

## ***Desprenderse***

***Desprenderse*** no significa que no me importa; significa que no puedo hacer las cosas por otro.

***Desprenderse*** no significa apartarme de la otra persona; es el entendimiento de que no la puedo controlar.

***Desprenderse*** no es sobreproteger, sino permitir que la persona aprenda de las consecuencias naturales.

***Desprenderse*** es admitir la impotencia, lo que significa que la consecuencia de la conducta de otros no está en mis manos.

***Desprenderse*** no es tratar de cambiar o culpar a otro; es hacer lo mejor que puedo de mí mismo.

***Desprenderse*** no es estar al cuidado de... sino estar interesado por...

***Desprenderse*** no es arreglar, sino apoyar.

***Desprenderse*** es no juzgar al otro, sino más bien permitirle que sea un ser humano.

***Desprenderse*** no es estar en el medio, arreglando el resultado; es permitir a los demás que creen sus propios destinos.

***Desprenderse*** no es ser protector; es permitir al otro que enfrente la realidad.

***Desprenderse*** no es negar, sino aceptar.

***Desprenderse*** no es mortificar, regañar o discutir, sino buscar mis defectos y corregirlos.

***Desprenderse*** no es ajustar todo a mis propios deseos, sino tomar cada día como venga, valorándome en él.

***Desprenderse*** no es criticar ni controlar, sino tratar de convertirme en lo que he soñado que puedo ser.

***Desprenderse*** no es lamentar el pasado, sino crecer y vivir para el futuro.

***Desprenderse*** es temer menos y vivir más.

## ***Dejar Crecer***

***Dejar Crecer*** es permitir a otros que tengan malas experiencias para que puedan aprender de ellas.

***Dejar Crecer*** es abstenerme de hacer malos comentarios, incluso cuando vea que se está cometiendo un error.

***Dejar Crecer*** es escuchar más y reaccionar menos.

***Dejar Crecer*** es abstenerme de dar mi consejo o mis opiniones.

***Dejar Crecer*** es permitirle a la otra persona que identifique sus propios problemas.

***Dejar Crecer*** es darle a la otra persona la dignidad de encontrar sus propias soluciones.

***Dejar Crecer*** es rehusarse a ser la red de rescate de otros, para que ellos aprendan a tejerse la suya propia.

***Dejar Crecer*** es escoger no manipular el resultado para otra persona.

***Dejar Crecer*** es rehusarse a ser arrastrado a los problemas de otros, ya sea por enojo, culpa, manipulación o cualquiera otra artimaña.

***Dejar Crecer*** es permitirle a la otra persona tener un cierto grado de incomodidad.

***Dejar Crecer*** es aprender nuevas habilidades y vocabulario, y practicarlos una y otra vez.

***Dejar Crecer*** es una decisión amorosa para repetirla mil veces.

***Dejar Crecer*** nunca terminará.

Families Anonymous, Inc.  
701 Lee Street, Suite 670  
Des Plaines, IL 60016

(847) 294-5877 • (800) 736-9805 (USA only)

Sitio Web: [www.FamiliesAnonymous.org](http://www.FamiliesAnonymous.org)

Correo electrónico: [famanon@familiesanonymous.org](mailto:famanon@familiesanonymous.org)

