

FORMATO
SUGERIDO
PARA
LAS REUNIONES
con
LAS LECTURAS
BÁSICAS



FAMILIAS ANÓNIMAS



FAMILIAS ANÓNIMAS®

FORMATO SUGERIDO

Para las reuniones presenciales, virtuales o híbridas

[OPCIONAL PARA REUNIONES VIRTUALES:]

Antes de comenzar la reunión, el Moderador coloca la siguiente información en el CHAT o lo hace disponible al grupo, ya sea por correo electrónico o compartiéndolo en la pantalla:

- URL para el sitio web de FA: www.familiesanonymous.org
- URL para descargas gratuitas de los materiales de FA®: www.familiesanonymous.org/literature/free-downloads
- URL para comprar literatura de FA en el almacén en línea: www.familiesanonymous.org/shop
- Otros URLs, dependiendo del país y la ubicación del grupo _____
- URLs para hacer donaciones, tales como:
 - Donaciones directas a FA: www.familiesanonymous.org/donate
 - Donaciones a FA usando ZELLE: donate@familiesanonymous.org
 - Donaciones al grupo local: _____
- URLs para redes sociales que tienen presencia de FA:
 - Facebook: <https://www.facebook.com/familiesanonymousofficial>
 - Instagram: <https://www.instagram.com/familiesanonymousofficial>
 - Youtube: <https://www.youtube.com/familiesanonymousofficial>

Les damos la bienvenida a la reunión habitual del [día] _____ de [ciudad o nombre del grupo] _____. Mi nombre es _____ y seré su moderador para esta reunión.

Nuestras reuniones comienzan a las _____ y terminan a las _____. Si tiene un celular, le solicitamos mantenerlo en silencio durante toda la reunión lo cual evitará interrupciones y ayudará a que todos nos enfoquemos en los miembros que estén compartiendo.

[PARA REUNIONES VIRTUALES O HÍBRIDAS:]

Si usted se está uniendo a la reunión telefónicamente o a través de una plataforma en internet (tal como Zoom), le solicitamos prender la cámara y mantenerla encendida durante toda la reunión. Silencie su audio cuando no esté hablando, y apague cualquier otro aparato electrónico que pueda interrumpir la reunión. Para mantener la confidencialidad y el anonimato, manténgase sólo en un lugar aislado, donde otras personas no puedan ni ver ni oír la reunión, y no la grabe. En la pantalla, por favor identifiquese usando sólo su primer nombre y la inicial de su apellido.

¿Hay algún visitante o alguna persona que viene por primera vez? ¡BIENVENIDO! Si desea quedarse unos minutos después de que la reunión termine, infórmenos y así tendremos a alguien disponible para darle la bienvenida y contestar cualquier pregunta que pueda tener.

¿Hay alguien que viene por segunda o tercera vez? ¡BIENVENIDO de nuevo!

[OPCIONAL:]

Ahora, presentémonos usando solamente nuestro primer nombre.

[ANUNCIOS:]

¿Hay algún reporte, anuncio o cualquier otra comunicación para compartir con el grupo de la Junta Mundial de Servicio? [PAUSA BREVE.] Gracias.

[OPCIONAL:]

Ahora, hagamos una pausa para un momento de silencio o de meditación personal. [PAUSA BREVE.]

Familias Anónimas es principalmente para aquellos que han sentido desesperación debido al comportamiento destructivo de alguien muy cercano, sea causado por drogas, alcohol o por los comportamientos problemáticos relacionados. Cuando usted entra en este salón ya no está sólo, sino entre amigos que han experimentado problemas similares. Respetaremos su anonimato y su confidencialidad, y sabemos que usted actuará de la misma manera.

**A QUIEN VEA AQUÍ,
LO QUE OIGA AQUÍ,
CUANDO SE VAYA DE AQUÍ,
SE QUEDA AQUÍ.**

Normalmente, entre más tiempo sigamos luchando solos, más se confunden nuestros pensamientos. Hemos descubierto que el trabajar nuestros Doce Pasos nos permite vivir cómodamente, a pesar de problemas no resueltos, y en algunas ocasiones, elimina obstáculos para la recuperación de aquellos por los que hemos venido a este programa.

Aquí empezamos a entender que para poder ayudar a los demás, primero tenemos que estar dispuestos a ayudarnos a nosotros mismos. Solo pedimos *sabiduría* para vernos como realmente somos, *valor* para hacer cambios en nuestra propia vida, con la ayuda de un Poder Superior a nosotros, tal como entendamos este concepto, y la *gracia* para soltar con amor a aquellos que nos preocupan y dejar de intentar cambiarlos.

Cuando alguien sufre el trastorno por consumo de sustancias, la familia y los amigos se ven afectados. Creemos que todos nos podemos ayudar a través de un cambio de actitudes. Procuramos estudiar el material de FA con mente abierta, asistir a tantas reuniones como nos sea posible e intercambiar números de teléfono con otros miembros, para recibir ayuda entre una reunión y otra.

[PARA LOS GRUPOS QUE MANTIENEN LISTA TELEFÓNICA O DE CORREO ELECTRÓNICO:]

Nuestro grupo tiene una lista de miembros dispuestos a ser contactados entre una reunión y otra.

Con nuestra lista telefónica, podemos buscar otros miembros durante una crisis o simplemente cuando necesitemos escuchar una voz amiga, que nos entienda y nos apoye. De esta manera, cuando no estemos en una reunión, el programa viaja con nosotros.

[AGREGUE ESTO SI TIENE UNA LISTA DE CORREOS ELECTRÓNICOS:] Nuestra lista de correos electrónicos nos permite enviar recordatorios de las reuniones y cualquier información, directamente o a través de una aplicación, tal como WhatsApp.

Siéntase con la libertad de agregar su primer nombre, la inicial de su apellido, su teléfono y su dirección de correo electrónico.

Familias Anónimas tiene lecturas básicas que forman la base de nuestro programa de Doce Pasos. Estas lecturas se encuentran disponibles de forma impresa en el *Folleto Básico de FA* (#1001) o de manera digital, descargables gratuitamente, en el sitio web de Familias Anónimas. Son leídas por diferentes miembros en cada reunión para recordarnos el mensaje que contienen. ¿Puede la persona que tenga una de estas lecturas leerla en voz alta cuando anuncie su título?

[PARA REUNIONES VIRTUALES O HÍBRIDAS: EL MODERADOR COLOCARÁ CADA UNA DE LAS LECTURAS EN LA PANTALLA, SI ES POSIBLE, A MEDIDA QUE LAS ANUNCIE.]

1. INTRODUCCIÓN [*LECTURA OPCIONAL*]
2. ACERCA DEL TRASTORNO POR CONSUMO DE SUSTANCIA [*ANTERIORMENTE SOBRE EL ABUSO DE SUSTANCIAS*]
3. CUATRO TENDENCIAS DESTRUCTIVAS
4. LOS DOCE PASOS
5. LAS DOCE TRADICIONES
6. AYUDANDO

RECESO [opcional] y LITERATURA

[PARA REUNIONES QUE → **CONTINUAN SIN TOMAR UN RECESO:**]

Cuando le sea posible, le invitamos a dar un vistazo a la gran variedad de excelente literatura de FA a la venta en el almacén en línea: *familiesanonymous.org/shop*. Muchos de nosotros tenemos nuestras lecturas favoritas y con gusto le ayudaremos recomendando publicaciones que le podrían ayudar a entender el programa y a apoyarlo en su camino a la recuperación.

[PARA REUNIONES QUE → **TOMAN UN RECESO PERO**
→ **QUE NO TIENEN LITERATURA A LA VENTA EN EL LUGAR DE LA REUNIÓN:**]

Tomaremos un breve receso y regresaremos en _____ minutos. Ya sea ahora o después de la reunión, le animamos a darle un vistazo a la gran variedad de excelente literatura de FA en nuestro almacén en línea: *familiesanonymous.org/shop*. Muchos de nosotros tenemos nuestras lecturas favoritas y con gusto ayudaremos a quien lo desee, recomendando publicaciones que le podrían ayudar a entender el programa y a apoyarlo en su camino a la recuperación.

[PARA REUNIONES QUE → **TOMAN UN RECESO Y**
→ **QUE TIENEN LITERATURA A LA VENTA EN EL LUGAR DE LA REUNIÓN:**]

Tomaremos un breve receso y regresaremos en _____ minutos. Para aquellos de ustedes que asisten en persona, este es un buen momento para mirar la literatura de FA que se expone en la mesa de literatura de nuestro grupo. Para aquellos que asisten virtualmente, los invitamos, ya sea ahora o entre una reunión a otra, a darle un vistazo a la gran variedad de excelente literatura de FA en nuestro almacén en línea: *familiesanonymous.org/shop*. Muchos de nosotros tenemos nuestras lecturas favoritas y con gusto ayudaremos a quien lo desee, recomendando algunas publicaciones que le podrían ayudar a entender el programa y a apoyarlo en su camino a la recuperación.

~~ PRACTICANDO EL PROGRAMA ~~

Cualquier material de FA, tal como un marcador de libro, un Paso, una Tradición o una lectura de *Hoy un mejor camino* (HUMC), puede ser un excelente tema para la conversación en el grupo. Diferentes miembros lideran nuestras reuniones; animamos a todos a que tomen su turno. Liderar una reunión nos fortalece, sin importar el tiempo que hayamos asistido a FA.

Cualquier cosa que usted oiga en esta reunión es estrictamente la opinión personal de quien la presenta. Si un miembro dice algo que usted no puede aceptar, recuerde que él o ella simplemente está hablando desde la perspectiva de su experiencia personal, no de la de Familias Anónimas. Habrá un tiempo al final de la reunión para quienes no hayan participado.

Antes de comenzar, animamos a todos a sentirse libres de participar en la conversación, primero indicando su deseo de hablar y luego esperando a ser llamado por el moderador. Con el fin de que todos tengan la oportunidad de contribuir, evitamos hablar al mismo tiempo, lo que definimos como:

- Hablar fuera de turno, sin que el moderador se lo indique
- Tener una conversación simultánea, a un lado, durante la reunión
- Cuestionar o aconsejar a otro miembro

[SI HAY ALGUNA PERSONA QUE VIENE POR PRIMERA VEZ:]

Si usted viene por primera vez a FA, ha mostrado valentía dando el primer paso y asistiendo a su primera reunión. Le animamos a asistir a por lo menos seis reuniones más, antes de decidir si FA es el programa para usted. [DESPUES LEA O REFIERA A *LA CARTA PARA UN MIEMBRO NUEVO* (#6001S) O A LA LECTURA DE ENERO 1 EN EL LIBRO *HOY UN MEJOR CAMINO* (#1015S).]

[OPCIONAL:]

Hagamos una pausa para hacer un momento de silencio o meditación

~~ EL ORADOR PRESENTA EL TEMA DE LA REUNIÓN ~~

[NOTA: EN ESTA SECCIÓN, EL “ORADOR” PUEDE SER LA MISMA PERSONA QUE HA ESTADO LEYENDO EL “FORMATO SUGERIDO PARA LA REUNION,” O PUEDE SER UN MIEMBRO DIFERENTE, QUIEN PRESENTARÁ UN TEMA Y LIDERARÁ LA DISCUSIÓN.]

[ESPECIALMENTE CUANDO UN MIEMBRO NUEVO ESTE PRESENTE:]

El orador podrá compartir o pedirle a algunos voluntarios que compartan una breve historia personal (no más de tres a cinco minutos) acerca de su experiencia personal en FA y cómo el programa los ha cambiado. Por ejemplo: Cómo era antes de FA, que pasó y cómo es ahora.”

[PREPARANDO EL AMBIENTE:]

El moderador presenta el tema que ha sido seleccionado para esta reunión, que usualmente incluye lecturas de HUMC, y prepara el ambiente para que los miembros compartan sus pensamientos y experiencias. Esto no debe tomar más de 10 minutos.

Ahora abriremos la reunión para que los miembros compartan sus pensamientos y experiencias acerca del tema de la misma, o algo más que deseen compartir con el grupo. La participación de cada miembro no debe tomar más de tres a cinco minutos, para que todos aquellos que quieran compartir tengan la oportunidad de hacerlo. Como moderador, llamaré a las personas que tengan su mano levantada.

[CUANDO NO HAYA MÁS MANOS LEVANTADAS, EL MODERADOR PREGUNTARÁ:]

¿Hay alguien que no haya hablado que quisiera compartir ahora?

~~ LA GRATITUD: PASAR LA CANASTA ~~

Los principios de Familias Anónimas están basados en los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. Nuestra Séptima Tradición dice que cada grupo debe ser totalmente autosuficiente. Aunque no se requiere ni cuotas ni pagos para la membresía, nuestras contribuciones voluntarias son usadas para pagar la renta, la literatura y los refrescos en las reuniones presenciales. También nos permiten llevar el mensaje de nuestro programa a otros, por medio de nuestro apoyo continuo a la Oficina de Servicio Mundial de FA. Su generosidad es promovida y muy apreciada.

[AGREGAR EN LA REUNIONES VIRTUALES O HÍBRIDAS EN LOS ESTADO UNIDOS:]

A diferencia de las reuniones presenciales en donde se pasa la canasta de donaciones, en las reuniones virtuales cualquier persona que desee contribuir a Familias Anónimas lo puede hacer en línea yendo a FamiliesAnonymous.org y oprimiendo el enlace “Donate” (donar). FA también ha implementado Zelle como una manera virtual de “pasar la canasta”. Cuando este inscribiendo el receptor, use **donate@familiesanonymous.org** como el correo electrónico a donde serán enviados los fondos.

[AGREGUE EN LA REUNIONES VIRTUALES O HÍBRIDAS FUERA DE LOS ESTADOS UNIDOS:]

A diferencia de las reuniones presenciales en donde se pasa la canasta de donaciones, en las reuniones virtuales cualquier persona que desee contribuir a Familias Anónimas lo puede hacer en línea yendo a [INSERTAR AQUÍ LAS INSTRUCCIONES Y EL ENLACE.].

~~ CIERRE ~~

La esencia de nuestro programa es que todo es meramente sugerido. Nuestro progreso se puede hacer a nuestro propio ritmo y a nuestra propia manera. Debido a que este es un programa anónimo, pedimos a todos los miembros y visitantes que respeten nuestro anonimato. Las historias que aquí se escuchan son contadas en confianza y no deben ser repetidas fuera de la reunión. Son contadas para que podamos entender mejor el programa y a nosotros mismos, y para animar a los miembros nuevos. Gracias a todos por haber participado. Compartir ideas y experiencias es lo que le da significado y hace tan útil este programa.

Cuando se vaya de aquí, lleve consigo los pensamientos/ideas que le sean más útiles y deje atrás los que no pueda aceptar. Y ahora, para los que quieran acompañarnos, [nombre] ____ nos guiará en la *Oración de la Serenidad*.

**DIOS, CONCÉDEME LA SERENIDAD PARA
ACEPTAR LAS COSAS QUE NO PUEDO CAMBIAR,
EL VALOR PARA CAMBIAR LAS COSAS QUE SÍ PUEDO,
Y LA SABIDURÍA PARA SABER LA DIFERENCIA.**

[CONCLUSIÓN ADICIONAL OPCIONAL:]

**¡SIGA VINIENDO!
EL PROGRAMA FUNCIONA
SI USTED LO TRABAJA, ASÍ QUE,
¡DEJE QUE COMIENZE CON USTED!**

Página 5



Families Anonymous, Inc.
701 Lee Street, Suite 670, Des Plaines, IL 60016-4508
(847) 294-5877 • fax (847) 294-5837 • (800) 736-9805 [USA only]
Website: www.FamiliesAnonymous.org • Email: famanon@FamiliesAnonymous.org



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.

© Families Anonymous, Inc. • Todos los derechos reservados.

INTRODUCCIÓN

(Lectura opcional)

FAMILIAS ANÓNIMAS™ (FA®) es un grupo de personas que han sido afectadas por los problemas relacionados con el abuso de sustancias de un pariente o amigo(a). Cualquier persona que esté preocupada, aunque solo sospeche que puede haber un problema, está invitada a nuestras reuniones.

Nuestros seres queridos adictos pueden elegir entre muchos programas de recuperación cuando decidan buscar ayuda y recuperación. FAMILIAS ANÓNIMAS es para nosotros, los padres, las madres, los esposos, las esposas, los hermanos, las hermanas o cualquier otro pariente o amigo(a) que esté involucrado emocionalmente.

Al principio, escuchar a los que han vivido experiencias similares y que están logrando calmar sus preocupaciones parece ser lo que más nos ayuda. A través de asistir a reuniones de Familias Anónimas, estudiar las lecturas, hablar con otros miembros y practicar los Doce Pasos de este programa, tal vez de repente o bien poco a poco, nos damos cuenta de que nuestra situación, así como nuestra reacción a ella, empiezan a cambiar. ¿Qué sucede? Estamos aprendiendo a enfrentarnos a la realidad con menos ansiedad, y a pensar y actuar de una manera más positiva. Estos cambios de perspectiva pueden transformar el ambiente familiar y promover la recuperación de todos.

Nuestra autoridad en FAMILIAS ANÓNIMAS es un Poder Superior a nosotros mismos, tal como cada miembro entienda este concepto. Nuestros grupos son auto dirigidos y el liderazgo va por turnos. Nuestros miembros asumen varias responsabilidades, lo que permite que el grupo siga funcionando. No hay cuotas ni pagos obligatorios. Utilizamos solamente los primeros nombres (no los apellidos) para proteger la privacidad de todos y cumplir con la tradición de anonimato en que se basa FA.

Nuestro programa está abierto a todos sin importar nuestras diversas creencias, o falta de creencia. El concepto que cada miembro del grupo tiene acerca de un “Poder Superior a nosotros mismos” es una elección estrictamente personal y privada. No estamos afiliados a ninguna religión, secta, entidad política o institución. Nuestro propósito fundamental es practicar los principios de FAMILIAS ANÓNIMAS. Nos ayudamos a nosotros mismos cuando ayudamos a otros con problemas similares.

Hemos descubierto que la mejor manera de ayudar a nuestros seres queridos es ayudándonos a nosotros mismos. Durante este proceso **muchos se dan cuenta de que aprenden una mejor manera de vivir**. No hay reglas ni obligaciones en nuestro programa, excepto quizás una: “¡Vuelve!”



Families Anonymous, Inc.
701 Lee Street, Suite 670, Des Plaines, IL 60016-4508
(847) 294-5877 • fax (847) 294-5837 • (800) 736-9805 [USA only]
Website: www.FamiliesAnonymous.org • Email: famanon@FamiliesAnonymous.org



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.

© Families Anonymous, Inc. • Todos los derechos reservados
Esta hoja se puede reproducir por los grupos de FA para su uso.

ACERCA DEL TRASTORNO POR CONSUMO DE SUSTANCIAS

(anteriormente SOBRE EL ABUSO DE SUSTANCIAS)

Aunque no todos los participantes en este programa están preocupados por alguien que abusa sustancias, todos debemos reconocer esta realidad porque muchos individuos buscan solucionar sus dificultades por medio de las drogas.

Hemos aprendido que el trastorno por consumo de sustancias (la drogodependencia o la adicción) se trata de una enfermedad, no de una cuestión moral. En este programa la diferencia no es importante.

La dependencia de las sustancias puede ser psicológica o física, o ambas. El uso compulsivo de drogas o alcohol no indica la falta de cariño hacia la familia. Aun cuando las personas drogodependientes saben lo que sucederá cuando se tomen una pastilla, copa o dosis de droga, pueden ser incapaces de resistirse. Ésta es “la locura” de la que hablamos con respecto a esta enfermedad.

El abuso de drogas como medio para escaparse de la realidad es un síntoma de problemas emocionales. Sin embargo, es difícil que un individuo madure emocionalmente hasta que no deje de drogarse para solucionar sus problemas. Cambiar de una sustancia psicoactiva a cualquier otra, incluyendo el alcohol, probablemente prolongará la enfermedad. No resolverá el problema.

No hay nada que nosotros, como individuos, podamos hacer para prevenir que otra persona consuma sustancias. Sin embargo, hemos aprendido que hay mucho que sí podemos hacer para *estorbar* su recuperación. Hemos descubierto que la estrategia más constructiva es manejar *nuestras propias* reacciones y aprender nuevas formas de enfrentarnos a *nuestros propios* problemas. Cuando aceptamos que el trastorno por consumo de sustancias es una enfermedad, y comprendemos que solo podemos mejorar la situación si nos ayudamos a nosotros mismos, nos preparamos para tener una mejor forma de vivir.



Families Anonymous, Inc.
701 Lee Street, Suite 670, Des Plaines, IL 60016-4508
(847) 294-5877 • fax (847) 294-5837 • (800) 736-9805 [USA only]
Website: www.FamiliesAnonymous.org • Email: famanon@FamiliesAnonymous.org



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.

© Families Anonymous, Inc. • Todos los derechos reservados
Esta hoja se puede reproducir por los grupos de FA para su uso.

CUATRO TENDENCIAS DESTRUCTIVAS

Para permitir que nuestras reuniones sean realmente constructivas, es necesario reconocer y reprimir cuatro tendencias destructivas que pueden causar discordia y con el tiempo destruir el grupo.

La primera tendencia destructiva es cualquier debate sobre religión. Nuestro programa está abierto a todos, sin importar nuestras creencias diversas o falta de creencia. El concepto que tiene cada miembro del grupo acerca de un Poder Superior es una elección estrictamente personal y privada.

La segunda tendencia destructiva es el chisme. Estamos aquí para compartir **nuestros propios** sentimientos, actitudes y reacciones a nuestra situación, para ayudarnos a aplicar los principios de Familias Anónimas™ a **nuestras propias** vidas. Comentar despreocupadamente sobre las dificultades personales de los demás es contrario a los principios de nuestro programa. Lo que se comparte aquí, ¡se queda aquí!

La tercera tendencia destructiva es el dominio. Los principios de FA se basan en el intercambio de experiencias y sugerencias, y la rotación de líderes. Ningún miembro debe dirigir, asumir autoridad o dar consejos. Nuestros líderes son elegidos, no para gobernar, sino para servir.

La cuarta tendencia destructiva es pensar demasiado en el pasado. Bloqueamos nuestra recuperación cuando mantenemos pensamientos dolorosos o hablamos sin cesar sobre los tiempos difíciles con nuestros seres queridos. Aparte de perjudicar nuestro progreso personal, este tipo de comportamiento durante las reuniones, semana tras semana, es destructivo para el progreso y unidad del grupo. Cuando un miembro del grupo insiste en lamentar sobre el pasado, puede llegar a dominar la reunión, lo cual nos llevaría a la Tercera Tendencia Destructiva.

En lugar de enfocarnos en el pasado, debemos soltarlo/dejarlo ir. Debemos escuchar a los demás miembros del grupo, leer los materiales de FA y aprender nuevas maneras de cambiar nuestras acciones y actitudes. Así logramos una mejor manera de vivir.



Families Anonymous, Inc.
701 Lee Street, Suite 670, Des Plaines, IL 60016-4508
(847) 294-5877 • fax (847) 294-5837 • (800) 736-9805 [USA only]
Website: www.FamiliesAnonymous.org • Email: famanon@FamiliesAnonymous.org



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.

© Families Anonymous, Inc. • Todos los derechos reservados.
Esta hoja se puede reproducir por los grupos de FA para su uso.

LOS DOCE PASOS DE FAMILIAS ANÓNIMAS™

Hemos descubierto que el éxito de este programa está determinado por lo bien que aceptemos y apliquemos los siguientes pasos:

1. Admitimos que éramos impotentes ante las drogas y las vidas de otras personas, y que *nuestras* vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio.
3. Tomamos la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo concebíamos*.
4. Sin temor, hicimos un sincero y minucioso examen de conciencia de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos completamente dispuestos a que Dios eliminara todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente pedimos a Dios que nos liberara de esos defectos de carácter.
8. Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos causado daño y estuvimos dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos.
9. Reparamos directamente el mal causado a estas personas cuando nos fuera posible, excepto en los casos en que al hacerlo les hubiéramos causado más daño o perjudicado a un tercero.
10. Continuamos haciendo nuestro examen de conciencia y cuando nos equivocamos, lo admitimos con prontitud.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos permitiera conocer Su voluntad para con nosotros y nos diera la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo tenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.



Families Anonymous, Inc.
701 Lee Street, Suite 670, Des Plaines, IL 60016-4508
(847) 294-5877 • fax (847) 294-5837 • (800) 736-9805 [USA only]
Website: www.FamiliesAnonymous.org • Email: famanon@FamiliesAnonymous.org



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.

© Families Anonymous, Inc. • Todos los derechos reservados.
Esta hoja se puede reproducir por los grupos de FA para su uso.

LAS DOCE TRADICIONES DE FAMILIAS ANÓNIMAS™

Solo con vigilancia constante mantendremos lo que tenemos. Nuestra experiencia de grupo sugiere que la unidad de Familias Anónimas depende de la adherencia a estas Tradiciones:

1. Nuestro bienestar común es lo primero; el progreso individual del mayor número de personas depende de la unidad.
2. Para el propósito de nuestro grupo existe solo una autoridad, un Dios amoroso, como Él se manifieste dentro de la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan.
3. Las personas que se preocupan por el uso de drogas o por los problemas de vida relacionados al uso de drogas de otra persona, cuando se reúnen para brindarse ayuda unos a otros, se pueden llamar a sí mismos, grupo de Familias Anónimas, siempre y cuando no tengan otra afiliación. El único requisito para ser miembro es la preocupación por el uso de sustancias que alteran la mente o provocan problemas de conducta relacionados en un pariente o amigo.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos de FA como un todo.
5. Cada grupo tiene un propósito primordial: prestar ayuda a aquellas personas preocupadas por alguien que pueda tener un problema de abuso de drogas o dependencia. Hacemos esto por medio de la práctica de los Doce Pasos de este programa, animando y entendiendo a aquellas personas afectadas por esta enfermedad y dando la bienvenida y brindando alivio a los familiares y amigos de personas que estén usando, que sospechan que usan o que han tenido problemas de droga en el pasado.
6. Nuestros grupos de familia nunca avalan, financian o prestan su nombre a ninguna empresa externa, para evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvíen de nuestro propósito primordial.
7. Cada grupo debe ser económicamente autosuficiente y por lo tanto debe declinar las contribuciones externas.
8. El trabajo de los Doce Pasos de Familias Anónimas debe permanecer siempre a un nivel no profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. Nuestros grupos, como tales, nunca deben organizarse, pero pueden crear centros de servicio o comisiones directamente responsables ante los grupos a quienes sirven.
10. Familias Anónimas no tiene opinión sobre asuntos ajenos, por lo que su nombre nunca debe mezclarse en controversias públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción. Siempre necesitamos mantener el anonimato personal en la prensa, la radio, el cine, la televisión y en cualquier otro medio de comunicación, público o privado. Debemos proteger, con cuidado muy especial, el anonimato de nuestros miembros, así como el de aquellas personas que se encuentran en otros programas de recuperación.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones y siempre nos recuerda que hay que anteponer los *principios* a las *personalidades*.



Families Anonymous, Inc.
701 Lee Street, Suite 670, Des Plaines, IL 60016-4508
(847) 294-5877 • fax (847) 294-5837 • (800) 736-9805 [USA only]
Website: www.FamiliesAnonymous.org • Email: famanon@FamiliesAnonymous.org



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.

© Families Anonymous, Inc. • Todos los derechos reservados
Esta hoja se puede reproducir por los grupos de FA para su uso.

AYUDANDO

Mi rol como ayudante no es *hacer* cosas por las personas que estoy tratando de ayudar, sino solo *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*;
- el desprecio 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, gasto 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. Les 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.



Families Anonymous, Inc.
701 Lee Street, Suite 670, Des Plaines, IL 60016-4508
(847) 294-5877 • fax (847) 294-5837 • (800) 736-9805 (USA only)
Website: www.FamiliesAnonymous.org • Email: famanon@FamiliesAnonymous.org



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.

© Families Anonymous, Inc. • Todos los derechos reservados
Esta hoja se puede reproducir por los grupos de FA para su uso.

CONSIDERACIONES ESPECIALES Y ROL DE LOS MIEMBROS DEL GRUPO PARA LAS REUNIONES VIRTUALES

I. Consideraciones especiales para sacar el mejor provecho de las reuniones en línea de FA

Las reuniones en línea/virtuales de Familias Anónimas™ (FA®) tienen los mismos componentes esenciales que las reuniones presenciales: se hacen en voz alta las lecturas básicas, se discuten los Pasos y se comparten nuestras *experiencias, fortaleza y esperanza* acerca de cómo encontrar serenidad a pesar de estar lidiando con la enfermedad de los trastornos por consumo de sustancia. Pero las reuniones en línea son muy distintas a las presenciales en cuanto a que no estamos reunidos en un mismo lugar, sino que cada uno de nosotros está en su propio espacio, en casa, frente a una cámara.

Dado esto, toma algún cuidado lograr vernos y sonar como lo hacemos personalmente, de tal manera que saquemos lo mejor de las reuniones. Aquí presentamos algunas sugerencias básicas para tener en cuenta:

1. Verifique el ángulo de la cámara: Coloque su computador o su teléfono de tal manera que la cámara quede al mismo nivel o un poco más arriba de sus ojos, y mirando hacia abajo frente a su cara. Siéntese lo suficientemente cerca de su computador o de su teléfono para que su cara, cuello y hombros llenen la tercera parte central de la pantalla y que no haya mucho espacio sobre su cabeza. Esto lo hará ver con una postura natural, equilibrada y con su cara completa. Las mismas reglas aplican si están asistiendo a la reunión en pareja: coloque la cámara a nivel o un poco más arriba de sus ojos, y asegúrese que la imagen de los dos llene la mayor parte de la pantalla. Cerciórese también del fondo: si está muy lleno o “desordenado”, esto haría que sus colegas de FA tengan dificultad para ponerle atención.
2. Cerciórese de que usted está bien iluminado: Lo mejor es tener una luz tenue, difusa, directamente frente a usted, de tal manera que su cara no estará en la sombra ni tampoco estará demasiado iluminada o pálida. Estar frente a una ventana con la luz natural funcionará bien para las reuniones durante el día. Para las reuniones en la noche, una buena luz artificial puede ser tan simple como una lámpara de mesa colocada detrás o al lado de su cámara, al nivel de sus ojos aproximadamente, así ilumina su cara. Puede verificar su iluminación antes de la llamada volteando la cámara de su teléfono hacia usted. Camine alrededor de su casa e intente diferentes sitios para encontrar el lugar en el que mejor se vea, para después ubicarse y tomar la llamada en línea desde ahí.
3. Disminuya las distracciones: Así como apagamos nuestros celulares en las reuniones presenciales, para prevenir interrupciones, debemos hacer lo mismo cuando asistimos a reuniones en línea. Además, si hay una mascota en la casa, niños u otras personas que no están asistiendo a la reunión, debemos tomar medidas con anterioridad para asegurarnos que ellos no interrumpen la reunión. Si es posible, tome la llamada en un lugar separado y pídale que no lo interrumpen durante la reunión. Si siente que debe levantarse y moverse alrededor, apague la cámara para evitar que otros se distraigan.
4. Preséntese como lo haría en las reuniones presenciales: Vístase como lo haría si estuviera asistiendo a la reunión de FA de manera presencial. Cuando hable, mire directo a la cámara de su

computador o de su teléfono, no a la imagen en la pantalla de su cara o de las caras de otros participantes en la reunión. Esto les aumentará la sensación de que usted está compartiendo directamente con ellos.

5. Siga las reglas: La persona liderando la reunión en línea, presentará las reglas de la reunión tal como silenciar los micrófonos a no ser que usted esté participando, chequear que en el CHAT (Chat Room en inglés) esté disponible la información y demás herramientas que se requiera, como lo referente a publicaciones, donaciones o similares. Por favor atienda y siga las reglas cuidadosamente para asegurar que la experiencia de todos en la reunión en línea sea lo más gratificante posible.

Las siguientes son algunas reglas sugeridas:

- Todos, excepto dos personas, deberán permanecer con sus dispositivos en silencio: el líder y la persona que esté hablando. Los demás podrán silenciarse o no, dependiendo de si están participando, o no. El administrador de la reunión tendrá la posibilidad de silenciar a todos los participantes en caso de que exista ruido en el fondo.
- Cuando sea el momento de hacer alguna lectura específica, será muy útil que el líder pueda compartir su pantalla con el grupo, así todos podrán acompañar la lectura en línea.
- Es mejor y aconsejable, que los miembros del grupo tomen turnos para leer. El líder puede pedir a alguien que lea, o los asistentes podrán leer voluntariamente; lo que funcione mejor para el grupo.
- Pida a algunos voluntarios que permanezcan después de la reunión, para hablar con los nuevos miembros, responder sus preguntas o escuchar sus comentarios, y para coordinar el envío del Paquete de Bienvenida, o cualquier otro material de interés. Anuncie esto tanto al comienzo, como al final de la reunión.

Usando el área de Chat:

- Solicite a las personas que escriban su primer nombre y su teléfono en el chat, si están dispuestos a que los contacten entre una reunión y otra. Esto es útil para que los miembros nuevos tengan el número de alguien más del grupo.
- Use el Chat para que la gente exprese allí su interés de liderar una reunión futura.
- Use el Chat para que los miembros expresen su interés de ser padrino o madrina, o de estar buscando uno.
- Use el Chat para dirigir a las personas al URL de donaciones de Familias Anónimas y para dar la información sobre pagos con Zelle. Este es un método conveniente para que los participantes hagan sus donaciones durante la reunión.
- Use el Chat para dirigir a las personas al URL de literatura de Familias Anónimas.

II. Roles en las reuniones con formato virtual

A continuación, encontrará algunos deberes adicionales de los roles del grupo en las reuniones virtuales. Dependiendo del tamaño y necesidades del grupo, se podrán combinar algunos de estos roles.

Administrador – Este es un rol nuevo. Alternativamente, el secretario puede llevar a cabo estas tareas o funciones.

- Envía el URL a los miembros para que puedan conectarse a la reunión virtual cada semana. Puede también incluir el tema de la semana para que los miembros se puedan preparar con antelación.
- Envía el “Formato sugerido para las reuniones” a los nuevos miembros.
- Agrega la siguiente información en el Chat:
 - Sitio web de FA: familiesanonymous.org
 - Descargas gratis de material de FA familiesanonymous.org/literature/free-downloads
 - Tienda en línea de FA para compras de literatura familiesanonymous.org/shop
 - Donaciones a la Oficina Mundial de Servicio usando Zelle: Email donate@familiesanonymous.org (Vea #5008V-8 “Usando Zelle para donar a la Organización”).
 - Otras maneras de donar: familiesanonymous.org/donate
 - [Opcional] Dirección de email para donaciones por Zelle a este grupo # __ de FA: _____
- Abre la página web de la reunión en línea y admite a los miembros, a medida que van entrando.
- Solicita voluntarios para liderar la siguiente reunión.
- Cierra la página web al final de la reunión

Tesorero

- Ayuda a los miembros si ellos tienen dudas de como donar.
- Reporta el estatus financiero y de las donaciones al grupo de manera periódica.

Encargado de la Literatura

- Envía por correo el paquete de bienvenida a los miembros nuevos.
- Recomienda literatura acerca de ciertos temas específicos y ayuda con las preguntas de los miembros

Persona que saluda

- Saluda a los miembros a medida que se van conectando a la llamada.
- Hace que los miembros nuevos se sientan bienvenidos.
- Se queda en la llamada después de que se acaba, para responder preguntas de los miembros nuevos.

Página 3 de 3



Families Anonymous, Inc.
701 Lee Street, Suite 670, Des Plaines, IL 60016-4508
(847) 294-5877 • fax (847) 294-5837 • (800) 736-9805 (USA only)
Website: www.FamiliesAnonymous.org • Email: famanon@FamiliesAnonymous.org



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.