

New PAL Visitor Handout “Hope: Is it Possible?”	Volante para nuevos visitantes de PAL “La esperanza: ¿será posible?”
Yes ~ there can be hope - even in the midst of hopelessness!	¡Sí! ¡Se puede tener esperanza aún en medio de la desesperanza!
Hopelessness is a common denominator experienced by the family and friends who have loved ones struggling with addiction or alcoholism. The result of finding myself in the throes of this discouraging circumstance leaves me exhausted. Overwhelmed.	La desesperanza es el denominador común que experimentan familia y amigos que tienen a seres queridos luchando con adicción o alcoholismo. El resultado de hallarme en la agonía de estas circunstancias desalentadoras me deja exhausto. Estoy abrumado.
A solution seems impossible. Questions race through my mind:	Parece imposible encontrar una solución. Las preguntas corren por mi mente:
<p>“Why won’t he change?”</p> <p>“How can I help her?”</p>	<p>“¿Por qué no cambia?”</p> <p>“¿Cómo la puedo ayudar?”</p>
These are legitimate questions, but today I need to funnel my energy into steps that will bring relief.	Son preguntas legítimas, pero hoy necesito enfocar mi energía en medidas que traerán alivio.
Hopelessness is usually the result of basing hope on my loved one being willing to change.	La desesperanza normalmente resulta de basar las esperanzas en que el ser querido estará dispuesto a cambiar.
It’s challenging, perhaps impossible, to change someone else. The only one I can change is myself.	Cambiar a alguien es un reto, tal vez hasta imposible. La única persona a quien puedo yo cambiar es a mí misma.
So I will take the spotlight off of my loved one and re-direct the focus onto me.	De manera que quitaré el enfoque de mi ser querido y lo dirigiré hacia mí.
“Am I willing to make changes in myself?”	“¿Estoy dispuesto a hacer cambios en mí mismo?”
No one likes to feel hopeless ~ yet it drives us to get help!	A nadie le gusta sentir una falta de esperanza, ¡aunque eso mismo sea lo que nos impulse a buscar ayuda!
Today I can take healthier steps to GRAB on to hope.	Hoy puedo tomar pasos más sanos para AFERRARME a la esperanza.
Get knowledgeable	Adquirir conocimientos
<p>* Books:</p> <p><u>Smoke and Mirrors: The Magical World of Chemical Dependency</u> by Dorothy Marie England</p> <p><u>The Four Seasons of Recovery for Parents of Alcoholics and Addicts</u> by Michael Speakman</p> <p><u>Setting Boundaries with Your Adult Children</u> by Allison Bottke</p> <p>Listing of additional books can be viewed at the PAL website: www.palgroup.org</p>	<p>* Libros:</p> <p><u>Smoke and Mirrors: The Magical World of Chemical Dependency</u>, por Dorothy Marie England</p> <p><u>The Four Seasons of Recovery for Parents of Alcoholics and Addicts</u>, por Michael Speakman</p> <p><u>Setting Boundaries with Your Adult Children</u>, por Allison Bottke</p> <p>Se encuentra una lista de más libros en el sitio web de PAL: www.palgroup.org</p>
<p>* Organizations:</p> <p>PAL</p> <p>(Parents of Addicted Loved-ones)</p> <p>www.palgroup.org</p>	<p>* Organizaciones:</p> <p>PAL</p> <p>(Parents of Addicted Loved-ones)</p> <p>www.palgroup.org</p>
<p>Al-Anon</p> <p>www.al-anon.org</p>	<p>Al-Anon</p> <p>www.al-anon.org</p>
<p>Release control</p> <p>Lean into the Al-Anon saying:</p>	<p>Soltar el control</p> <p>Inclínese al dicho de Al-Anon, que dice así:</p>

<p><input type="checkbox"/> <i>“You didn’t cause it. You can’t control it. You can’t cure it. But - you don’t need to contribute to it.”</i> If I can accept the fact that I cannot cause, control or cure the addictive behaviors then I need to take the next step. Ask: Contributions? I need to evaluate how my behaviors or actions may be contributing to and perhaps prolonging the problem.</p>	<p><input type="checkbox"/> <i>“Tú no lo causaste. Tú no lo puedes controlar. Tú no lo puedes remediar. Pero... no necesitas contribuir a ello.”</i> Si puedo aceptar el hecho de que yo no causo, controlo ni remedio las conductas adictivas, entonces necesito tomar el siguiente paso y preguntar: ¿Contribuciones? Necesito evaluar mis conductas o acciones que pudieran contribuir o quizás prolongar el problema.</p>
<p><input type="checkbox"/> <i>“Doing less is best.”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Refuse to take responsibility for my loved one’s behavior. ◆ Remember that not all “help” is healthy. 	<p><input type="checkbox"/> <i>“Es mejor hacer menos.”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Me negaré a tomar responsabilidad por la conducta de mi ser querido. ◆ Recordaré que no toda “ayuda” es saludable.
<p>Accept help from others</p>	<p>Aceptar ayuda de los demás</p>
<p>Open myself up to others. Receive an objective perspective ~ a breath of fresh air.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Personal counselor ◆ Support group ◆ Family and friends 	<p>Me abriré a los demás. Recibir una perspectiva objetiva: es como un soplo de aire fresco.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Consejero personal ◆ Grupo de apoyo ◆ Familia y amistades
<p>Be willing to change</p> <p><i>“The first place change must take place is with you, the only person you truly can change. You must make a commitment to change your own beliefs, habits and actions. Until you do, the same cycle will simply repeat.”</i> Mike Speakman (PAL Co-founder and Counselor)</p>	<p>Estar dispuesto a cambiar</p> <p><i>“El primer lugar donde debe haber cambio es con usted, la única persona que usted realmente puede cambiar. Debe comprometerse a cambiar sus propias creencias, hábitos y acciones. Hasta que no lo haga, simplemente se repetirá el mismo ciclo.”</i> Mike Speakman (Cofundador y consejero de PAL)</p>
<p>“Hope: Is it Possible?” handout is resourced from <u>The Four Seasons of Recovery for Parents of Alcoholics and Addicts</u> by Michael Speakman</p>	<p>El volante “La esperanza: ¿será posible?” se basa en <u>The Four Seasons of Recovery for Parents of Alcoholics and Addicts</u> por Michael Speakman</p>