

¡USTED NO ESTÁ SOLO! En la sociedad compleja en que vivimos hoy en día, muchas familias no se dan cuenta de que comparten un dolor similar, la ira, la ansiedad, la vergüenza, la autocompasión, y el miedo causado por su preocupación por el comportamiento negativo y destructivo de un ser querido involucrado con el abuso de sustancias o relacionados con los problemas de conducta. Aunque sólo una persona en la familia puede estar usando drogas, el problema se expande rápidamente para incluir a toda la familia en “una especie de locura”, a menudo llamada codependencia.

Nosotros, en Familias Anónimas™ (FA™), hemos encontrado un refugio seguro donde podemos compartir nuestros problemas con otras personas que nos entienden. Los detalles de nuestras historias personales pueden ser diferentes, pero nuestros sentimientos y el desamor son los mismos. En FA aprendemos a reconocer los roles que desempeñamos en nuestras familias, y cómo estos roles agravan nuestras situaciones, que las hacen peor. Aprendemos cómo cambiar a nosotros mismos, y al hacerlo, logramos serenidad a pesar de las turbulencias.

¿QUÉ ES FAMILIAS ANÓNIMAS? FA es una comunión de autoayuda basada en la adaptación de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos. Nosotros, los que pertenecemos a FA, somos los familiares y amigos preocupados por nuestros seres queridos que están involucrados en el abuso de sustancias. FA se inició a principios de 1970 y se ha convertido en una comunidad internacional que ayuda a las personas que sufren las consecuencias del abuso de sustancias en sus hogares y familias.

¿ES EL PROGRAMA DE FAMILIAS ANONIMAS UNA ENTIDAD RELIGIOSA? ¡No! Aunque FA tiene una base espiritual formada en los principios de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones, esto no nos hará un programa religioso. La creencia de cada miembro (o la falta de creencia) en un Poder Superior es personal y privado. El anonimato es la base espiritual de nuestro programa. Sólo se utilizan los primeros nombres. Evitamos emitir opiniones sobre asuntos ajenos a nosotros, no participamos en los

grupos de acción pública, y no prestamos nuestro nombre a ninguna empresa extraña. Estos parámetros nos permiten estar enfocados en nuestra recuperación y mantener los principios sobre las personalidades.

¿HAY CONDICIONES AL SER MIEMBRO DE FA? FA da la bienvenida a cualquier persona preocupada por un ser querido que es, fue, o es sospechoso de estar involucrado con las drogas o el alcohol. No hay cuotas, derechos u otras obligaciones para incorporarse. Cada grupo de FA es autosuficiente a través de contribuciones voluntarias recibidas en cada reunión. En FA los grupos pagan su propia renta, compran literatura FA, y ofrecen sus propios refrigerios. Los grupos también hacen donaciones a la Oficina de Servicio Mundial para apoyar a FA.

¿QUÉ PUEDO ESPERAR EN REUNIONES? Los grupos de FA celebran reuniones regularmente programadas, y el liderazgo se rota entre los miembros. Algunas reuniones se centran principalmente en los Doce Pasos, con el estudio de un solo paso cada semana, cada mes, o durante varias semanas seguidas. Otras reuniones exploran las Doce Tradiciones de FA, un cuerpo de directrices que definen nuestros grupos y ayudan a mantenerlos fuertes y saludables. Otros se centran en un tema seleccionado por el líder de la reunión: una palabra o lema clave (como las expectativas, lo que se permite, el control, o “un día a la vez”), o una página del libro de FA de lecturas diarias, *Hoy un mejor camino*™, o extractos de otras obras de literatura FA que contienen la sabiduría de los miembros de larga duración.

Utilizando el punto focal de la reunión, y siempre guiándose por los principios del programa en FA, nos turnamos en las discusiones sobre nuestras experiencias, fortaleza y esperanza en el apoyo de unos a otros. Los recién llegados son bienvenidos a sentarse y escuchar, o pueden hablar, si lo desean, hacer preguntas sobre el programa o compartir sus inquietudes y luchas que les han llevado a FA.

¿CÓMO PUEDO ENCONTRAR UNA REUNIÓN? Usted puede encontrar información de la reunión en el sitio web del FA (bajo Reuniones FA) o llamando por teléfono o

enviando un correo electrónico la Oficina de Servicio Mundial de la FA (WSO) utilizando los contactos impresos en el panel trasero de este folleto.

Elija una o más reuniones que son mejores para usted:

Asistir a una **REUNIÓN TRADICIONAL**. Las reuniones cara a cara son el original (y sigue siendo el más común) tipo de reunión FA. Más de 500 reuniones cara a cara, se llevan a cabo cada semana en los Estados Unidos y una docena en otros países. (¿Está usted interesado en iniciar un nuevo grupo en su área? Encuentra información en la página web FA o poniéndose en contacto con la OSM.)

Asistir a la **REUNIÓN SIN PAREDES**. Esta conferencia electrónica en tiempo real sigue el formato de nuestras reuniones tradicionales. Para participar en la reunión, necesita una conexión al Internet, micrófono y altavoces o audífonos. Basta con descargar el software gratuito de la página web de la FA, instalarlo, y estarás listo para empezar.

Asistir a la **REUNIÓN ELECTRÓNICA**. Este grupo de discusión basada en el correo electrónico es la más grande y más activo en la comunidad FA. Cuenta con más de 500 miembros de todo el mundo y está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana.

¿CÓMO AYUDA FA AL MIEMBRO? En nuestras reuniones, compartimos nuestros éxitos y luchas. Al contar nuestras historias y escuchar las de los demás, ganamos fuerza, esperanza y coraje para probar nuevas ideas y nuevas formas de hacer frente a nuestras propias situaciones. Cada persona “se recupera” a su propio ritmo y, a su vez, anima a otros a perseverar en sus propias situaciones.

Nuestro enfoque en la FA está en cambiarnos a nosotros mismos, no a otros, por un cambio de nuestras palabras, sentimientos, actitudes, acciones y reacciones. Cuando nos cambiamos a nosotros mismos, la serenidad puede entrar en nuestras vidas, a pesar de los problemas sin resolver. A menudo, los cambios que hacemos en nosotros mismos ofrecen oportunidades para que nuestros seres queridos adictos también elijan la recuperación por sí mismos.

¿NECESITAS FAMILIAS ANÓNIMAS?

Un cuestionario para parientes y amigos que se preocupan por un ser querido

Para saber si necesitas FA contesta honestamente *sí* o *no* a las preguntas siguientes. Llena los espacios con el nombre de la persona que te preocupa.

1. ¿Te quita el sueño tu preocupación por ___?
2. ¿Te sientes frustrado(a) en tus intentos de controlar a ___?
3. ¿Rechazas al estilo de vida de ___?
4. ¿Discutes con ___ sobre sus amigos?
5. ¿Encuentras la comunicación con ___ cada vez más difícil?
6. ¿Te está volviendo loco(a) el comportamiento de ___?
7. ¿Te preguntas con frecuencia, *Dónde fallé?*
8. ¿Sientes la necesidad de proteger a ___ porque es especialmente sensible?
9. ¿Estás tratando de compensar por alguna desgracia familiar, por ejemplo, un divorcio, una muerte o una enfermedad?
10. ¿Te da vergüenza hablar sobre tu situación con los amigos(as) o parientes?
11. ¿Te encuentras mintiendo para o encubriendo a ___?
12. ¿Sientes resentimiento u hostilidad hacia ___?
13. ¿Es cada vez más difícil tener confianza en ___?
14. ¿Te preocupa que el comportamiento de ___ afecte a otros miembros de la familia?
15. ¿Les culpas a los demás por los problemas de ___?
16. ¿Te culpas a ti mismo(a)?
17. ¿Empiezan a afectar a tu matrimonio los problemas de ___?
18. ¿Te encuentras jugando al detective, temeroso(a) de lo que podrías descubrir?
19. ¿Vas de un lado a otro buscando ayuda para ___?
20. ¿Te está causando dolores de cabeza, de estómago o de corazón tu preocupación por ___?

Si contestas **SÍ** a **tres** de estas preguntas, es una señal de advertencia. Si contestas **SÍ** a **cuatro** de estas preguntas, podrías necesitar algo de ayuda. Si contestas **SÍ** a **cinco o más** de estas preguntas, definitivamente necesitas ayuda.

Información sobre reuniones locales:

Para pedir copias de este u otra publicación de FA, para encontrar un grupo local o en línea o para cualquier información de cómo formar un nuevo grupo en tu comunidad, favor de comunicarse con:

FAMILIES ANONYMOUS, INC.

World Service Office
701 Lee Street, Suite 670
Des Plaines, IL 60016

(847) 294-5877 • fax (847) 294-5837
(800) 736-9805 [USA only]

Website: www.FamiliesAnonymous.org
E-mail: famanon@FamiliesAnonymous.org



© Families Anonymous, Inc.
en inglés 1985, 2011, 2012, 2013
y traducción al español 2014

Todos los derechos reservados.

Esta publicación se puede reproducir
únicamente por grupos de FA
para la distribución al público.

¿ESTÁ USTED DESGARRADO

**POR INTENTAR
HACER FRENTE A
UNA PERSONA QUE
ABUSA DE SUSTANCIAS?**



**FAMILIAS
ANÓNIMAS**