

PAL Lesson 3 Helping: Unhealthy Versus Healthy	Lección 3 de PAL Ayuda: Nociva vs. saludable
Circle the words in each column that best describe your present habits.	Ponga un círculo alrededor de las palabras en cada columna que mejor describan sus costumbres actuales.
Care-Taking <i>How can I help you?</i>	Cuidar <i>¿Cómo te puedo ayudar?</i>
Behaviors	Conductas
I..... fix protect rescue control carry their feelings don't listen	Yo... arreglo protejo rescato controlo cargó sus sentimientos no escucho
Emotions	Emociones
I feel... tired anxious fearful liable negative	Me siento... cansada con angustia temerosa responsable negativa
Circumstances	Circunstancias
I am concerned with.... the solution answers circumstances being right details performance	Estoy interesado en... la solución respuestas circunstancias estar en lo correcto los detalles el desempeño
Care-Giving <i>How I can encourage you to help yourself?</i>	Cuidar <i>¿Cómo te puedo animar a ayudarte a ti mismo?</i>
When I feel responsible to others:	Cuando me siento responsable hacia los demás:
Behaviors	Conductas
I..... encourage share caringly confront am sensitive listen	Yo... animo comparto confronto con cariño soy sensible escucho
Emotions	Emociones
I feel... relaxed free aware high self-worth positive	Me siento... relajado libre consciente con alta autoestima positivo
Relationships	Relaciones
I am concerned with... relating to people feelings the person	Estoy interesada en... relacionarme con las personas sentimientos la persona
When I feel responsible for others:	Cuando me siento responsable por los demás:

<i>"I expect people to live up to my expectations"</i>	<i>"Yo espero que la gente cumpla con mis expectativas"</i>
I manipulate others because of fear .	Yo manipulo a los demás por temor .
I empower others when I respond to them adulto to adulto .	Yo empodero a los demás cuando respondo a ellos adulto a adulto .
SIDE NOTES	NOTAS AL MARGEN
Caretaker Negative Cycle	Ciclo negativo del cuidador
<input type="checkbox"/> Unhealthy behaviors (fix, rescue, control, etc.) create a natural byproduct of toxic stress <input type="checkbox"/> Stress creates unhealthy emotions (tired, anxious, fearful, etc.) <input type="checkbox"/> Unhealthy emotions spin into overwhelmed focus on circumstances rather than on positive relationships <input type="checkbox"/> Focus on circumstances (solution, details, etc.) creates fear or pain causing need to control or manipulate <input type="checkbox"/> Fear or pain triggers the manipulative unhealthy behaviors continuing the cycle of care-taking.	<input type="checkbox"/> Las conductas nocivas (arregla, rescata, controla, etc.) crean un derivado natural de estrés tóxico. <input type="checkbox"/> El estrés crea emociones nocivas (cansancio, ansiedad, temor, etc.). <input type="checkbox"/> Las emociones nocivas giran a un enfoque abrumador en las circunstancias, en lugar de en las relaciones positivas. <input type="checkbox"/> El enfoque en las circunstancias (solución, detalles, etc.) crea temor o pena que causa la necesidad de controlar o manipular. <input type="checkbox"/> El temor o la pena provoca conductas de manipulación nocivas que continúan el ciclo de cuidador.
Mike says:	Mike dice:
<i>"When you empower your adult child you also expect him or her to accept the responsibilities of being an adult. Simply put, the definition of empowerment is having more choices."</i> Excerpt from: <i>The Four Seasons of Recovery for Parents of Alcoholics and Addicts</i> , p. 75. By Mike Speakman	<i>"Cuando usted empodera a su hijo adulto, también espera de él que acepte las responsabilidades de ser un adulto. De manera sencilla, la definición de empoderamiento es tener más opciones."</i> Extracto de: <i>The Four Seasons of Recovery for Parents of Alcoholics and Addicts</i> , pág. 75. Por Mike Speakman