

FAMILIAS ANÓNIMAS y la COMUNIDAD PROFESIONAL



¿Qué es Familias Anónimas?

Familias Anónimas® (FA®) es una comunidad de autoayuda basada en una adaptación de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos. Los que pertenecemos a FA somos familiares y amigos preocupados por nuestros seres queridos, que están luchando con el abuso de sustancias, la dependencia o la adicción.

¿Por qué se necesita FA?

El trastorno por consumo de sustancias (TCS) tiene impactos físicos, mentales, emocionales y espirituales graves en las personas que lo padecen, y sus efectos no se limitan solo a ellas.

Aunque sólo una persona de la familia esté consumiendo drogas, el problema se extiende rápidamente hasta incluir a toda la familia en “una especie de locura”, a menudo llamada codependencia.

En Familias Anónimas, aprendemos una mejor manera de vivir. Aprendemos a cambiarnos a nosotros mismos. Al hacerlo, encontramos serenidad, a pesar de la turbulencia.

El dolor y la angustia que sienten los padres, hermanos, abuelos, cónyuges, parejas y otros, son síntomas de *codependencia*. La codependencia es una relación interpersonal desequilibrada en la que una persona, como un padre o un cónyuge, permite que su bienestar dependa del bienestar de otra persona, en este caso su ser querido adicto.

Las personas codependientes, a menudo necesitan ayuda especial para recuperar sus propias vidas, encontrar un poco de paz mental, dejar de lado el exceso de responsabilidad y parar de empeorar la situación a través de facilitar los comportamientos autodestructivos de otras personas. Familias Anónimas brinda esa ayuda.

Estando atentos a sus seres queridos, sin interferir directamente con lo que hacen. Alentando y apoyando sus elecciones positivas, sin dejarse involucrar en sus problemas o asuntos: Estos son algunos de los cambios importantes que los miembros de FA realizan en sí mismos, al asistir a las reuniones de FA y trabajar el programa.

¿Cómo funciona FA?

El programa de FA se centra en el amigo o familiar, no en su ser querido adicto (para quien hay muchos otros programas de recuperación disponibles). Los grupos de FA están abiertos a cualquier persona preocupada por otra persona que esté, haya estado o que se sospeche que está usando drogas o alcohol. Los grupos llevan a cabo reuniones (presencial y virtualmente), en general semanalmente, en diferentes lugares de todos los Estados Unidos y en más de una docena de otros países. FA no es un programa religioso. No se requieren cuotas ni tarifas para ser miembro. Se enfatiza el anonimato en todos los aspectos del programa, para la protección de sus miembros y sus seres queridos. Por esta razón, sólo se utilizan los nombres (no los apellidos).

Al seguir el programa de recuperación de los Doce Pasos de FA, que incluye las lecturas básicas, la discusión sobre temas de recuperación y el intercambio de experiencias, los miembros encuentran una manera de recomponer sus vidas y lograr cierta sensación de serenidad. Los miembros recién llegados pueden sólo sentarse y escuchar o pueden participar, si lo desean, haciendo preguntas sobre el programa o compartiendo sus inquietudes y batallas, las cuales los han traído a FA.

Con el tiempo, los cambios que realizan en sí mismos y las nuevas formas en que interactúan dentro de sus familias, ejercen un efecto positivo en la dinámica familiar, lo que muy probablemente beneficiará incluso a sus seres queridos adictos.

¿Cómo pueden cooperar Familias Anónimas y los Profesionales?

Las personas que sufren los efectos de la adicción de un ser querido a menudo recurren a profesionales, en busca de orientación sobre qué hacer o dónde obtener ayuda.

Durante más de 50 años, innumerables profesionales de todos los ámbitos de la vida han referido a FA.

Muchos profesionales también recurren a FA para su sanación personal. Asisten regularmente a las reuniones de FA como miembros comunes, dejando fuera su trabajo como profesionales. En FA todos son iguales y anónimos. Al mantener el anonimato de los demás, los grupos de FA son capaces de mantener “los principios por encima de las personalidades”.

Algunos profesionales van, incluso más allá, al crear grupos de FA adicionales. Una vez que el grupo está en funcionamiento, los profesionales se hacen a un lado para que todos los miembros del grupo puedan tener un papel en la gestión de sus reuniones, de acuerdo con las Doce Tradiciones de FA, las cuales requieren autonomía, anonimato, rotación de líderes y ninguna otra afiliación.

¿Es usted un educador? un proveedor de servicios de salud? un líder comunitario? un empleador? ¿Es usted un miembro del clero o está usted involucrado en el cumplimiento de la ley? Si ha contestado *si* a alguna de estas preguntas, siga leyendo para saber cómo su participación con FA puede beneficiar a muchas personas cuyas vidas usted toca.

Educadores

¿Por qué algunos estudiantes se meten en problemas en la escuela... tienen problemas de asistencia... se involucran en conductas riesgosas... tienen dificultades para “adaptarse”? Entre las respuestas comunes en la sociedad actual se encuentra el uso de alcohol o drogas por parte de un joven y los comportamientos relacionados que surgen de ello.

Cuando estos problemas llegan a la atención de los consejeros escolares, maestros y administradores, muchos distritos escolares cuentan con protocolos mediante los cuales pueden informar a las familias sobre los programas centrados en los estudiantes y pueden proporcionar referencias a esos programas. Pero ¿qué pasa con el resto de la familia? El trastorno por **consumo** de sustancias no afecta sólo al estudiante individual. También afecta a toda su familia. Y la familia necesita ayuda tanto como el estudiante.

Quizás ya haya referido a algunos de los familiares de sus estudiantes a Familias Anónimas. Si es así, has comprobado por ti mismo los beneficios del programa FA. Dentro de la seguridad de las reuniones de FA, las personas pueden abordar sus propios roles en sus familias, trabajar para cambiar sus actitudes y acciones contraproducentes por otras más productivas y aprender nuevas habilidades de afrontamiento. Los miembros de FA están lidiando con problemas similares en sus familias y comprenden las preocupaciones de los demás. De esta manera se ayudan a sí mismos y al mismo tiempo mejoran potencialmente sus relaciones con sus hijos y con los demás.

Proveedores de servicios de salud

Como proveedor de atención médica, ya sea en un hospital, un centro de tratamiento o un consultorio individual, sin duda ha sido testigo de primera mano de que es más probable que la recuperación de la adicción sea verdaderamente exitosa y duradera si suceden dos cosas: 1) las personas químicamente dependientes pueden detener la progresión de su enfermedad (lo cual es mejor con ayuda profesional) y 2) sus familiares y amigos encuentran ayuda para ellos mismos.

Se necesita tiempo para que las personas con trastorno por consumo de sustancias “enfrenten sus demonios” y logren cambiar sus comportamientos autodestructivos de larga data. También lleva tiempo que sus familiares y amigos codependientes hagan lo mismo.

Los programas e instalaciones de tratamiento de adicciones son excelentes recursos para la persona que padece la enfermedad, pero no pueden brindarle a la familia de esa persona un nivel similar de apoyo continuo, aunque la familia necesite tanta ayuda como su ser querido adicto.

FA puede satisfacer esta necesidad y desempeñar un papel vital en el proceso de recuperación. Dentro de la seguridad de las reuniones de FA, las personas pueden abordar sus propios roles en sus familias, trabajar para cambiar sus actitudes y acciones contraproducentes por otras más productivas y aprender nuevas habilidades de afrontamiento. Los miembros de FA están lidiando con problemas similares en su familia y comprenden las preocupaciones de los demás. Remitir a un familiar preocupado a FA puede ser una intervención que realmente salve vidas.

Salud Conductual

Como profesional de la salud conductual, ya sea que trabaje en un centro de tratamiento, en una residencia de vida sobria o en una práctica profesional privada, sin duda usted ha sido testigo de primera mano de que es más probable lograr una recuperación exitosa y duradera de adicciones, si suceden dos cosas: 1) las personas químicamente dependientes detienen la progresión de su enfermedad (normalmente se hace mejor con ayuda profesional) y 2) sus familiares y amigos encuentran ayuda para ellos mismos.

Se necesita tiempo para que las personas con adicciones “enfrenten sus demonios” y logren cambiar sus conductas autodestructivas, de larga data. Igualmente, a sus familiares y amigos codependientes les toma tiempo hacer lo mismo.

Los amigos y familiares a menudo necesitan más ayuda de la que los recursos de los profesionales en el tratamiento de adicciones pueden ofrecer, especialmente de manera continua y regular. Los consejeros y terapeutas reconocen que el programa de FA puede ser un complemento valioso de los servicios que ellos ofrecen, por lo que a menudo alientan a sus clientes a asistir a las

reuniones de FA. El que usted refiera a FA a un familiar preocupado puede ayudar a que el lidie mejor con la enfermedad familiar de la adicción y logre un nivel de serenidad y aceptación.

Cumplimiento de la ley

Como miembro de la comunidad encargada de hacer cumplir la ley (un oficial de policía, un oficial de libertad condicional, un abogado o un juez, por ejemplo), probablemente esté en contacto muy frecuente con personas que usan y abusan de drogas o alcohol.

¿Alguna vez se ha sentido particularmente desafiado al tener que lidiar con la familia (especialmente los padres) de un joven acusado o sospechoso de estar involucrado en un delito en el que las drogas o el alcohol pueden haber jugado un papel?

¿Alguna vez ha sido blanco de hostilidad por parte de padres que se sienten completamente abrumados por el dolor, la negación y la frustración por los problemas de conducta aparentemente insuperables de su ser querido?

¿Alguna vez se ha sentido sorprendido cuando los padres muestran falta de respeto por un sistema legal que usted cree que es justo, pero que temen que trate de manera dura, negativa o parcial a su ser querido que abusa de sustancias?

Si es así, le recomendamos, como profesional encargado de hacer cumplir la ley, que considere remitirlos a FA. Esta beca gratuita les proporciona herramientas para aliviar sus ansiedades, ser más tolerante con la realidad y abordar de manera más racional los problemas legales que tan a menudo acosan a las familias de personas que usan o abusan de sustancias.

En las reuniones de FA, los familiares y amigos pueden trabajar para cambiar sus actitudes y acciones contraproducentes y aprender nuevas habilidades de afrontamiento. Encuentran mejores formas de comunicarse y nuevas opciones para manejar los problemas causados por sus seres queridos.

Líderes comunitarios

Muchas ciudades tienen líderes que planifican foros públicos o reuniones públicas para abordar el uso de sustancias en sus comunidades. ¿Es usted uno de estos líderes?

Si es así, usted sabe muy bien lo beneficiosos que pueden ser estos eventos para compartir información. Estas reuniones seguras y no amenazantes son ideales para llegar a las personas que

se enfrentan a la adicción de un ser querido y a quienes podría resultarles incómodo y embarazoso expresar públicamente sus preguntas e inquietudes. Incluso si el trastorno por consumo de sustancias es omnipresente en sus vecindarios y causa estragos en sus familias, sus primeras inclinaciones pueden ser permanecer en silencio y retirarse socialmente, para ocultar sus sentimientos de desesperanza, vergüenza y culpa.

Cuando se comunique a través de sus foros y reuniones, considere incluir a miembros de la FA como oradores y panelistas. Invítelos a contar sus historias sobre cómo la FA los ha ayudado a ellos y a sus familias. Pueden explicar cómo el programa FA los ha puesto en un camino de recuperación hacia la aceptación y la serenidad, y cómo puede hacer lo mismo con otras familias que sufren. Los miembros de la FA conocen de primera mano sobre el trastorno por consumo de sustancias y pueden compartir información práctica, el consuelo y la esperanza que tanto necesitan.

El trastorno por consumo de sustancias abarca todos los grupos demográficos. La enfermedad no discrimina. Los amigos y las familias sufren igual que sus seres queridos adictos, pero nadie tiene que luchar solo. Familias Anónimas puede ayudar.

Bibliotecarios

Las bibliotecas fueron creadas, primero y ante todo, para ser lugares de lectura y aprendizaje. Hoy son mucho más que eso: son lugares de reunión donde la gente de todas partes de la comunidad se reúne para aprovechar los varios servicios y programas que son ofrecidos ahí.

A medida que usted mira a su alrededor las expresiones usualmente neutras de las personas que vienen a las bibliotecas, alguna vez se pregunta ¿cuántos están cerca de estar abrumados por el caos asociado al consumo de alcohol o drogas que corre rampantemente en sus familias? ¿Puede identificar cuáles de estas personas puede que estén batallando internamente con culpa, rabia, frustración, angustia y otras emociones negativas que tal vez han salido de las relaciones codependientes con sus seres queridos adictos?

A menos que ellos hayan confiado en usted, su respuesta a estas preguntas probablemente es *No*. Entonces, ¿qué puede hacer para ayudar? Una manera es simplemente colocar en lugar visible anuncios sobre a dónde se llevan a cabo las reuniones de FA en su comunidad. Otra manera es ofrecer, y aun más resaltar, las publicaciones de FA de tal manera que los familiares y amigos que sufren puedan comenzar un camino hacia la sanación y la esperanza.

Líderes religiosos

Al asesorar a los padres, otros familiares y amigos de personas que padecen un trastorno por consumo de sustancias, lo más seguro es que se topen con sus preguntas de duda, negación, baja autoestima y creencias religiosas vacilantes. Le invitamos a dejar que FA le ayude a ayudarlos.

FA es un programa espiritual. Su mensaje es de autoayuda facilitada por la interacción grupal. Las reuniones de la FA están abiertas a todos, independientemente de sus creencias o afiliaciones religiosas (o la falta de ambas).

En FA hay un hilo conductor que une a todos sus miembros: las personas enfrentan problemas similares en sus familias. Los miembros comprenden el sufrimiento de los demás. En el espacio seguro y sin prejuicios de las reuniones de la FA, pueden compartir sus experiencias (desafíos, esperanzas, éxitos, reveses) de una manera abierta y honesta: aprendiendo unos de otros; obteniendo apoyo mutuo; sacando de la reunión lo que pueden utilizar y dejando el resto atrás.

Los miembros aprenden a diferenciar entre lo que pueden cambiar (ellos mismos) y lo que no pueden cambiar (otras personas). Dejan atrás el pasado, dejan de obsesionarse con el futuro y se concentran en vivir el hoy. Aprenden mejores maneras de manejar los problemas causados por sus seres queridos adictos, como escuchar y responder en lugar de desconectarse y simplemente reaccionar. Identifican y resuelven sus propias percepciones negativas de sí mismos y se vuelven más serenos, pacíficos y aceptan la realidad. Para muchas personas, esto puede reavivar un interés latente en sus creencias religiosas, a pesar de la persistencia de problemas sin resolver.

Empleadores

¿A veces nota cambios de comportamiento en sus empleados? Quizás parezcan excesivamente fatigados, preocupados e impacientes. Quizás falten al trabajo con más frecuencia de lo habitual.

Cuando las personas sienten dolor porque un ser querido está involucrado en drogas o alcohol, su sufrimiento a menudo llega al lugar de trabajo: sus actitudes pueden volverse problemáticas. Su productividad puede disminuir. La calidad de sus interacciones con sus compañeros de trabajo puede deteriorarse.

El trastorno por consumo de sustancias no afecta sólo al individuo que consume alcohol o drogas. También afecta a toda su familia. Y la familia necesita tanta ayuda como su ser querido adicto. En tales circunstancias, una de las mejores intervenciones que puede ofrecer a sus

empleados con problemas es remitirlos a FA. La recomendación puede realizarse en el contexto de un programa de asistencia a los empleados (si existe uno en su empresa) o simplemente en forma de una conversación sincera.

Al unirse a un grupo de FA y asistir a las reuniones de FA con regularidad, sus empleados pueden comenzar a recuperarse de las agonías de lidiar con el uso de sustancias de un ser querido. Con la orientación y el apoyo de sus compañeros miembros de FA, pueden aprender formas de gestionar sus problemas familiares de forma más eficaz. A medida que esa parte de su vida mejora, pueden recuperar su productividad anterior y, utilizando las actitudes positivas generadas en esta beca de Doce Pasos, esforzarse una vez más por alcanzar su máximo potencial.

Nuestra invitación para usted

Lo invitamos a conocer más sobre Familias Anónimas, visitando nuestro sitio web o comunicándose con nuestra Oficina de Servicio Mundial. Encuentre reuniones que existan en su comunidad, y aún más (presenciales y virtuales). Obtenga ayuda para iniciar nuevas reuniones. Descubra una gran cantidad de recursos de recuperación, algunos disponibles para descarga gratuita. Vea las publicaciones, recientes y pasadas, del boletín de FA “*Serenity Messenger*”, y lea testimonios e historias personales, escritas por miembros de FA, que comparten cómo el programa ha cambiado sus vidas y los ha encaminado hacia la recuperación y la serenidad.

Página 8 de 8



Families Anonymous, Inc.

*701 Lee Street, Suite 670, Des Plaines, IL 60016 • (847) 294-5877 • (800) 736-9805 [USA only]
Sitio Web: www.FamiliesAnonymous.org ▪ Correo electrónico: famanon@FamiliesAnonymous.org*

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

*© Derechos de autor en inglés 2011, 2021, 2023 y traducción al español 2025
Todos los derechos reservados*

Puede descargar copias gratuitas de este folleto en el sitio web de FA