

# Las tres Cs x 2: Un resumen

(Extraído y traducido de  
*Las tres Cs x 2: Las tres Cs de la Adicción & las tres Cs de nuestra Recuperación* [en inglés, #1033]  
disponible a través del catálogo de literatura de Familias Anónimas)

## Las tres Cs de la Adicción:

No la CAUSAS.

No la CONTROLAS.

No la CURAS.

## Las tres Cs de nuestra Recuperación:

**ELECCIONES** (= “CHOICES”) – Nosotros hacemos diferentes ELECCIONES.

- ELEGIMOS cómo conduciremos nuestra vida y cuál será la calidad de la misma.  
ELEGIMOS ser buenos con nosotros mismos. ELEGIMOS disfrutar la vida y nunca más tendremos un día desperdiciado en sentirnos miserables.
- Nuestros seres queridos con adicción también tienen ELECCIONES que hacer.  
Nosotros les permitimos hacer sus propias ELECCIONES a través de retirarnos de su camino y de no hacer más las decisiones por ellos.  
Les permitimos experimentar las consecuencias de sus ELECCIONES a través de no rescatarlos más.

**CAMBIOS** (= “CHANGES”) – Hacemos CAMBIOS en nosotros mismos.

- Si lo que hicimos antes no ha estado trabajado, ¿no es lo más lógico intentar algo más?
- A medida que nosotros CAMBIAMOS, estamos sentando el precedente para que nuestros seres queridos con adicción también CAMBIEN.
- Hacemos un CAMBIO importante (como se lee en “*Ayudando*”) el cual es parar de *hacer* cosas por nuestros seres queridos y comenzar simplemente a *estar* presente para ellos.

**CORAJE** (= “COURAGE”) – Nosotros adquirimos el CORAJE de comprometernos con nuestra propia recuperación.

- Paramos de ser la víctima. Adquirimos el CORAJE de decir “no”.
- Paramos de ser el patrocinador. Adquirimos el CORAJE de “desprendernos” (“Let go”).

---

Families Anonymous, Inc.  
701 Lee Street, Suite 670, Des Plaines, IL 60016-4508  
(847) 294-5877 ▪ fax (847) 294-5837 ▪ (800) 736-9805 (USA only)  
Website: [www.FamiliesAnonymous.org](http://www.FamiliesAnonymous.org) ▪ Email: [famanon@FamiliesAnonymous.org](mailto:famanon@FamiliesAnonymous.org)