

FAMILIAS ANÓNIMAS

Familias Anónimas™ (FA™) es un grupo de personas que han sido afectadas por los problemas relacionados con el abuso de sustancias por un pariente o amigo(a). Cualquier persona que esté preocupada, aunque sólo sospecha que puede haber un problema, está invitada a nuestras reuniones.

Nuestros seres queridos adictos pueden elegir entre muchos programas de recuperación cuando decidan buscar ayuda y recuperación. En cambio, Familias Anónimas es para nosotros, los padres, las madres, los esposos, las esposas, los hermanos, las hermanas o cualquier otro pariente o amigo(a) que esté involucrado emocionalmente.

Al principio, parece que lo que más nos ayuda es escuchar a los que han vivido experiencias similares y que están logrando calmar sus preocupaciones. A través de asistir a reuniones de Familias Anónimas, estudiar las lecturas, hablar con otros miembros y practicar los Doce Pasos de este programa, tal vez de repente o bien poco a poco, nos damos cuenta de que nuestra situación tanto como nuestra reacción a ella empiezan a cambiar. ¿Qué sucede? Estamos aprendiendo a enfrentarnos a la realidad con menos ansiedad y pensar y actuar de una manera más positiva. Estos cambios de perspectiva pueden transformar el ambiente familiar y promover la recuperación de todos.

Nuestra autoridad en Familias Anónimas es un Poder superior a nosotros mismos, tal como cada miembro entienda este concepto. Nuestros grupos son auto-dirigidos y el liderazgo va por turnos. Nuestros miembros asumen varias responsabilidades lo que permite que el grupo siga funcionando. No hay cuotas o pagos obligatorios. Utilizamos solamente los nombres (no los apellidos) para proteger la privacidad de todos y cumplir con la tradición de anonimato en que se basa FA.

Nuestro programa está abierto a todos sin importar nuestras creencias diversas o falta de creencia. El concepto que tiene cada miembro del grupo acerca de un “Poder superior a nosotros mismos” es una elección estrictamente personal y privada. No estamos afiliados a ninguna religión, secta, entidad política o institución. Nuestro propósito fundamental es practicar los principios de Familias Anónimas. Nos ayudamos a nosotros mismos cuando ayudamos a otros con problemas similares.

Hemos descubierto que la mejor manera de ayudar a nuestros seres queridos es ayudarnos a nosotros mismos. Durante este proceso muchos se dan cuenta de que aprenden una mejor manera de vivir. No hay reglas ni obligaciones en nuestro programa, excepto quizás uno: “¡Vuelve!”

QUÉ HACER y QUÉ NO HACER: Recomendaciones de FA

- SI** Enfoca en tus propias reacciones y actitudes.
- SI** Deja que los demás se encarguen de sus propias responsabilidades.
- SI** Maneja tus ansiedades *día por día*.
- SI** Dedicar tiempo a leer materiales provechosos.
- SI** Aprende a ser una persona abierta y honesta.
- SI** Participa en Familias Anónimas.
- SI** Anima a tu ser querido en cualquier intento de buscar ayuda.
- SI** Busca lo bueno en los demás y en ti mismo(a).

- NO** te echas la culpa por las acciones de otra persona.
- NO** fastidies, pelees, sermonees a tu ser querido ni recuerdes sus errores pasados.
- NO** sobreproteges, encubres ni rescates a tu ser querido de las consecuencias de sus acciones.
- NO** te descuides a ti mismo(a) ni te dejes manipular o pisotear.
- NO** esperes ni anheles la perfección.
- NO** manipules a tu ser querido ni le hagas vanas amenazas.
- NO** ignores las oportunidades que puedan surgir de una crisis.
- NO** subestimes la importancia de “soltar con amor”.
- NO** te quedes en casa deprimido(a) cuando podrías asistir a una reunión de Familias Anónimas, donde puedes ayudarte a ti mismo(a) y a otros.

Para parientes y amigos preocupados por un ser querido que abuse de drogas o alcohol o que tenga problemas de comportamiento relacionados con el abuso de sustancias.

CÓMO AYUDAR

Mi rol como ayudante no es **hacer** cosas para las personas que quiero ayudar sino **ser** cosas: no tratar de controlar o cambiar sus acciones sino tomar conciencia, tratar de comprender y así cambiar mis reacciones. Cambiaré mis negativas a positivas. No tendré miedo sino fe. No sentiré desprecio por lo que hacen sino respetaré el potencial que tienen dentro de sí. Cambiaré mi hostilidad a comprensión. Evitaré la manipulación y la sobreprotección y los soltaré con amor, no tratando de hacerles caber dentro de una norma o imagen, sino darles la oportunidad de elegir y seguir su propio destino.

No dominaré sino animaré. No sentiré pánico sino serenidad. Cambiaré la inercia de mi desesperación a energía para mi crecimiento personal, mi auto-justificación a auto-entendimiento.

La autocompasión bloquea la acción efectiva. Entre más lo permito, más pienso que la solución a mis problemas está en que los demás cambien y que la sociedad cambie y no que cambie algo en mí. Así, yo me convierto en un caso perdido.

Me agoto cuando utilizo mi energía en reflexionar sobre el pasado con remordimiento o en tratar de descubrir maneras de escaparme de un futuro que aún no llegue. Proyectar una imagen del futuro, y preocuparme ansiosamente de que se haga o no se haga realidad, desgasta toda mi energía y me deja incapaz de vivir el hoy. Sin embargo, vivir **el hoy** es la única manera de tener una vida propia.

No pensaré en las acciones futuras de los demás ni esperaré que estén mejores o peores con el transcurso del tiempo porque tales expectativas indican que realmente estoy tratando de crear o controlar. Amaré y dejaré ser.

Las personas están cambiando constantemente. Si trato de juzgarlos lo hago solamente según lo que **creo** comprender de ellos sin darme cuenta de que hay mucho que no sé. Daré crédito a los demás por sus intentos de progresar y por haber logrado muchas victorias que desconozco.

Yo, también siempre estoy cambiando y puedo hacer que este cambio sea constructivo si tengo la voluntad. **YO SÍ PUEDO CAMBIAR A MI MISMO(A)**. A los demás sólo les puedo amar.

¿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



© en inglés 2011, 2012
y traducción al español 2014

Todos los derechos reservados.

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

¿Te agota la desesperación?

¿Un ser querido está destruyendo la armonía familiar?



¿Familias Anónimas puede ayudar!