

FAMILIAS ANÓNIMAS

Familias Anónimas® (FA®) es una asociación de personas cuyas vidas se han visto afectadas, dado que un pariente o un amigo usa sustancias que afectan la mente, o por los problemas de comportamiento relacionados. Se anima a cualquier persona que esté preocupada a que asista a nuestras reuniones, aunque sólo sospeche que hay un problema.

Hay muchos programas de recuperación disponibles para nuestros seres queridos con adicción, cuando estén listos para buscar ayuda y recuperación. No obstante, Familias Anónimas es para nosotros: el padre, esposo, hermano, pariente o amigo involucrado emocionalmente.

Al principio, parece que la mejor manera de beneficiarnos es escuchar a los que han vivido experiencias similares y han encontrado algunas respuestas. A través de asistir a las reuniones, estudiar la literatura, hablar con otros miembros y trabajar los Doce Pasos de este programa, súbita o gradualmente nuestra situación nos comienza a parecer diferente y nuestras reacciones a ella comienzan a cambiar. ¿Que está pasando? Estamos aprendiendo a afrontar la realidad con tranquilidad, y nuestro crecimiento emocional está siendo estimulado. Estos cambios en nosotros mismos pueden crear un ambiente en la familia que promueva la recuperación.

Nuestra autoridad en Familias Anónimas es un Poder Superior a nosotros como nosotros concibamos este concepto. Nuestros grupos son autodirigidos; el liderazgo se rota entre los miembros, quienes asumen varias responsabilidades que hacen que el grupo siga funcionando. No se requieren ni cuotas ni pagos para pertenecer. Usamos sólo los primeros nombres para respetar la tradición de anonimato de FA, la cual protege la privacidad de todos los involucrados.

Nuestro programa está abierto a todos, sin importar nuestras diversas creencias o falta de creencia. La aceptación que un miembro tenga de un “Poder Superior a nosotros” es una elección estrictamente personal y privada. No estamos afiliados a ninguna religión, secta, entidad política o institución. Nuestro propósito primordial es practicar los principios de Familias Anónimas, de tal manera que nos ayudemos al ayudar a otros con problemas similares.

Hemos encontrado que el trabajar en nosotros mismos es la cosa más importante que podemos hacer para ayudar a nuestros seres queridos. En este proceso, muchos se dan cuenta que aprenden una mejor manera de vivir. No hay reglas ni “obligaciones” en nuestro programa, excepto quizás una: “Siga viniendo!”

FA: QUÉ HACER y QUÉ NO HACER

- SI** Enfóquese en sus reacciones y actitudes
- SI** Deje que las demás personas se encarguen de sus propias responsabilidades
- SI** Maneje su ansiedad *un día a la vez*
- SI** Invierta tiempo leyendo literatura útil
- SI** Aprenda a ser una persona abierta y honesta
- SI** Involúcrese en Familias Anónimas
- SI** Promueva todos los intentos de buscar ayuda
- SI** Busque lo bueno en los demás **y** en usted mismo

- NO** Acepte la culpabilidad de las acciones de otras personas
- NO** Sermonee, discuta, aleccione o recuerde errores pasados
- NO** Sobreproteja, encubra o rescate a otros de las consecuencias de sus actos
- NO** Se descuide y ni se deje pisotear
- NO** Anhele la perfección
- NO** Manipule, ni haga vanas amenazas
- NO** Ignore las oportunidades de crecimiento que pueden surgir de una crisis
- NO** Subestime la importancia de “soltar con amor”
- NO** Se quede en casa deprimido, cuando podría asistir a una reunión de Familias Anónimas, donde puede ayudarse a usted mismo y a otros

AYUDANDO

Mi rol como ayudante no es **hacer** cosas por las personas que estoy tratando de ayudar, sino sólo **ser**; no tratar de controlar ni cambiar sus acciones, sino a través de comprensión y conciencia, cambiar mis reacciones. Cambiaré lo negativo por positivo; el miedo por fe; la desaprobación de lo que hacen por el respeto a su potencial interior; la hostilidad por entendimiento; y la manipulación y la sobreprotección por *liberarlos* con amor, sin tratar de hacer que sigan una imagen o un estándar preestablecido, sino dándoles la oportunidad de seguir su propio destino, sin importar la elección que tomen.

Cambiaré mi dominio por ánimo; mi pánico por serenidad; la inercia de la desesperación por la energía de mi propio crecimiento; y la auto justificación por auto comprensión.

La autocompasión bloquea la acción efectiva. Entre más me adhiera a ella, más pensaré que la solución a mis problemas está en que los demás cambien o en que la sociedad cambie, no en mi propio cambio. Por lo tanto, me convierto en un caso perdido.

El agotamiento es el resultado de usar mi energía en reflexionar sobre el pasado con arrepentimiento o en tratar de descubrir formas de escapar el futuro que aún no llega. Proyectando una imagen sobre el futuro y preocupándome ansiosamente por miedo a que se haga o no realidad, uso toda mi energía y quedo incapaz de vivir el **hoy**. Sin embargo, vivir **el hoy** es la única manera de tener una vida.

No pensaré en las acciones futuras de los demás, ni esperaré a que sean mejores o peores a medida que el tiempo pasa, porque en tales expectativas en realidad estoy tratando de crear o de controlar. Solo amaré y dejaré ser.

Las personas están en constante cambio. Si trato de juzgarlas, lo hago solamente con lo que **creo** que conozco de ellas, sin darme cuenta de que hay mucho que no sé. Le daré el crédito a los demás por intentar progresar y por haber logrado muchas victorias que son desconocidas para mí.

Yo también estoy en constante cambio y puedo hacer ese cambio constructivo, si estoy dispuesto(a). **YO PUEDO CAMBIARME A MI MISMO(A)**. A los demás, sólo los puedo amar.

¿NECESITA A FAMILIAS ANÓNIMAS?

Para parientes y amigos preocupados

Hágase las siguientes preguntas y contéstelas de la manera más honesta posible. Llene el espacio vacío con el nombre de la persona que le está causando preocupación.

1. ¿Se queda despierto preocupándose por ____?
2. ¿Se siente frustrado en sus intentos de 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 ____ lo está haciendo subir por las paredes?
7. Se pregunta a menudo: ¿En qué ha fallado?
8. ¿Siente que es necesario proteger a ____ porque es 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 familiar?
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 deteriorando su matrimonio?
18. ¿Se encuentra jugando al detective, temeroso de lo que pueda descubrir?
19. ¿Va de un lado a otro buscando ayuda para ____?
20. ¿La preocupación por ____ le trae dolores de cabeza, de estómago o de corazón?

Si contesta SI a tres preguntas, es una señal temprana de alerta.

Si contesta SI a cuatro preguntas, usted podría necesitar algo de ayuda.

Si contesta SI a cinco o más, definitivamente necesita ayuda.

Información sobre reuniones locales:



*Para averiguar más sobre reuniones en línea
o en su comunidad,
para obtener el directorio completo de reuniones,
para empezar un grupo nuevo o para ordenar literatura,
por favor contactar:*

FAMILIES ANONYMOUS, INC.

*World Service Office
701 Lee Street, Suite 670
Des Plaines, IL 60016
(847) 294-5877 • fax (847) 294-5837
(800) 736-9805 [USA only]
Website: www.FamiliesAnonymous.org
E-mail: famanon@FamiliesAnonymous.org*



© 2011, 2012, 2022, 2025

Todos los derechos reservados

*FAMILIES ANONYMOUS® y el acrónimo de FA®
son marcas comerciales registradas federalmente,
y el logo de FA es una marca comercial,
que pertenece exclusivamente a Families Anonymous, Inc.*

*Esta publicación puede ser reproducida
por los grupos de FA, sólo para uso informativo.*

¿Ha llegado a su límite?

¿Alguien que usted ama destruyendo la armonía familiar?



¿Familias Anónimas® puede ayudar!