

¿FAMILIAS ANÓNIMAS PARA MÍ?

¡Pero yo no soy quien necesita ayuda!



[FamiliesAnonymous.org](https://www.FamiliesAnonymous.org)

¿FAMILIAS ANÓNIMAS PARA MÍ?

¡Pero yo no soy quien necesita ayuda!

Tal vez; pero si alguna vez ha pensado que los hábitos, las acciones o los patrones evasivos de alguien cercano a usted están **afectando seriamente su vida**, por favor siga leyendo. Los miembros de Familias Anónimas (FA[®]) han estado en sus zapatos y están en su mismo camino.

Asistir a las reuniones de FA es algo que puede hacer por usted, para ayudarse a recuperar su serenidad y su sano juicio. Podrá calmarse lo suficiente como para poder volver a dormir. Su mundo dejará de girar. La paz y la cordura regresarán.



¿QUÉ ES EXACTAMENTE FAMILIAS ANÓNIMAS?

Somos una **comunidad de familiares y amigos preocupados**, enfrentando la realidad en cuanto a que los problemas de alguien cercano a nosotros estén afectando seriamente nuestras vidas y nuestra capacidad de funcionar.

"¡Pero yo no soy quien necesita ayuda!" Es una afirmación que prácticamente todos hemos pronunciado en uno u otro momento. ¡Nos parece obvio que la otra persona sea la que tiene los problemas! Muchos de nosotros nos sentimos molestos o conmocionados cuando nuestro ser querido adicto se niega a buscar ayuda y resiente cualquier esfuerzo que hagamos para intervenir, guiar o aconsejar.

Como una comunidad, los miembros de FA se dedican a practicar un esquema constructivo para lidiar con la enfermedad familiar de la adicción. Al asistir a las reuniones, aprendemos de las experiencias y la sabiduría compartidas. Nos beneficiamos al saber que **no estamos solos** y que existe una mejor manera. Reconocemos los errores que todos hemos cometido al intentar hacer lo mejor que pudimos. Darnos cuenta de que **somos parte de una comunidad comprensiva y amorosa** nos ayuda nuevamente a empezar a sentirnos bien acerca de nosotros mismos. Asistir a las reuniones de FA no sólo suele sentar las bases para nuestra recuperación, sino que adicionalmente puede **fomentar cambios beneficiosos en otros miembros de la familia, incluso del ser querido adicto** quien nos trajo a este programa.



¿QUÉ TIPO DE PROBLEMAS HACE QUE FAMILIARES Y AMIGOS ASISTAN A LAS REUNIONES DE FA?

Los problemas de los adolescentes pueden abarcar toda una gama que va desde mentiras, robos, hostilidad, escaparse de la casa, delinquir, hasta faltar al colegio, usar sustancias, tener dificultades escolares y más. **Los problemas de los adultos** pueden incluir despilfarrar los ingresos familiares, quedarse fuera de casa, ausentarse durante días, ser arrestado, volverse violento o destructivo, perder empleos y cosas por el estilo.

El caos que acompaña al trastorno por uso de sustancias también se extiende a las vidas de familiares y amigos cercanos. **Sufrimos junto con nuestro ser querido adicto.**



¿CÓMO INFLUYE FA EN EL FAMILIAR QUE TIENE UN TRASTORNO POR CONSUMO DE SUSTANCIAS?

FA es semejante a otros programas de recuperación de Doce Pasos. Incluso en situaciones en las que nuestro ser querido adicto se niega a aceptar ayuda, los cambios en las actitudes de la familia pueden influir en la motivación de esa persona y preparar el camino para la recuperación.

¿QUÉ SE ESPERA DE LOS RECIÉN LLEGADOS Y VISITANTES?

Hacemos sólo dos preguntas:

- ¿Cuál es su primer nombre?
- ¿Tiene alguna pregunta sobre el programa o tiene comentarios que le gustaría compartir?

Familias Anónimas está abierta a todos, independientemente de nuestras diversas creencias (o ausencia de creencia). Si bien nuestra autoridad en FA se conoce como un "Poder Superior a nosotros mismos", la aceptación de este concepto por parte de un miembro es estrictamente una elección personal y privada. No estamos afiliados a ninguna religión, secta, entidad política o institución.

No se requieren cuotas ni tarifas para ser miembro.



¿QUÉ PASA EN LAS REUNIONES DE FA?

Los miembros comparten sus experiencias, ya sean éxitos o fracasos, y apoyan a otras personas que puedan estar atravesando por una crisis en ese momento. Las reuniones pueden centrarse en un tema específico: miedo, expectativas, desesperanza, ira, ansiedad, comunicación, sobreprotección y muchos otros. Estudiamos los Doce Pasos y las Doce Tradiciones: el corazón y el alma de nuestro programa. De vez en cuando, podemos invitar oradores de otros programas de Doce Pasos o a profesionales que trabajen en el campo de la recuperación. Los miembros del grupo se turnan para ser voluntarios y dirigir las reuniones, que suelen durar alrededor de (1½) hora y media, aunque pueden ser más cortas o largas, dependiendo de la decisión del grupo.

¿FUNCIONA EL PROGRAMA?

¡Sí! A medida que los miembros de FA comparten abiertamente sus historias personales, a cada uno le ayuda pensar que **“no es el único que está teniendo problemas con los efectos nocivos que el trastorno por consumo de sustancias provoca en la familia y los amigos”**. Nuestros grupos incluyen personas que han tenido experiencias, miedos y preocupaciones similares a las nuestras, sin embargo han encontrado cierta serenidad y esperanza. Algunos de los seres queridos adictos de nuestros miembros han elegido la recuperación, mientras que otros no. Aun así, aprendemos que incluso si **nuestros seres queridos continúan consumiendo, nuestro trabajo en el programa de Doce Pasos de FA puede llevarnos a la serenidad y a una mejor manera de vivir.**

FA a menudo llena el vacío que los recursos profesionales disponibles a veces dejan, y puede ayudar a las familias a enfrentar la naturaleza insidiosa del trastorno por uso de sustancias. FA ayuda eficazmente a los miembros y amigos a ver su papel en la perpetuidad de esta enfermedad familiar, y a entender las formas en que pueden contribuir a su propia recuperación y a la recuperación de sus seres queridos.

Protegemos el anonimato de nuestros miembros; los apellidos no se revelan en las reuniones. Ningún miembro cuestiona ni aconseja a otros miembros, aun siendo un profesional en el campo de la recuperación.

Con frecuencia, las personas son remitidas a FA por profesionales familiarizados con nuestro programa, quienes tratan a familias e individuos con trastornos por uso de sustancias. Estos profesionales, así como aquellos en el sistema legal y en otros lugares, reconocen los beneficios que sus clientes pueden obtener al aprender y practicar los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de FA (adaptados de los de Alcohólicos Anónimos).

Decimos en nuestro programa:

**Siga viniendo.
Funciona si usted lo trabaja.
No lo hará, si no lo hace.
Así que trabájelo. ¡Usted lo vale!**



¿CUÁL ES EL COSTO PARA PARTICIPAR?

No hay ningún costo por participar. FA se autofinancia mediante donaciones voluntarias, dentro de la confraternidad y con los recursos obtenidos de la venta de nuestras publicaciones sobre recuperación.

¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR O APRENDER MÁS?

No hay inscripción formal. Encuentre reuniones locales presenciales, reuniones en línea e información adicional útil en FamiliesAnonymous.org.



FAMILIAS ANÓNIMAS

- **Nuevos amigos que no se sorprenderán** por la naturaleza de sus problemas
- **Miembros del grupo que estarán a su lado** mientras aprende cómo ganar cordura y serenidad
- **Personas como usted**—ayudando a otras personas como usted

RECURSOS ADICIONALES

Publicaciones impresas - nuestra [librería en línea](#) ofrece folletos, marcadores de libro y otras herramientas para ayudar a aprender y crecer en su propia recuperación.

Recursos electrónicos - nuestro sitio web ofrece una variedad de recursos electrónicos gratuitos que incluyen, [grabaciones de talleres](#) y [convenciones](#), un [boletín](#) bimensual y nuevos [recursos electrónicos](#) para ayudarlo a usted y a otras personas, a aprender más sobre el programa de Familias Anónimas y los beneficios que ofrece.

¿NECESITA FAMILIAS ANÓNIMAS?

1. ¿Se queda despierto preocupándose por ____?
2. ¿Se siente frustrado en sus intentos por controlar a ____?
3. ¿Desaprueba el estilo de vida de ____?
4. ¿Discute con ____ por su elección de amigos?
5. ¿Le resulta cada vez más difícil comunicarse con ____?
6. ¿El comportamiento de ____ le hace "subir por las paredes"?
7. ¿Se pregunta a menudo: "¿En qué he fallado?"
8. ¿Siente que es necesario proteger a ____, a quien considera inusualmente sensible?
9. ¿Está usted tratando de compensar alguna desgracia familiar, divorcio, muerte, o enfermedad?
10. ¿Le da vergüenza hablar de su situación con un amigo o pariente?
11. ¿Se encuentra mintiendo o encubriendo a ____?
12. ¿Se siente resentido u hostil hacia ____?
13. ¿Le resulta cada vez más difícil confiar en ____?
14. ¿Le preocupa que el comportamiento de ____ afecte a otros miembros del grupo familiar?
15. ¿Culpa a los demás por los problemas de ____?
16. ¿Se culpa a sí mismo?
17. ¿Los problemas de ____ están socavando su matrimonio u otras relaciones?
18. ¿Se encuentra jugando al detective, temeroso de lo que encontrará?
19. ¿Va de un lugar a otro buscando ayuda para ____?
20. ¿La preocupación por ____ le da dolor de cabeza, de estómago o de corazón?



info@FamiliesAnonymous.org



847.294.5877



FamiliesAnonymous.org



701 Lee Street, Suite 670, Des Plaines, IL 60016

