



¿ESTÁS DESTROZADO

INTENTANDO LIDIAR

CON UN SER QUERIDO QUE
TIENE TRASTORNO POR USO DE
SUSTANCIAS?



USTED NO ESTÁ SOLO.

ESTAMOS AQUÍ PARA TI.

En la complicada sociedad en la que vivimos hoy, muchas familias no se dan cuenta que comparten dolor, ira, ansiedad, vergüenza, autocompasión y miedos parecidos, causados por su preocupación en cuanto al comportamiento disruptivo y destructivo de un ser querido con trastorno por uso de sustancias o por los problemas de conducta relacionados. **Aunque sólo una persona de la familia esté consumiendo drogas, el problema se expande rápidamente hasta incluir a toda la familia** en “una especie de locura”, a menudo llamada codependencia.

En **Familias Anónimas (FA®)** hemos encontrado un lugar seguro donde podemos compartir nuestros problemas con otras personas que lo entienden. Los detalles de nuestras historias personales pueden diferir, pero nuestros sentimientos y angustias son los mismos. En FA aprendemos a reconocer los roles que desempeñamos en nuestras familias y cómo estos roles agravan nuestras situaciones, empeorándolas. Aprendemos a cambiarnos a nosotros mismos. Al hacerlo, **logramos serenidad a pesar de los problemas.**

¿QUÉ ES “FAMILIAS ANÓNIMAS”?

FA es una comunidad de autoayuda basada en la adaptación de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos. Los que pertenecemos a FA somos familiares y amigos preocupados por nuestros seres queridos que están teniendo problemas con el abuso de sustancias, la dependencia o la adicción.

FA comenzó a principios de la década los 70s y se ha convertido en una comunidad internacional que ayuda a las personas que sufren el deterioro producto del trastorno por uso de sustancias en sus hogares y familias.



¿ES FAMILIAS ANÓNIMAS UN PROGRAMA RELIGIOSO?

No. Aunque FA tiene una base espiritual formada sobre los principios de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones, no es un programa religioso. La creencia (o la ausencia de creencia) de cada miembro en un Poder Superior es algo personal y privado. No estamos afiliados a ninguna religión, secta, entidad política o institución.

CUÉNTEME DEL ANONIMATO.

El anonimato es la base de nuestro programa. Sólo se usan los nombres.

Evitamos opinar sobre temas ajenos, no participamos en grupos de acción pública y no prestamos nuestro nombre a ninguna empresa externa. Estos parámetros nos permiten mantenernos enfocados en nuestra recuperación y mantener los principios por encima de las personalidades.



¿HAY REQUISITOS PARA LA MEMBRESÍA?

FA le da la bienvenida a cualquier persona preocupada por un amigo o ser querido que esté, haya estado o que se cree que esté involucrado con drogas o alcohol.

No hay cuotas, ni tarifas, ni ninguna otra obligación para ser miembro.

Cada grupo de FA es totalmente autosuficiente, por lo que se aceptan con gratitud las donaciones voluntarias de los miembros. Los grupos de FA pagan su propio alquiler, compran literatura de FA y hacen donaciones a la Oficina de Servicio Mundial para apoyar a la confraternidad de FA en su conjunto.

¿QUÉ PUEDO ESPERAR DE LAS REUNIONES?

Los grupos de FA celebran reuniones programadas periódicamente y el liderazgo se rota entre los miembros del grupo. Algunas reuniones se centran principalmente en los Doce Pasos y el grupo estudia un Paso específico. Otras reuniones exploran las Doce Tradiciones de FA, un marco de pautas que definen a nuestros grupos, y ayudan a mantenerlos fuertes y saludables. Otras más, se centran en un tema seleccionado por el líder de la reunión: una palabra clave o un lema (como expectativas, facilitar, controlar o un día a la vez); una página del libro de lecturas diarias de FA: *Hoy un Mejor Camino* o extractos de otras piezas de literatura de FA que contengan la sabiduría de los miembros veteranos.

Utilizando el punto focal de la reunión, y guiándonos siempre por los principios del programa de FA, nos turnamos para compartir nuestras experiencias, fortalezas y esperanzas, apoyándonos mutuamente. **Los nuevos miembros son bienvenidos simplemente a sentarse y escuchar; o si lo desean pueden hablar**, haciendo preguntas sobre el programa o compartiendo sus preocupaciones y luchas, las que los han traído a FA.



¿CÓMO PUEDO ENCONTRAR UNA REUNIÓN?

Semanalmente se celebran más de 400 reuniones en Estados Unidos y al menos en una docena de otros países. Simplemente busque en el sitio web de FA (en "Buscar una reunión"), llame o envíe un correo electrónico a la Oficina de Servicio Mundial (OSM). Elija las reuniones que más le convengan.



Las reuniones **PRESENCIALES** son la forma original de una reunión de FA. ¿Interesado en iniciar un nuevo grupo en su área? Encuentre más información en el sitio web de FA o comuníquese con la WSO, por sus siglas en inglés.



Las reuniones **VIRTUALES** están completamente disponibles en línea o en formato mixto. Inicie sesión (o marque en su teléfono) en el día y hora que le convenga, sin importar dónde se encuentre.



E-MEETING es un grupo de discusión, por correo electrónico, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, con cientos de miembros de todo el mundo.

¿CÓMO AYUDA FA A UN MIEMBRO?

En nuestras reuniones, compartimos nuestros éxitos y nuestras luchas. Al contar nuestras historias y escuchar las de los demás, ganamos fortaleza, esperanza y valor para probar nuevas ideas y formas distintas de afrontar los desafíos que enfrentamos. Cada uno de nosotros nos "recuperamos" a nuestro propio ritmo y, a su vez, animamos a otros a perseverar en hacer lo mismo.

Nuestro énfasis en FA es cambiarnos a nosotros mismos, no a los demás. En cambiar nuestras palabras, sentimientos, actitudes, acciones y reacciones. Cuando nos transformamos, la serenidad entra en nuestras vidas, a pesar de los problemas no resueltos. A menudo, los cambios que hacemos en nosotros mismos brindan oportunidades para que nuestros seres queridos adictos también elijan recuperarse.



¿NECESITA FAMILIAS ANÓNIMAS?

UN CUESTIONARIO PARA AMIGOS Y FAMILIARES PREOCUPADOS

Para descubrir la respuesta, responda las siguientes preguntas lo más honestamente que pueda. Complete cada espacio en blanco con el nombre de la persona que le preocupa.



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?

- Si respondió **SÍ** a tres preguntas, esto es una señal inicial de alerta.
- Si respondió **SÍ** a cuatro o más, es probable que necesite ayuda.

NO LO HAGA
SOLO

ESTAMOS AQUÍ PARA USTED



Encuentre un Grupo Local
Reuniones en persona



Visite nuestra Librería
Librería en línea



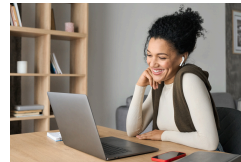
Únase a una Reunión Virtual
Directorio de reuniones en línea



Mire Alrededor de nuestro Sitio Web
Recursos electrónicos
otra información



Esté al Día
Boletín gratuito
Actualizaciones por correo



Asista a un Taller
Talleres y educación
Grabaciones de sesiones anteriores



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



847.294.5877



info@FamiliesAnonymous.org



Families Anonymous, Inc., World Service Office, 701 Lee Street, Suite 670, Des Plaines, IL 60016

© Families Anonymous, Inc. Todos los derechos reservados.

FAMILIES ANONYMOUS® y el acrónimo FA® son marcas registradas a nivel federal, y el logotipo de FA es una marca, propiedad exclusiva de Families Anonymous, Inc.