

PARA LOS PREOCUPADOS

Miembros de familia o amigos

¿Ha usted encontrado pruebas o tiene, aunque sea una breve sospecha de que alguien cercano a usted puede estar teniendo problemas con las drogas o el alcohol? ¿Está esa persona demostrando comportamientos que podrían estar relacionados con el abuso de sustancias?

Nosotros sabemos lo que es sentirse solo con nuestras sospechas o el descubrimiento del abuso de sustancias. Recordamos nuestros propios sentimientos de pánico y frustración cuando nos sentíamos agonizando de miedo por nuestros seres queridos. Por un tiempo, algunos de nosotros tratamos de ignorar lo que estábamos presenciando, pues estábamos demasiado asustados como para examinar la situación más de cerca. Después de todo, ¿qué hubiéramos hecho si descubriéramos que nuestros miedos estaban bien fundados?

Cuando las sospechas se volvieron una realidad, nuestros intentos frenéticos de "ayudar" solo empeoraron el problema. Nuestros seres queridos se volvieron más hostiles y rebeldes, lo cual nos dejaba más molestos y desesperados. Por momentos, nos sentíamos deprimidos y resentidos por lo mucho que los problemas de otras personas afectaban nuestras vidas.

Pero luego encontramos el programa de Familias Anónimas (FA®), en donde aprendimos que la enfermedad del Trastorno por Uso de Sustancias (TUS) afecta las vidas de todos los cercanos a la persona que abusa de sustancias, y aprendimos también que nosotros mismos teníamos la necesidad de recibir ayuda. Nos dimos cuenta de que casi todos nuestros esfuerzos por controlar o cambiar la situación, sin intención, en realidad estaban facilitándola; es decir, permitían o promovían a que nuestros seres queridos que abusaban de sustancias continuaran con sus patrones autodestructivos. **Que gran alivio fue descubrir maneras más efectivas de enfrentar nuestras situaciones**, al mismo tiempo que obteníamos un poco de paz mental, esperanza y ayuda al aprender una mejor manera de vivir.

Aprendimos que, pese a que nuestros seres queridos estén o no listos y/o dispuestos a parar de usar drogas o alcohol, hay algunas cosas que nosotros podemos hacer para evitar interponernos en el camino hacia su recuperación del TUS. Hay programas de recuperación disponibles para aquellos que usan sustancias y que están buscando ayuda. FA, por el contrario, fue creado para nosotros: el padre, el abuelo, el esposo, el hermano, o cualquier otro pariente o amigo involucrado emocionalmente.

Los grupos de FA se reúnen semanalmente en todo los Estados Unidos y en más de una docena de otros países. No se necesita cita previa. Cuando asista a una reunión usted puede escoger participar en las discusiones grupales, o si lo prefiere, puede sentarse y solamente escuchar. Se usan sólo los primeros nombres para preservar el anonimato de todos, y no se requieren ni cuotas ni pagos para ser miembro.

Lo invitamos a que comience a aprender una nueva forma de vivir y a que encuentre un grado de serenidad en medio del caos creado por el TUS.

ENCUENTRE UNA REUNIÓN



[Directorios de reuniones](#)



info@FamiliesAnonymous.org



FamiliesAnonymous.org



847.294.5877



FAMILIAS ANÓNIMAS

PARA LOS PREOCUPADOS MIEMBROS DE FAMILIA O AMIGOS

Otros recursos



Hoy un mejor camino

[#1015S](#)

Nuestro título #1 en ventas ofrece 366 lecturas diarias centradas en la recuperación personal, el ánimo y la esperanza. Disponible en inglés y español, y en versión de tapa dura y electrónica.

[ORDENE AQUI](#)

Estableciendo límites

[#1028S](#)

¿Necesita ayuda con los límites? Obtenga información valiosa de este folleto informativo.

[ORDENE AQUI](#)

Colección de marcadores de libro

[#2000BCS](#)

Compre todos los marcadores de libro en español a un precio especial, por el paquete completo.

[ORDENE AQUI](#)

Se abre una nueva puerta

[#6005S](#)

Bienvenida y ánimo para el miembro nuevo.

[ORDENE AQUI](#)

Las 3 C x 2: Un resumen

[#1033XS](#)

Este es un extracto gratuito de Las tres C x 2: Las tres C del trastorno por uso de sustancias y Las tres C de nuestra recuperación de la codependencia, disponible como #1033.

[ORDENE AQUI](#)

Más recursos

Toda nuestra colección de recursos de recuperación está disponible a través de nuestra librería en línea. Nuestro sitio web también ofrece grabaciones de talleres y descargas gratuitas.

[RECURSOS](#)