

FAMILIAS ANÓNIMAS

Y LA COMUNIDAD PROFESIONAL

SALUD CONDUCTUAL

¿Qué es Familias Anónimas?

Familias Anónimas (FA[®]) es una comunidad de autoayuda basada en una 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 luchando contra el abuso de sustancias, dependencia o adicción.

¿Por qué se necesita FA?

El trastorno por uso de sustancias (TUS) tiene impactos físicos, mentales, emocionales y espirituales graves en las personas que lo padecen, y sus efectos no se limitan solo a ellas.

Aunque es posible que 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, aprendemos una mejor manera de vivir. Aprendemos a cambiarnos a nosotros mismos; al hacerlo, encontramos serenidad a pesar de la turbulencia.

Aprende más →

FAMILIES ANONYMOUS[®] 



FamiliesAnonymous.org



info@FamiliesAnonymous.org



847.294.5877



WORLD SERVICE OFFICE
701 Lee Street, Suite 670
Des Plaines, IL 60016 USA

El dolor y la angustia que sienten los padres, hermanos, abuelos, cónyuges, parejas y otros, son síntomas de codependencia. La codependencia es una relación interpersonal desequilibrada en la que una persona, como un padre o un cónyuge, permite que su bienestar dependa del bienestar de otra persona, en este caso su ser querido adicto.

Las personas codependientes, a menudo necesitan ayuda especial para recuperar sus propias vidas, encontrar un poco de paz mental, dejar de lado el exceso de responsabilidad y parar de empeorar la situación a través de facilitar los comportamientos autodestructivos de otras personas. **Familias Anónimas brinda esa ayuda.**

Estando atentos a sus seres queridos, sin interferir directamente con lo que hacen. Alentando y apoyando sus elecciones positivas, sin dejarse involucrar en sus problemas o asuntos: Estos son algunos de los cambios importantes que los miembros de FA realizan en sí mismos, al asistir a las reuniones de FA y trabajar el programa.

¿Cómo funciona FA?

El programa FA se centra en el amigo o familiar, no en su ser querido adicto (para quien hay muchos otros programas de recuperación disponibles).

Los grupos de FA están abiertos a cualquier persona preocupada por otra persona que esté, haya estado o que se sospeche que está usando drogas o alcohol. Los grupos llevan a cabo reuniones (presencial y virtualmente), en general semanalmente, en diferentes lugares de todos los Estados Unidos y en más de una docena de otros países. **FA no es un programa religioso y no se requieren cuotas ni tarifas para ser miembro. Se enfatiza el anonimato en todos los aspectos del programa** para la protección de sus miembros y sus seres queridos. Por esta razón, sólo se utilizan los nombres (no los apellidos).

Al seguir el programa de recuperación de los Doce Pasos de FA, que incluye las lecturas básicas, la discusión sobre temas de recuperación y el intercambio de experiencias, los miembros encuentran una manera de recomponer sus vidas y lograr cierta sensación de serenidad. **Los miembros recién llegados pueden sólo sentarse y escuchar o pueden participar**, si lo desean, haciendo preguntas sobre el programa o compartiendo sus inquietudes y batallas, las cuales los han traído a FA.

Con el tiempo, los cambios que realizan en sí mismos y las nuevas formas en que interactúan dentro de sus familias, ejercen un efecto positivo en la dinámica familiar, lo que muy probablemente beneficiará incluso a sus seres queridos adictos.

¿Cómo pueden cooperar Familias Anónimas y Profesionales?

Las personas que sufren los efectos de la adicción de un ser querido a menudo recurren a profesionales en busca de orientación sobre qué hacer o dónde obtener ayuda.

Durante más de 50 años, innumerables profesionales de todos los ámbitos de la vida **han referido** a FA.

Muchos profesionales también recurren a FA para su **sanación personal**. Asisten regularmente a las reuniones de FA como miembros comunes, dejando fuera su trabajo como profesionales. En FA todos son iguales y anónimos. Al mantener el anonimato de los demás, los grupos de FA son capaces de mantener "los principios por encima de las personalidades".

Algunos profesionales van incluso más allá al **crear grupos de FA adicionales**. Una vez que el grupo está en funcionamiento, los profesionales se hacen a un lado para que todos los miembros del grupo puedan tener un papel en la gestión de sus reuniones, de acuerdo con las Doce Tradiciones de FA, las cuales requieren autonomía, anonimato, rotación de líderes y ninguna otra afiliación.

Salud conductual

Como profesional de la salud conductual, ya sea que trabaje en un centro de tratamiento, en una residencia de vida sobria o en una práctica profesional privada, sin duda usted ha sido testigo de primera mano de que es más probable lograr una recuperación exitosa y duradera de adicciones, si suceden dos cosas:

- 1) las personas químicamente dependientes detienen la progresión de su enfermedad (normalmente se hace mejor con ayuda profesional) y
- 2) sus familiares y amigos encuentran ayuda para ellos mismos.

Se necesita tiempo para que las personas con adicciones “enfrenten sus demonios” y logren cambiar sus conductas autodestructivas de larga data. Igualmente, a sus familiares y amigos codependientes les toma tiempo hacer lo mismo.

Los amigos y familiares a menudo necesitan más ayuda de la que los recursos de los profesionales en el tratamiento de adicciones pueden ofrecer, especialmente de manera continua y regular. Los consejeros y terapeutas reconocen que el programa de FA puede ser un complemento valioso de los servicios que ellos ofrecen, por lo que a menudo **alientan a sus clientes a asistir a las reuniones de FA.**

Dentro de la seguridad de las reuniones de FA, **las personas aprenden a reconocer y a abordar los roles** que desempeñan en su familia, **trabajan en cambiar** sus actitudes y acciones contraproducentes, y **aprenden nuevas habilidades para enfrentar sus situaciones.** Los miembros de FA están **lidiando con problemas similares** en su propia familia, y **los miembros de FA se identifican con las preocupaciones de los demás.** El que usted refiera a FA a un familiar preocupado puede ayudar a que el lidie mejor con la enfermedad familiar de la adicción y logre un nivel de serenidad y aceptación.



Nuestra invitación para usted

Lo invitamos a conocer más sobre Familias Anónimas visitando nuestro sitio web o comunicándose con nuestra Oficina de Servicio Mundial.

- Encuentre reuniones que existan en su comunidad (presenciales y virtuales), y aún más. Obtenga ayuda para iniciar nuevas reuniones.
- Descubra una gran cantidad de recursos de recuperación, algunos disponibles para descarga gratuita.
- Vea las publicaciones, recientes y pasadas, del boletín de FA “Serenity Messenger”, y lea testimonios e historias personales, escritas por miembros de FA, que comparten cómo el programa ha cambiado sus vidas y los ha encaminado hacia la recuperación y la serenidad.

Recursos de recuperación



Encuentra un grupo local
[Reuniones en persona](#)



Visita nuestra librería
[Librería en línea](#)



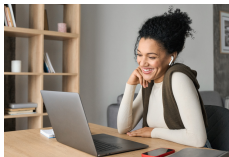
Únase a una reunión virtual
[Directorio de reuniones en línea](#)



Mire alrededor de nuestro sitio web
[Recursos electrónicos y otra información](#)



Esté al día
[Actualizaciones por correo](#)
[Boletín gratuito](#)




Asiste a un taller
[Talleres y educación](#)
[Grabaciones de sesiones anteriores](#)

Contáctenos

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

 info@FamiliesAnonymous.org

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

 **847.294.5877**