

## Perlas

**Las perlas son alicientes para que los familiares tengan en mente y los usen como afirmaciones a largo plazo.**

### Aliciente de parte del fundador de PAL

*“No hay por qué sentirnos culpables al no saber qué hacer acerca de un ser querido con adicciones. No hay cursos formativos, ni manera de saber precisamente qué esperar antes de que suceda. Pero sí existe un currículo para recuperación. Si aprendemos de él y lo seguimos, sí funciona. Hay esperanza. Y viene con educarnos a nosotros mismos.*

*Al enfocarnos en educarnos nosotros mismos en lugar de buscar cambiar a la persona que usa, se alivia mucho la presión de todos los involucrados.*

*¿Y ahora qué? Aquí es donde comienza la educación y donde PAL realmente puede ayudar. Hay otros que han andado este camino antes que usted, algunos que lo andan junto con usted, y otros que vienen justo atrás de usted. Pero todos vamos por el mismo camino.*

*La vida es un maratón, no una carrera corta. No aprendemos en un instante, sino con el tiempo. Es aprendizaje progresivo. Por lo que debemos tenernos paciencia.”* Mike Speakman, fundador de PAL en el 2006  
 “¿Qué es PAL?”, por Catherine Behan. 23 de septiembre, 2013

### Perlas: Dichos de ayuda para la familia

- Es una travesía dura, pero no estoy sola.  
 - una madre PAL
- Escojo mis batallas.
- Esto es un maratón, no una carrera corta.
- Si no cambia nada, nada cambia.  
 - dicho de AA
- La resiliencia viene de dar frente a las adversidades.
- La gente no cambia al ver la luz. Cambia al sentir el calor.
- Me estoy sintiendo a gusto con el silencio.
- Más vale poco.
- No lo causé. No lo controlo. No lo puedo remediar. Pero no tengo contribuir a ello. - dicho de Al-Anon
- Los padres pueden dar todo a sus hijos, excepto el sentido común.
- Cuando se trata de nuestros hijos, todo padre es ciego.  
 - dicho yidish
- A veces vale más solo escuchar y no decir nada.
- Lo superaré. Tal vez no sea la misma persona, pero lo superaré. Puedo ser más saludable. Lo superaré.
- Cero expectativas pero muchas esperanzas.
- Dolor a corto plazo, pero progreso a la larga.  
 - dicho de AA
- No mejoras sin hacer el trabajo. - dicho de AA
- Estoy aprendiendo a morderme la lengua.  
 - una madre PAL
- Las palabras son adversarios débiles contra las drogas. - William L Fountain
- La desesperación es preludio a la rendición.  
 - Marushka
- Esto también pasará.
- A pasitos.
- No puede dejar de usar si yo lo posibilito.
- Para el adolescente, la palabra “NO” es un afrodisíaco.
- Posibilitar su recuperación es tan perjudicial como posibilitar su adicción.
- Debo dejar de coreografiar su recuperación.
- Dios, rodéame el hombro con tu brazo en mi hombro y tu mano sobre mi boca.  
 - Sober Living Al-Anon