



FAMILIAS ANÓNIMAS

Y LA COMUNIDAD PROFESIONAL

LÍDERES COMUNITARIOS

¿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

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.

Líderes comunitarios

Muchas ciudades tienen líderes que planifican foros o reuniones públicas para abordar el tema del uso de sustancias en sus comunidades. ¿Eres uno de estos líderes?

Si es así, usted sabe muy bien lo beneficioso que pueden ser estos eventos para compartir información.

Estas reuniones, seguras y sin riesgo alguno, son ideales para **llegar a las personas** que se están enfrentando a la adicción de un ser querido, y a quienes puede que les resulte incómodo o embarazoso expresar públicamente sus preguntas e inquietudes.

Incluso si el trastorno por uso de sustancias es común en sus vecindarios y causa estragos en sus familias, su primera tendencia podría ser permanecer en silencio y aislarse socialmente, para ocultar sus sentimientos de desesperanza, vergüenza y culpa.

Cuando se comunique a través de sus foros y reuniones, **considere incluir a miembros de FA como oradores y panelistas**. Invítelos a **compartir sus historias** sobre cómo FA los ha ayudado, a ellos y a sus familias. Ellos podrán explicar cómo el programa FA los ha puesto en un camino de recuperación hacia la aceptación y la serenidad, y cómo puede hacer lo mismo con otras familias que sufren la misma situación.

Los miembros de FA conocen de primera mano el trastorno por uso de sustancias y pueden **compartir información práctica, y los tan necesarios: consuelo y esperanza**.

El trastorno por uso de sustancias abarca todos los grupos demográficos. La enfermedad no discrimina. Los amigos y los familiares sufren igual que sus seres queridos adictos. Sin embargo, **nadie tiene que luchar solo. Familias Anónimas puede ayudar.**



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

 **847.294.5877**