejores respuestas de este taller en un solo documento que vive en tu refrigerador, ¿qué tres cosas nunca faltarían?

Si un caso te movió algo personal o te hiciste la pregunta «¿y si fuera el mío?», es buena señal: el taller funciona. Eso también se lleva a tu red y a tu apoyo (módulos 12 y 21), no se procesa solo.

1. Ordenar por la rejilla: seguridad > niños > tus límites y consecuencias > relación > tu bienestar.
2. Separar siempre lo que decides TÚ de lo que le toca a ÉL (la idea vertebral del curso).
3. Apoyar sin rescatar: retirar consecuencias compradas, sostener protección sin humillar.
4. Ante riesgo (vida, abstinencia, manejo, violencia), se actúa y se pide ayuda, no se negocia en caliente.
5. No hay receta universal: hay principios, la rejilla, y TU situación.

Siguiente paso (Módulo 27 · Tu Plan Familiar de Acción). Ya tienes los criterios (módulos 1-25) y ya los pusiste a prueba (este taller). El módulo final, también avanzado, los ensambla: vas a construir en privado «Mi Plan Familiar ante el problema

con el alcohol» en quince apartados —de lo que ocurre y sus consecuencias, a tus límites, la seguridad, la protección de los niños, tu cuidado y a quién llamar—, y lo revisarás con una prueba de coherencia. Es el documento que se queda en tu casa cuando el curso termine.

Referencia curricular

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

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



<https://lumbre.lat/object/af-m26-0a01>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat