

Familias Anónimas

Para parientes y amigos preocupados acerca del uso de drogas o problemas de comportamiento relacionados

Para: El miembro de familia o amigo preocupado

De: Algunas personas que han pasado “por lo mismo”

¿Ha usted encontrado pruebas, o tiene aunque sea una breve sospecha, que alguien cercano a usted puede estar teniendo problemas con las drogas o el alcohol? ¿Está esa persona demostrando comportamientos que podrían estar relacionados con el abuso de sustancias?

Nosotros sabemos lo que es sentirse solo, enfrentando las preocupaciones persistentes y la aprehensión que acompañan nuestras sospechas o el descubrimiento del abuso de sustancias. Recordamos nuestros propios sentimientos de pánico y frustración cuando nos sentíamos agonizando de miedo por nuestros seres queridos. Por un tiempo, algunos de nosotros tratamos de ignorar lo que estábamos presenciando, pues estábamos demasiado asustados como para examinar la situación más de cerca. Después de todo, ¿qué hubiéramos hecho si descubriéramos que nuestros miedos estaban bien fundados?

Cuando las sospechas y la evidencia se volvieron una realidad, nuestros intentos frenéticos de “ayudar” solo empeoraron el problema. Nuestros seres queridos se volvieron más hostiles y rebeldes, lo cual aumentó nuestro malestar y nuestra desesperación. Por momentos, nos sentíamos deprimidos y resentidos por lo mucho que los problemas de otras personas afectaban nuestras vidas.

Pero luego encontramos el programa de Familias Anónimas® (FA®) en donde aprendimos que el trastorno por consumo de sustancias de una persona afecta las vidas de *todos* los cercanos a ella, y aprendimos también que *nosotros mismos* teníamos la necesidad de recibir ayuda. Nos dimos cuenta que casi todos nuestros esfuerzos por controlar o cambiar la situación, sin intención, en realidad estaban *facilitándola*; es decir, permitían o promovían que nuestros seres queridos que abusaban de sustancias continuaran con sus patrones auto-destructivos. Fue un gran alivio descubrir maneras más efectivas de enfrentar nuestras situaciones, y al mismo tiempo, obtener un poco de tranquilidad, esperanza y ayuda al aprender una mejor manera de vivir.

Aprendimos que, pese a que nuestros seres queridos estén o no listos y/o dispuestos a parar de usar drogas o alcohol, hay algunas cosas que *nosotros* podemos hacer para evitar *interponernos en su camino* hacia la recuperación del abuso de sustancias. Hay programas de recuperación disponibles para aquellos que usan sustancias y que están buscando ayuda. FA, en contraste, fue creado para *nosotros*: los padres, abuelos, esposos, hermanos, o cualquier otro pariente o amigo emocionalmente involucrado.

Los grupos de FA se reúnen semanalmente en comunidades alrededor de los Estados Unidos y en más de una docena de otros países. Su asistencia a las reuniones es bienvenida, sin necesidad de hacer ningún arreglo de antemano. Cuando asista a una reunión, usted puede escoger participar en las discusiones grupales, o si lo prefiere, puede sentarse y solamente escuchar. Se usan sólo los primeros nombres para preservar el anonimato de todos, y no se requiere ni pago ni cuotas por la membresía.

Para encontrar una reunión cerca a usted, por favor llámenos o visite nuestro sitio en el internet. Lo invitamos a que comience a aprender una nueva forma de vivir y a que encuentre un grado de serenidad a pesar del caos creado por el trastorno por consumo de sustancias.

FAMILIES ANONYMOUS, INC. • 701 Lee Street, Suite 670, Des Plaines, IL 60016
(847) 294-5877 • fax (847) 294-5837 • (800) 736-9805 (USA only)
www.FamiliesAnonymous.org • Email: famanon@FamiliesAnonymous.org

© Derechos de autor en inglés 1975, 2012 y traducción al español 2016, 2025
Families Anonymous, Inc. – Todos los derechos reservados