

# Las tres Cs x 2: Un resumen

(Este es un extracto de:

*Las Tres Cs x 2: Las Tres Cs del trastorno por consumo de sustancias y  
Las tres Cs de nuestra recuperación de la codependencia,*  
disponible en el catálogo de literatura de Familias Anónimas como el #1033)

## Las tres Cs de los Trastornos por consumo de sustancias

No la CAUSAS.

No la CONTROLAS.

No la CURAS.

## Las tres Cs de nuestra recuperación de la Codependencia

**ELECCIONES** (“**CHOICES**”) – Nosotros hacemos diferentes ELECCIONES.

- Hacemos ELECCIONES de calidad sobre cómo conduciremos y mejoraremos nuestra vida.
- ELEGIMOS ser buenos con nosotros mismos y disfrutar la vida. Un día perdido en sentirnos miserables se ha ido para siempre.
- ELEGIMOS aceptar que nuestros seres queridos con adicción tienen el derecho de hacer sus propias ELECCIONES.
- ELEGIMOS parar de tratar de controlarlos o de dirigir sus ELECCIONES. En cambio, ELEGIMOS retirarnos de su camino y enfocarnos en hacer ELECCIONES para nosotros mismos, no para ellos.
- ESCOGEMOS permitirles experimentar las consecuencias de sus ELECCIONES sin tratar de rescatarlos.

**CAMBIOS** (“**CHANGES**”) – Hacemos CAMBIOS en nosotros mismos.

- Si lo que hicimos antes no ha estado trabajado, ¿no es lo más lógico intentar algo más?
- Reconocemos que a medida que nosotros cambiamos, estamos sentando el precedente para que nuestros seres queridos también CAMBIEN.
- CAMBIAMOS nuestros pensamientos y acciones a través de seguir el consejo de nuestra lectura “Ayudando”: paramos de *hacer* cosas por nuestros seres queridos y comenzamos simplemente a *estar* presente para ellos.

**CORAJE** (“**COURAGE**”) – Adquirimos el CORAJE de comprometernos completamente con nuestra propia recuperación.

- Paramos de ser la víctima. Adquirimos el CORAJE de decir “no”.
- Paramos de ser el patrocinador. Adquirimos el CORAJE de “desprendernos” (“Let go”).



Families Anonymous, Inc.

701 Lee Street, Suite 670, Des Plaines, IL 60016-4508  
(847) 294-5877 • fax (847) 294-5837 • (800) 736-9805 [USA solamente]



Sitio Web: [www.FamiliesAnonymous.org](http://www.FamiliesAnonymous.org) • Correo electrónico: [famanon@FamiliesAnonymous.org](mailto:famanon@FamiliesAnonymous.org)

FAMILIES ANONYMOUS® y el acrónimo FA® son marcas comerciales federalmente registradas,  
y el logo de FA es una marca comercial de propiedad exclusiva, de Families Anonymous, Inc.

© Derechos de autor en inglés y español 2018, 2022, 2025 • Todos los derechos reservados  
Esta hoja puede ser reproducida por los grupos de FA, para su uso propio