



¿ESTÁ USTED DESTROZADO

INTENTANDO LIDIAR CON UN SER QUERIDO QUE TIENE TRASTORNO POR CONSUMO DE SUSTANCIAS?

¡USTED NO ESTÁ SOLO! En la complicada sociedad en la que vivimos hoy en día, muchas familias no se dan cuenta que comparten dolor, ira, ansiedad, vergüenza, autocompasión y miedos parecidos, causados por su preocupación en cuanto al comportamiento disruptivo y destructivo de un ser querido con trastorno por consumo de sustancias o por los problemas de conducta relacionados. Aunque sólo una persona en la familia puede estar usando drogas, el problema se expande rápidamente hasta incluir a toda la familia en “una especie de locura”, a menudo llamada codependencia.

En Familias Anónimas® (FA®), hemos encontrado un lugar seguro donde podemos compartir nuestros problemas con otras personas que nos entienden. Los detalles de nuestras historias personales pueden diferir, pero nuestros sentimientos y angustias son los mismos. En FA aprendemos a reconocer los roles que desempeñamos en nuestras familias, y cómo estos roles agravan nuestras situaciones, empeorándolas. Aprendemos a cambiarnos a nosotros mismos. Al hacerlo, logramos serenidad a pesar de los problemas.

¿QUÉ ES FAMILIAS ANÓNIMAS? FA es una comunidad de autoayuda basada en la adaptación de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos. Nosotros, los que pertenecemos a FA, somos los familiares y amigos preocupados por seres queridos que están teniendo problemas con el abuso de sustancias, la dependencia o la adicción. FA comenzó a principios de los 70s y se ha convertido en una comunidad internacional que ayuda a las personas que sufren deterioro, producto del trastorno por consumo de sustancias en sus hogares y familias.

¿ES EL PROGRAMA DE FAMILIAS ANÓNIMAS UNA ENTIDAD RELIGIOSA? ¡No! Aunque FA tiene una base espiritual formada en los principios de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones, no es un programa religioso. La creencia (o la falta de creencia) de cada miembro en un Poder Superior, es algo personal y privado. El anonimato es la base espiritual de nuestro programa. Sólo se utilizan los primeros nombres. Evitamos emitir opiniones sobre asuntos ajenos a nosotros, no participamos en grupos de acción pública y no prestamos nuestro nombre a ninguna empresa extraña. Estos parámetros nos permiten estar enfocados en nuestra recuperación y mantiene los principios por encima de las personalidades.

¿HAY CONDICIONES PARA SER MIEMBRO DE FA? FA da la bienvenida a cualquier persona preocupada por un ser querido que esté, haya estado o que se cree que está involucrado con drogas o alcohol. No hay cuotas, ni tarifas, ni ninguna otra obligación para ser miembro. Cada grupo de FA es totalmente autosuficiente, por lo que se aceptan con gratitud las contribuciones voluntarias de sus miembros recibidas en cada reunión. Los grupos de FA pagan su propia renta, compran literatura de FA, y hacen donaciones para apoyar la Oficina de Servicio Mundial FA.

¿QUÉ PUEDO ESPERAR EN REUNIONES? Los grupos de FA celebran reuniones programadas periódicamente y el liderazgo se rota entre los miembros del grupo. Algunas reuniones se centran principalmente en los Doce Pasos, y el grupo estudia un Paso específico. Otras reuniones exploran las Doce Tradiciones de FA, un marco de pautas que definen a nuestros grupos, y ayudan a mantenerlos fuertes y saludables. Otras más, se centran en un tema seleccionado por el líder de la reunión: una palabra o lema clave (como las expectativas, facilitar, controlar o “un día a la vez”), o una página del libro de FA de lecturas diarias, *Hoy un mejor camino*™, o extractos de otras piezas de literatura de FA que contengan la sabiduría de los miembros veteranos.

Utilizando el punto focal de la reunión y siempre guiándonos por los principios del programa de FA, nos turnamos para compartir nuestras experiencias, fortalezas y esperanzas, apoyándonos mutuamente. Los nuevos miembros son bienvenidos simplemente a sentarse y escuchar, o si lo desean pueden hablar, hacer preguntas sobre el programa, o compartir las inquietudes y luchas que los han traído a FA.

¿CÓMO PUEDO ENCONTRAR UNA REUNIÓN? Mas de 400 reuniones se llevan a cabo semanalmente en los Estados Unidos y al menos una docena más en otros países. Simplemente busque en el sitio web de FA (bajo Reuniones FA/Find a meeting), llamando por teléfono o enviando un correo electrónico la Oficina de Servicio Mundial (WSO) de la FA (vea la información sobre como contactarnos impreso en la parte de atrás de este folleto).

Elija las reuniones que sean mejores para usted:

Asistir a una **REUNIÓN TRADICIONAL**. Las reuniones en persona son el tipo de reunión original de FA (y siguen siendo las más comunes). (¿Está usted interesado en iniciar un nuevo grupo en su área? Encuentre información en la página web de FA o poniéndose en contacto con la WSO.)

Asistir a la **REUNIÓN VIRTUAL**. Muchos grupos que solían reunirse en persona han ahora agregado un componente virtual. Algunos se reúnen solo en línea, mientras que otros tienen un formato híbrido que combina asistentes en persona y personas asistiendo virtualmente.

Asistir a la **REUNIÓN ELECTRÓNICA**. Este grupo de discusión está basado en correo electrónico, y es el más grande y activo en la comunidad de FA. Cuenta con más de 500 miembros de todo el mundo y está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana.

Asistir a una **REUNIÓN POR TELÉFONO**. Cualquier persona con teléfono puede conectarse a los grupos. Conectarse con sus compañeros miembros de FA no puede ser más fácil que esto.

¿CÓMO AYUDA FA AL MIEMBRO? En nuestras reuniones, compartimos nuestros éxitos y luchas. Al contar nuestras historias y escuchar las de los demás, ganamos fortaleza, esperanza y valor para probar nuevas ideas y formas distintas de afrontar los desafíos que enfrentamos. Cada uno de nosotros “se recupera” a su propio ritmo y, a su vez, anima a otros a perseverar en hacer lo mismo.

Nuestro énfasis en FA es cambiarnos a nosotros mismos, no a los demás; en cambiar nuestras palabras, sentimientos, actitudes, acciones y reacciones. Cuando nos transformamos a nosotros mismos, la serenidad puede entrar en nuestras vidas, a pesar de los problemas no resueltos. A menudo, los cambios que hacemos en nosotros mismos brindan oportunidades para que nuestros seres queridos adictos también elijan recuperarse.

¿NECESITAS FAMILIAS ANÓNIMAS?

Un cuestionario para parientes y amigos preocupados por un ser querido

Para saber si necesitas FA contesta honestamente **sí** o **no** a las preguntas siguientes. Llena los espacios vacíos con el nombre de la persona que te preocupa.

1. ¿Se queda despierto preocupándose por ___?
2. ¿Se siente frustrado en sus intentos por controlar a ___?
3. ¿Desaprueba el estilo de vida de ___?
4. ¿Discute con ___ por su elección de amigos?
5. ¿Le resulta cada vez más difícil la comunicación con ___?
6. ¿El comportamiento de ___ le hace “subir por las paredes”?
7. ¿Se pregunta a menudo, *¿En qué he fallado?*
8. ¿Siente que es necesario proteger a ___, a quien considera inusualmente sensible?
9. ¿Está tratando de compensar alguna desgracia familiar, divorcio, muerte o enfermedad?
10. ¿Le da vergüenza hablar sobre su situación con un amigo o pariente?
11. ¿Se encuentra mintiendo o encubriendo a ___?
12. ¿Se siente resentido u hostil hacia ___?
13. ¿Le resulta cada vez más difícil confiar en ___?
14. ¿Le preocupa que el comportamiento de ___ afecte a otros miembros del grupo familiar?
15. ¿Culpa a los demás por los problemas de ___?
16. ¿Se culpa a sí mismo?
17. Los problemas de ___ están socavando su matrimonio u otras relaciones?
18. ¿Se encuentra jugando al detective, temeroso de lo que encontrará?
19. ¿Va de un lado a otro buscando ayuda para ___?
20. ¿Le está causando dolores de cabeza, de estómago o de corazón la preocupación por ___?

Si contesta **SÍ** a tres de estas preguntas, es una señal inicial de alerta. Si contesta **SÍ** a cuatro de estas preguntas, es probable que necesite algo de ayuda. Si contesta **SÍ** a cinco o más de estas preguntas, definitivamente necesita ayuda.

~~~~~

Para pedir copias de este u otra publicación de FA, para encontrar un grupo local o en línea, o para cualquier información sobre cómo formar un nuevo grupo en su comunidad, favor de comunicarse con:

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



© Families Anonymous, Inc.  
en inglés 1985, 2011, 2012, 2013, 2025  
y traducción al español 2014, 2025  
Todos los derechos reservados.