

# **Introducción y Bienvenida a una reunión de FA**

## **INTRODUCCIÓN a una reunión de FA**

Aunque la tragedia del trastorno por consumo de sustancias (TCS) es bien conocida en la sociedad actual, pocas personas son conscientes de lo desastrosos que son los efectos del TCS en las *familias* de los seres queridos que padecen este trastorno. Las personas que no han enfrentado los desafíos del TCS en sus familias no pueden entender el gran infierno que se convierte en una “nueva modalidad” de vida: crisis diarias, confrontaciones frecuentes y el estrés extremo de la ansiedad crónica.

Hay pocas frustraciones comparables a la de observar impotente cómo un ser querido adicto se va hundiendo en un camino hacia la autodestrucción.

A medida que las personas con TCS tienen comportamientos cada vez más disfuncionales, y algunas veces peligrosos e ilegales, a menudo quedan atrapadas en problemas legales. Entonces sus familiares se enfrentan al nuevo desafío de responder a las súplicas de pagar la fianza y las exigencias de ofrecerles ayuda legal. Personas trabajadoras, honestas y conscientes pueden eventualmente encontrarse desgastadas, tanto de esperanza como de recursos.

Los miembros de la familia suelen estar demasiado avergonzados y apenados como para confiar o hablar de sus problemas con sus parientes o amigos más cercanos. Incluso si buscan consejo de psiquiatras, terapeutas, clérigos u otros profesionales, la mayoría de los miembros de la familia se encuentran necesitando también ayuda más práctica y apoyo de personas que realmente estén lidiando con la misma *locura* en sus propias vidas.

*Existe* una organización de “compañeros de viaje” que ofrece apoyo ya probado, beneficioso y práctico: FAMILIES ANONYMOUS® (FA®).

Más de 400 grupos de FA se reúnen semanalmente en todo Estados Unidos y en muchos otros países del mundo. Los miembros de FA tradicionalmente se juntan en reuniones presenciales, como se ha hecho durante décadas. Hoy en día, sin embargo, también pueden participar en reuniones virtuales o telefónicas. Estas últimas alternativas hacen que el programa de FA esté disponible para personas que no tienen grupos cerca, que no pueden viajar al lugar de reunión o que desean una participación más frecuente y activa de la que está disponible en sus comunidades locales.

## **BIENVENIDA a una reunión de FA**

Los recién llegados encuentran una cálida bienvenida cuando asisten a una reunión de FA por primera vez. Allí ven personas jóvenes y mayores, hombres y mujeres, personas de todos los ámbitos de la vida, reunidos e interactuando entre sí.

Cada semana, un miembro diferente se ofrece como voluntario para servir de “líder” de la reunión. Esa persona sigue un formato de reunión aprobado que explica la tradición de anonimato de FA y la importancia de usar sólo los primeros nombres. Se pide a otros miembros que lean en

voz alta las cinco lecturas que forman la base del programa de FA. Estas cinco lecturas: *Acerca del trastorno por consumo de sustancias* (anteriormente *Acerca del abuso de drogas*), *Las cuatro fuerzas destructivas*, *Los doce pasos de FA*, *Las doce tradiciones de FA* y *Ayudando*, distinguen la filosofía de FA con la de otros programas de Doce Pasos.

Durante las reuniones de FA, los miembros comparten sus experiencias personales, tales como: qué los llevó a FA, cómo eran antes de comenzar a trabajar el programa de FA y cómo han cambiado. Las personas pueden elegir hablar o simplemente escuchar. Las reuniones de FA son refugios seguros, donde todos los asistentes son bienvenidos a compartir sus experiencias personales en un ambiente libre de prejuicios, culpa, recriminaciones o vergüenza.

Algunas reuniones se centran en uno de los Doce Pasos o en una de las Doce Tradiciones. Otras pueden tratar un tema particular: quizás un lema de FA, una publicación aprobada por FA o una lectura de nuestro libro de reflexiones diarias, *Hoy un mejor camino*<sup>TM</sup>. Se anima a los miembros a pensar sobre la relevancia que el tema de la reunión tiene en ellos personalmente, a compartir sus sentimientos al respecto y a describir cómo lo han implementado o no, en sus propias vidas. Pueden hablar libremente de sus desafíos y luchas, confiando en que sus compañeros, miembros de FA, han pasado por muchos de los mismos horrores, y son personas que entenderán, se preocuparán y respetarán su anonimato.

Los miembros de FA también comparten cosas que son positivas y prometedoras. Saber que el ser querido de otra persona ha decidido ingresar a un programa de rehabilitación, por ejemplo, puede dar a otros la esperanza de que *sus* seres queridos también pueden elegir el camino de la recuperación. Compartir experiencias tanto positivas como negativas, refuerza el vínculo mutuo que une a los miembros.

A medida que los miembros se desahogan, los recién llegados a veces se sorprenden al escuchar historias tan malas, o incluso peores, que las propias. Lo que rápidamente se dan cuenta es que ya no necesitan sufrir sus tragedias personales solos. Descubren que lo que pensaban que era su íntima historia de horror, de hecho, no es única. Con todos en la reunión habiendo tenido experiencias similares, los nuevos miembros encuentran que tienen un lugar y un espacio en la “**F**amilia”.

Una vez hayan roto el hielo, los recién llegados probablemente se volverán más receptivos a la sabiduría disponible a partir de las experiencias de los demás. Parte de la creencia de FA es que los miembros no dan consejos, sino que relatan sus propias experiencias, describen cómo han manejado los desafíos de la vida y hablan sobre cómo el programa de FA les ha funcionado.

A medida que los miembros más antiguos describen sus luchas diarias, tales como: tratar de establecer y mantener límites, debatir si se niegan o no a pagar la fianza, decidir cuándo podría ser el momento de pedir a sus seres queridos adictos que abandonen el hogar o usar medios legales para protegerse a sí mismos, los miembros más nuevos sienten alivio al reconocer el *principio* necesario que hace tales decisiones trascendentales: *Uno tiene derecho de proteger su propio bienestar y lo que es de uno*.

A medida que los miembros discuten la realidad del consumo de sustancias como una enfermedad, los recién llegados comienzan a poner su admitida impotencia en perspectiva, al reconocer la validez de las “Tres Cs” de FA:

1. No la **causamos**.
2. No la **controlas**.
3. No la **curas**.

Los padres y otros miembros de la familia pueden comenzar a dejar de lado su culpa, una vez que se dan cuenta que nadie *causa* el trastorno por consumo de sustancias de otra persona, nadie puede *controlar* el uso de drogas de esa persona y nadie más que la persona misma puede decidir *cambiar* de rumbo y comenzar a trabajar hacia la recuperación. A medida que los miembros comentan, leen y aprenden más sobre el abuso de sustancias, también llegan a reconocer y aceptar que *ellos* son parte del problema. Ellos también tienen una enfermedad adictiva: la enfermedad de la codependencia.

Con una mayor comprensión y un cambio de actitudes, los miembros de la familia pueden comenzar a aliviar las tensiones que impiden el camino a la recuperación, tanto la suya como la de sus seres queridos adictos.

De acuerdo con nuestra Séptima Tradición, que establece que “cada grupo debe ser totalmente autosuficiente”, se pasa una canasta en las reuniones, ya sea física o virtualmente (consulte el sitio web de FA para obtener información sobre donaciones virtuales). No se requieren cuotas para asistir, pero las donaciones voluntarias, hechas por los asistentes a las reuniones, cubren gastos tales como: el arriendo, las compras de las publicaciones de FA y las donaciones a la Oficina de Servicios Mundiales de FA. FA se sostiene en su totalidad gracias a sus miembros y a sus grupos, sin aceptar donaciones de ninguna fuente externa a la fraternidad.

Las reuniones de FA tradicionalmente cierran con los miembros uniéndose a leer la “Oración de la Serenidad”:

*Dios, concédeme la serenidad para  
aceptar las cosas que no puedo cambiar,  
valor para cambiar las cosas que si puedo, y  
sabiduría para reconocer la diferencia.*

...seguido de un lema final, como:

**¡Sigue viniendo! ¡Funciona!**



© 2024 Families Anonymous, Inc. • 2025 Derechos de autor en inglés y español  
Todos los derechos reservados

*Families Anonymous, Inc.*

*701 Lee Street, Suite 670, Des Plaines, IL 60016  
847-294-5877 • 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 registradas federalmente, y el logotipo de FA es una marca comercial, propiedad exclusiva de Families Anonymous, Inc.*