

FORMATO
SUGERIDO
PARA
LAS REUNIONES
con
LAS LECTURAS
BÁSICAS



FAMILIAS ANÓNIMAS

FORMATO SUGERIDO PARA LAS REUNIONES DE FAMILIAS ANÓNIMAS™

Bienvenidos a la reunión habitual de [día] _____ del [nombre del grupo o ciudad] grupo _____ de Familias Anónimas. Me llamo _____, y seré su líder para esta reunión.

Si tiene un celular, por favor apáguelo ahora y manténgalo apagado durante toda la reunión. Esto evitará interrupciones y nos ayudará a prestar atención al miembro que está compartiendo su testimonio.

(Para las reuniones de FA® y otras reuniones que se lleven a cabo por teléfono:) Si está uniéndose a la reunión a través de una conferencia telefónica, por favor apague el micrófono de su teléfono cuando no esté hablando y apague también cualquier otro aparato electrónico que pueda interrumpir la reunión. Para mantener la confidencialidad y el anonimato, por favor cerciórese de unirse a la reunión desde un lugar alejado de los que no participan en ella, y no grabe la reunión.

¿Hay presente alguien nuevo? ¡BIENVENIDO(A)! ¿Hay alguien que viene por segunda o tercera vez? ¡BIENVENIDO(A) DE NUEVO! Vamos presentándonos, usando nuestros primeros nombres solamente, empezando con [nombre]_____.

Avisos: ¿Tiene la secretaria algo que anunciar?
¿Hay algún reporte del tesorero?
¿Hay algún otro reporte o anuncio?
Muchas gracias.

Familias Anónimas es para aquellos que han sentido desesperación debido al comportamiento destructivo de un familiar, amigo o amiga, causado tanto por el abuso de drogas o alcohol, así como por problemas relacionados con el abuso de sustancias. Cuando entra a este salón ya no está solo; está entre amigos que han experimentado problemas similares. Respetaremos su anonimato y la confianza que está depositando en nosotros, y sabemos que usted actuará de la misma manera.

**A QUIEN VEA AQUÍ,
LO QUE OIGA AQUÍ,
CUANDO SE VAYA DE AQUÍ,
SE QUEDA AQUÍ.**

Normalmente, entre más tiempo continuemos luchando solos, más se confunden nuestros pensamientos. En FA hemos descubierto que trabajar los Doce Pasos, nos permite vivir más cómodamente, aun sin haber resuelto los problemas, y en algunas ocasiones, elimina los obstáculos a la recuperación de aquellos por los que hemos venido a este programa.

En Familias Anónimas empezamos a entender que para poder ayudar a los demás, primero tenemos que estar dispuestos a ayudarnos a nosotros mismos. Pedimos sabiduría para vernos tal y como realmente somos, el valor para hacer cambios en nuestra propia vida con la ayuda de un Poder Superior a nosotros, tal como entendamos ese concepto, y la gracia para soltar con amor a aquellos que nos preocupan y dejar de intentar cambiarlos.

Creemos que nos estamos enfrentando a una enfermedad familiar que puede ser tratada con un cambio de actitudes. Procuramos estudiar los materiales de FA con mente abierta, asistir a todas las reuniones que nos sea posible e intercambiar números de teléfono con otros miembros para recibir ayuda entre una reunión y otra.

Familias Anónimas tiene una serie de lecturas básicas que forman la base de nuestro programa de Doce Pasos. Son leídas por diferentes miembros en cada reunión para recordarnos el mensaje que contienen. Ahora quisiera invitar a las personas con los siguientes títulos a que hagan su lectura, en voz alta, cuando anuncie cada título.

1. **INTRODUCCIÓN** (opcional)
2. **ACERCA DEL TRASTORNO POR CONSUMO DE SUSTANCIAS**
(anteriormente SOBRE EL ABUSO DE SUSTANCIAS)
3. **CUATRO TENDENCIAS DESTRUCTIVAS**
4. **LOS DOCE PASOS**
5. **LAS DOCE TRADICIONES**
6. **AYUDANDO**

La lista de teléfonos que se está circulando sirve para compartir nuestros números de teléfono. Si surge una crisis entre una reunión y otra, o si simplemente quiere hablar con alguien que lo comprenda, puede llamar a cualquier persona de esta lista, con toda confianza. Si lo desea, apúntese en el listado con su primer nombre, la inicial de su apellido y su número de teléfono.

Haremos un pequeño descanso ahora y reanudamos dentro de _____ minutos. Este es un buen momento para echar un vistazo a nuestra selección de los excelentes materiales de FA. Muchos de nosotros tenemos nuestros preferidos, y con mucho gusto ayudaremos a quienquiera a hacer una selección de los folletos que le ayudarán a comprender el programa y que le ayudarán a comenzar su camino a la recuperación. Nuestro grupo [*describir cómo su grupo pone precio a los materiales y a quién pagar*].

~~ DESCANSO ~~

~~ REANUDAR LA REUNIÓN ~~

¿Ya circuló la lista de teléfonos? Si no, favor pasarla.

Cualquier material de FA, tal como un marcador de libro, un Paso, una Tradición o una lectura de *Hoy un mejor camino*, son excelentes temas para la conversación en el grupo. Diferentes miembros lideran nuestras reuniones, y animamos a todos a que tomen su turno. Liderar una reunión nos fortalece, sin importar el tiempo que hayamos asistido a FA.

Cualquier cosa que usted escuche en esta reunión es estrictamente la opinión personal de quien lo presenta. Si un miembro dice algo que usted no acepta, recuerde que él o ella simplemente está hablando desde la perspectiva de su experiencia personal y no la de Familias Anónimas. Habrá un tiempo al final de la reunión para quienes no hayan participado todavía.

ANTES DE COMENZAR, animamos a todos a que se sientan libres de participar en la conversación y a que hagan preguntas acerca del programa. Con el fin de que todos tengan la oportunidad de contribuir, evitamos hablar al mismo tiempo (“Crosstalk” en inglés), lo que definimos como:

- Hablar fuera de turno sin que el(la) líder lo indique
- Tener una conversación simultánea, a un lado, durante la reunión
- Cuestionar o aconsejar a otro miembro

[*Para las reuniones sin paredes*] para que el(la) líder lo reconozca, favor de hacer *clic* en el tabulador *COMMENT* del lado derecho de la pantalla. Escriba un signo de exclamación en la parte inferior de la ventana nueva y pulse *ENTER*. Después de que lo reconozca el(la) líder, abra la ventana de comentario y pulse *ENTER* para quitar su signo de exclamación.

AL PARTICIPANTE NUEVO: Ha demostrado valentía dando el primer paso y asistiendo a su primera reunión. Lo animamos a asistir a por lo menos seis reuniones antes de decidir si FA es el programa para usted. [Si hay participantes nuevos presentes, leer *Carta a miembros nuevos* (#6001) o la lectura del 1 de enero en *Hoy un mejor camino*.]

[*Opcional*] *Vamos a hacer una pausa para un momento de oración o meditación silenciosa.*

~~ EL LÍDER CONDUCE LA REUNIÓN ~~

[Opcional] El líder puede comenzar con una historia breve de su experiencia personal en FA y cómo el programa lo ha cambiado. Por ejemplo, "Cómo era antes de FA, qué paso y cómo soy ahora"

~~ LA GRATITUD: PASANDO LA CANASTA ~~

SI HAY ALGÚN MIEMBRO NUEVO, PREGUNTE: ¿Algún miembro nuevo quisiera hacer alguna pregunta o compartir algo? ¿Hay alguien más que todavía no haya compartido que quisiera hacerlo ahora?

Los principios fundamentales de Familias Anónimas se encuentran en nuestros *Doce Pasos y Doce Tradiciones*. Nuestra Séptima Tradición dice que cada grupo debe ser totalmente autosuficiente. Aunque no se requieren ni cuotas ni pagos para la membresía, nuestras contribuciones voluntarias son empleadas en pagar la renta, las bebidas y los materiales, y nos permite llevar el mensaje de nuestro programa a otros, por medio de nuestro apoyo continuo a la Oficina de Servicio Mundial de FA.

~~ CIERRE ~~

La esencia de nuestro programa es que todo es meramente sugerido. El progreso de cada individuo se hace a su propio ritmo, en su propio tiempo y a su propia manera. Debido a que éste es un programa anónimo, pedimos a todos los miembros y visitantes que respeten nuestro anonimato. Las historias que aquí se escuchan son contadas en confianza y no deben de ser repetidas fuera de la reunión. Son contadas para que podamos entender mejor este programa y a nosotros mismos, y para animar a los miembros nuevos. Gracias a todos por haber participado. Compartir ideas y experiencias es lo que da significado y hace tan útil este programa.

Cuando se vaya de aquí, lleve consigo los pensamientos e ideas que le sean mas útiles y deje atrás las que no lo sean. Y ahora, para los que quieran acompañarnos, [nombre] _____ nos guiará en la *Oración de la serenidad*.

**DIOS, CONCÉDEME LA SERENIDAD PARA
ACEPTAR LAS COSAS QUE NO PUEDO CAMBIAR,
VALOR PARA CAMBIAR LAS QUE SÍ PUEDO,
Y SABIDURÍA PARA SABER LA DIFERENCIA.**

[Termina con (opcional)]:

**SIGA VINIENDO!
EL PROGRAMA FUNCIONA
SI USTED LO TRABAJA, ASÍ QUE
DEJE QUE COMIENCE CON USTED!**

Página 3 de 3



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 • Email: famanon@FamiliesAnonymous.org



FAMILIES ANONYMOUS® y el acrónimo de FA® son marcas comerciales registradas federalmente,
y el logo de FA es una marca comercial, que pertenece exclusivamente a Families Anonymous, Inc.

© Families Anonymous, Inc. • Todos los derechos reservados.
Esta hoja se puede reproducir por los grupos de FA para su uso.

INTRODUCCIÓN

(Lectura opcional)

FAMILIAS ANÓNIMAS™ (FA®) es un grupo de personas que han sido afectadas por los problemas relacionados con el abuso de sustancias de un pariente o amigo(a). Cualquier persona que esté preocupada, aunque solo sospeche 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. 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, escuchar a los que han vivido experiencias similares y que están logrando calmar sus preocupaciones parece ser lo que más nos ayuda. 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, así como nuestra reacción a ella, empiezan a cambiar. ¿Qué sucede? Estamos aprendiendo a enfrentarnos a la realidad con menos ansiedad, y a 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 ni pagos obligatorios. Utilizamos solamente los primeros 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 diversas creencias, o falta de creencia. El concepto que cada miembro del grupo tiene 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 ayudándonos 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 una: “¡Vuelve!”



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 • Email: famanon@FamiliesAnonymous.org



FAMILIES ANONYMOUS® y el acrónimo de FA® son marcas comerciales registradas federalmente, y el logo de FA es una marca comercial, que pertenece exclusivamente a Families Anonymous, Inc.

© Families Anonymous, Inc. • Todos los derechos reservados
Esta hoja se puede reproducir por los grupos de FA para su uso.

ACERCA DEL TRASTORNO POR CONSUMO DE SUSTANCIAS

(anteriormente SOBRE EL ABUSO DE SUSTANCIAS)

Aunque no todos los participantes en este programa están preocupados por alguien que abusa sustancias, todos debemos reconocer esta realidad porque muchos individuos buscan solucionar sus dificultades por medio de las drogas.

Hemos aprendido que el trastorno por consumo de sustancias (la drogodependencia o la adicción) se trata de una enfermedad, no de una cuestión moral. En este programa la diferencia no es importante.

La dependencia de las sustancias puede ser psicológica o física, o ambas. El uso compulsivo de drogas o alcohol no indica la falta de cariño hacia la familia. Aun cuando las personas drogodependientes saben lo que sucederá cuando se tomen una pastilla, copa o dosis de droga, pueden ser incapaces de resistirse. Ésta es “la locura” de la que hablamos con respecto a esta enfermedad.

El abuso de drogas como medio para escaparse de la realidad es un síntoma de problemas emocionales. Sin embargo, es difícil que un individuo madure emocionalmente hasta que no deje de drogarse para solucionar sus problemas. Cambiar de una sustancia psicoactiva a cualquier otra, incluyendo el alcohol, probablemente prolongará la enfermedad. No resolverá el problema.

No hay nada que nosotros, como individuos, podamos hacer para prevenir que otra persona consuma sustancias. Sin embargo, hemos aprendido que hay mucho que sí podemos hacer para *estorbar* su recuperación. Hemos descubierto que la estrategia más constructiva es manejar *nuestras propias* reacciones y aprender nuevas formas de enfrentarnos a *nuestros propios* problemas. Cuando aceptamos que el trastorno por consumo de sustancias es una enfermedad, y comprendemos que solo podemos mejorar la situación si nos ayudamos a nosotros mismos, nos preparamos para tener una mejor forma de vivir.



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 • Email: famanon@FamiliesAnonymous.org



FAMILIES ANONYMOUS® y el acrónimo de FA® son marcas comerciales registradas federalmente,
y el logo de FA es una marca comercial, que pertenece exclusivamente a Families Anonymous, Inc.

© Families Anonymous, Inc. • Todos los derechos reservados
Esta hoja se puede reproducir por los grupos de FA para su uso.

CUATRO TENDENCIAS DESTRUCTIVAS

Para permitir que nuestras reuniones sean realmente constructivas, es necesario reconocer y reprimir cuatro tendencias destructivas que pueden causar discordia y con el tiempo destruir el grupo.

La primera tendencia destructiva es cualquier debate sobre religión. 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 es una elección estrictamente personal y privada.

La segunda tendencia destructiva es el chisme. Estamos aquí para compartir **nuestros propios** sentimientos, actitudes y reacciones a nuestra situación, para ayudarnos a aplicar los principios de Familias Anónimas™ a **nuestras propias** vidas. Comentar despreocupadamente sobre las dificultades personales de los demás es contrario a los principios de nuestro programa. Lo que se comparte aquí, ¡se queda aquí!

La tercera tendencia destructiva es el dominio. Los principios de FA se basan en el intercambio de experiencias y sugerencias, y la rotación de líderes. Ningún miembro debe dirigir, asumir autoridad o dar consejos. Nuestros líderes son elegidos, no para gobernar, sino para servir.

La cuarta tendencia destructiva es pensar demasiado en el pasado. Bloqueamos nuestra recuperación cuando mantenemos pensamientos dolorosos o hablamos sin cesar sobre los tiempos difíciles con nuestros seres queridos. Aparte de perjudicar nuestro progreso personal, este tipo de comportamiento durante las reuniones, semana tras semana, es destructivo para el progreso y unidad del grupo. Cuando un miembro del grupo insiste en lamentar sobre el pasado, puede llegar a dominar la reunión, lo cual nos llevaría a la Tercera Tendencia Destructiva.

En lugar de enfocarnos en el pasado, debemos soltarlo/dejarlo ir. Debemos escuchar a los demás miembros del grupo, leer los materiales de FA y aprender nuevas maneras de cambiar nuestras acciones y actitudes. Así logramos una mejor manera de vivir.



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 • Email: famanon@FamiliesAnonymous.org



FAMILIES ANONYMOUS® y el acrónimo de FA® son marcas comerciales registradas federalmente,
y el logo de FA es una marca comercial, que pertenece exclusivamente a Families Anonymous, Inc.

© Families Anonymous, Inc. • Todos los derechos reservados.
Esta hoja se puede reproducir por los grupos de FA para su uso.

LOS DOCE PASOS DE FAMILIAS ANÓNIMAS™

Hemos descubierto que el éxito de este programa está determinado por lo bien que aceptemos y apliquemos los siguientes pasos:

1. Admitimos que éramos impotentes ante las drogas y las vidas de otras personas, y que *nuestras* vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio.
3. Tomamos la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo concebíamos*.
4. Sin temor, hicimos un sincero y minucioso examen de conciencia de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos completamente dispuestos a que Dios eliminara todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente pedimos a Dios que nos liberara de esos defectos de carácter.
8. Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos causado daño y estuvimos dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos.
9. Reparamos directamente el mal causado a estas personas cuando nos fuera posible, excepto en los casos en que al hacerlo les hubiéramos causado más daño o perjudicado a un tercero.
10. Continuamos haciendo nuestro examen de conciencia y cuando nos equivocamos, lo admitimos con prontitud.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos permitiera conocer Su voluntad para con nosotros y nos diera la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo tenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.



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 • Email: famanon@FamiliesAnonymous.org



FAMILIES ANONYMOUS® y el acrónimo de FA® son marcas comerciales registradas federalmente, y el logo de FA es una marca comercial, que pertenece exclusivamente a Families Anonymous, Inc.

© Families Anonymous, Inc. • Todos los derechos reservados.
Esta hoja se puede reproducir por los grupos de FA para su uso.

LAS DOCE TRADICIONES DE FAMILIAS ANÓNIMAS™

Solo con vigilancia constante mantendremos lo que tenemos. Nuestra experiencia de grupo sugiere que la unidad de Familias Anónimas depende de la adherencia a estas Tradiciones:

1. Nuestro bienestar común es lo primero; el progreso individual del mayor número de personas depende de la unidad.
2. Para el propósito de nuestro grupo existe solo una autoridad, un Dios amoroso, como Él se manifieste dentro de la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan.
3. Las personas que se preocupan por el uso de drogas o por los problemas de vida relacionados al uso de drogas de otra persona, cuando se reúnen para brindarse ayuda unos a otros, se pueden llamar a sí mismos, grupo de Familias Anónimas, siempre y cuando no tengan otra afiliación. El único requisito para ser miembro es la preocupación por el uso de sustancias que alteran la mente o provocan problemas de conducta relacionados en un pariente o amigo.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos de FA como un todo.
5. Cada grupo tiene un propósito primordial: prestar ayuda a aquellas personas preocupadas por alguien que pueda tener un problema de abuso de drogas o dependencia. Hacemos esto por medio de la práctica de los Doce Pasos de este programa, animando y entendiendo a aquellas personas afectadas por esta enfermedad y dando la bienvenida y brindando alivio a los familiares y amigos de personas que estén usando, que sospechan que usan o que han tenido problemas de droga en el pasado.
6. Nuestros grupos de familia nunca avalan, financian o prestan su nombre a ninguna empresa externa, para evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvíen de nuestro propósito primordial.
7. Cada grupo debe ser económicamente autosuficiente y por lo tanto debe declinar las contribuciones externas.
8. El trabajo de los Doce Pasos de Familias Anónimas debe permanecer siempre a un nivel no profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. Nuestros grupos, como tales, nunca deben organizarse, pero pueden crear centros de servicio o comisiones directamente responsables ante los grupos a quienes sirven.
10. Familias Anónimas no tiene opinión sobre asuntos ajenos, por lo que su nombre nunca debe mezclarse en controversias públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción. Siempre necesitamos mantener el anonimato personal en la prensa, la radio, el cine, la televisión y en cualquier otro medio de comunicación, público o privado. Debemos proteger, con cuidado muy especial, el anonimato de nuestros miembros, así como el de aquellas personas que se encuentran en otros programas de recuperación.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones y siempre nos recuerda que hay que anteponer los *principios* a las *personalidades*.



Families Anonymously, 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.FamiliesAnonymously.org • Email: famanon@FamiliesAnonymously.org



FAMILIES ANONYMOUS® y el acrónimo de FA® son marcas comerciales registradas federalmente,
y el logo de FA es una marca comercial, que pertenece exclusivamente a Families Anonymously, Inc.

© Families Anonymously, Inc. • Todos los derechos reservados
Esta hoja se puede reproducir por los grupos de FA para su uso.

AYUDANDO

Mi rol como ayudante no es *hacer* cosas por las personas que estoy tratando de ayudar, sino solo *ser*; no tratar de controlar ni cambiar sus acciones, sino a través de comprensión y conciencia, cambiar mis reacciones.

Cambiaré:

- lo negativo por *positivo*;
- el miedo por *fe*;
- el desprecio de lo que hacen por el *respeto* a su potencial interior;
- la hostilidad por *entendimiento*; y
- la manipulación y la sobreprotección por *liberarlos con amor*, sin tratar de hacer que sigan una imagen o un estándar preestablecido, sino dándoles la oportunidad de seguir su propio destino, sin importar la elección que tomen.

Cambiaré:

- mi dominio por *ánimo*;
- mi pánico por *serenidad*;
- la inercia de la desesperación por la *energía de mi propio crecimiento*; y
- la auto justificación por *auto comprensión*.

La autocompasión bloquea la acción efectiva. Entre más me adhiera a ella, más pensaré que la solución a mis problemas está en que los demás cambien o en que la sociedad cambie, no en mi propio cambio. Por lo tanto, me convierto en un caso perdido.

El agotamiento es el resultado de usar mi energía en reflexionar sobre el pasado con arrepentimiento o en tratar de descubrir formas de escapar el futuro que aún no llega. Proyectando una imagen sobre el futuro y preocupándome ansiosamente por miedo a que se haga o no realidad, gasto toda mi energía y quedo incapaz de vivir el *hoy*. Sin embargo, vivir *el hoy* es la única manera de tener una vida.

No pensaré en las acciones futuras de los demás, ni esperaré a que sean mejores o peores a medida que el tiempo pasa, porque en tales expectativas en realidad estoy tratando de crear o de controlar. Solo amaré y dejaré ser.

Las personas están en constante cambio. Si trato de juzgarlas, lo hago solamente con lo que **creo** que conozco de ellas, sin darme cuenta de que hay mucho que no sé. Les daré el crédito a los demás por intentar progresar y por haber logrado muchas victorias que son desconocidas.

Yo también estoy en constante cambio y puedo hacer ese cambio constructivo, si estoy dispuesto(a). YO PUEDO CAMBIARME A MI MISMO(A). A los demás, sólo los puedo amar.



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 • Email: famanon@FamiliesAnonymous.org



FAMILIES ANONYMOUS® y el acrónimo de FA® son marcas comerciales registradas federalmente,
y el logo de FA es una marca comercial, que pertenece exclusivamente a Families Anonymous, Inc.

© Families Anonymous, Inc. • Todos los derechos reservados
Esta hoja se puede reproducir por los grupos de FA para su uso.