

# FAMILIAS ANÓNIMAS

Y LA COMUNIDAD PROFESIONAL

## LÍDERES RELIGIOSOS

### ¿Qué es Familias Anónimas?

Familias Anónimas (FA<sup>®</sup>) 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<sup>®</sup>** 



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



[info@FamiliesAnonymous.org](mailto: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 religiosos

Al asesorar a los padres, familiares y amigos de personas que padecen un trastorno por uso de sustancias, lo más seguro es que encuentre inquietudes en cuanto a dudas, negación, baja autoestima y dudas acerca de sus creencias religiosas. **Lo invitamos a permitir que FA le ayude a ayudarlos.**

FA es un programa espiritual. Su mensaje es de autoayuda gracias a la interacción grupal. Las reuniones de FA están abiertas a todos, independientemente de sus creencias o afiliaciones religiosas (o a la ausencia de ellas).

En FA hay un hilo conductor que une a todos sus miembros: Las personas están enfrentando problemas similares en sus familias. Los miembros comprenden el sufrimiento de los demás. En este **espacio seguro y sin prejuicios** de las reuniones de FA, pueden compartir sus experiencias (desafíos, esperanzas, éxitos, reveses) de una forma abierta y honesta: aprendiendo unos de otros; obteniendo apoyo mutuo; llevando consigo lo que les puede ser útil de la reunión y dejando atrás lo que no le sea.

Los miembros aprenden a diferenciar entre lo que pueden cambiar (a sí mismos) y lo que no pueden cambiar (a otras personas). **Dejan atrás el pasado, dejan de obsesionarse con el futuro y se concentran en vivir hoy.** Aprenden mejores maneras de manejar los problemas causados por sus seres queridos adictos, como escuchar y responder en lugar de desconectarse y simplemente *reaccionar*. Identifican y resuelven las propias percepciones negativas de sí mismos y se vuelven más serenos, calmados y aceptan la realidad. Para muchas personas, esto puede reavivar un interés dormido en sus creencias religiosas, a pesar de la persistencia de problemas no resueltos.



## 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](mailto:info@FamiliesAnonymous.org)

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

 **847.294.5877**