



# ¿ES FAMILIAS ANÓNIMAS— PARA MÍ?



## ¡PERO YO NO SOY QUIEN NECESITA AYUDA!

Tal vez; pero si alguna vez ha pensado que los hábitos, las acciones o los patrones evasivos de alguien cercano a usted están afectando seriamente **su vida**, por favor siga leyendo este folleto. Los miembros de Familias Anónimas (FA) han estado en sus zapatos y están en su mismo camino.

Asistir a las reuniones de FA es algo que puede hacer por usted, para ayudarse a recuperar su serenidad y su sano juicio. *Podrá* calmarse lo suficiente como para poder volver a dormir. Su mundo dejará de girar. La paz y la cordura regresarán.

## ¿EXACTAMENTE QUÉ ES FAMILIAS ANÓNIMAS?

Somos una **comunidad de familiares y amigos preocupados**, enfrentando la realidad en cuanto a que los problemas de alguien cercano a nosotros estén afectando seriamente nuestras vidas y nuestra capacidad de funcionar.

“¡Pero yo no soy el que necesita ayuda!” es la afirmación que casi cada uno de nosotros nos hemos dicho en un momento u otro. ¡Nos parece tan obvio que es otra persona la que tiene los problemas! Muchos de nosotros nos sentimos molestos o conmocionados cuando nuestro ser querido adicto se niega a buscar ayuda y resiente cualquier esfuerzo que hagamos para intervenir, guiar o aconsejar.

Como una comunidad, los miembros de FA se dedican a practicar un esquema constructivo para lidiar con la enfermedad familiar de la adicción. Al asistir a las reuniones, aprendemos de las experiencias y la sabiduría compartidas. Nos beneficiamos al saber que **no estamos solos** y que existe una mejor manera. Reconocemos los errores que todos hemos cometido al intentar hacer lo mejor que pudimos. Darnos cuenta de que **somos parte de una comunidad comprensiva y amorosa** nos ayuda nuevamente a empezar a sentirnos bien acerca de nosotros mismos. Asistir a las reuniones de FA no sólo suele sentar las bases para nuestra recuperación, sino que adicionalmente puede **fomentar cambios beneficiosos en otros miembros de la familia, incluso del ser querido adicto** que nos trajo a este programa.

## ¿QUÉ TIPO DE PROBLEMAS HACE QUE LOS FAMILIARES Y AMIGOS ASISTAN A LAS REUNIONES?

**Los problemas de los adolescentes** pueden abarcar toda una gama que va desde mentiras, robos, hostilidad, escaparse de la casa, delinquir, hasta faltar al colegio, usar sustancias, tener dificultades escolares y más. **Los problemas de los adultos** pueden incluir despilfarrar los ingresos familiares, quedarse fuera de casa toda la noche, ausentarse durante días, ser arrestado, volverse violento o destructivo, perder empleos y cosas por el estilo.

El caos que acompaña al trastorno por consumo de sustancias también se extiende a las vidas de familiares y amigos cercanos. **Sufrimos junto con nuestro ser querido adicto.**

## ¿CÓMO AFECTA FA AL FAMILIAR QUE TIENE EL TRASTORNO POR CONSUMO DE SUSTANCIAS?

FA es semejante a otros programas de recuperación de Doce Pasos. Incluso en situaciones en las que nuestro ser querido adicto se niega a aceptar ayuda, los cambios en las actitudes de la familia pueden influir en la motivación de esa persona y preparar el camino para la recuperación.

## ¿QUÉ SE ESPERA DE LOS RECIÉN LLEGADOS Y VISITANTES?

- Sólo hacemos dos preguntas:
- ¿Cuál es su primer nombre/nombre de pila?
  - ¿Tiene alguna pregunta sobre el programa o tiene comentarios que le gustaría compartir?

## ¿QUÉ PASA EN LAS REUNIONES?

Los miembros comparten sus experiencias, ya sean sus éxitos o sus fracasos, y apoyan a otras personas que puedan estar atravesando por una crisis en ese momento. Las reuniones pueden centrarse en un tema específico: miedo, expectativas, desesperanza, ira, ansiedad, comunicación, sobreprotección y muchos otros. Estudiamos los Doce Pasos y las Doce Tradiciones: el corazón y el alma de nuestro programa. De vez en cuando, podemos invitar oradores de otros programas de Doce Pasos o profesionales que trabajen en el campo de la recuperación. Los miembros del grupo se turnan para ser voluntarios y dirigir las reuniones, que suelen durar alrededor de hora y media, aunque pueden ser más cortas o largas, dependiendo de la decisión del grupo.

## ¿FUNCIONA EL PROGRAMA?

¡Sí! A medida que los miembros de FA comparten abiertamente sus historias personales, a cada uno le ayuda pensar que, *“no es el único que está teniendo problemas con los efectos nocivos que el trastorno por consumo de sustancias provoca en la familia y los amigos”*. Nuestros grupos incluyen personas que han tenido experiencias, miedos y preocupaciones similares a las nuestras, sin embargo, han encontrado una medida de serenidad y esperanza. Algunos de los seres queridos adictos de nuestros miembros han elegido la recuperación, mientras que otros aún no han tomado esa decisión. Aun así, aprendemos que incluso si **nuestros seres queridos continúan consumiendo, nuestro trabajo en el programa de Doce Pasos de FA puede llevarnos a la serenidad y a una mejor manera de vivir.**

Decimos en nuestro programa:

**“Siga viniendo.  
Funciona si usted lo trabaja.  
No lo hará, si no lo hace.  
Así que trabájelo. ¡Usted lo vale!”**

FA a menudo llena el vacío que a veces dejan los recursos profesionales disponibles, y puede ayudar a las familias a enfrentar la naturaleza insidiosa del trastorno por consumo de sustancias. FA ayuda eficazmente a los miembros y amigos a ver su papel en la perpetuidad de esta enfermedad familiar, y a entender las formas en que pueden contribuir a su propia recuperación y a la recuperación de sus seres queridos.

**Protegemos con cuidado el anonimato de nuestros miembros.** Ni los apellidos ni las ocupaciones se revelan en las reuniones. Ningún miembro cuestiona ni aconseja a otros miembros, aun siendo un profesional en el campo de la recuperación. Todos en el grupo se benefician cuando practicamos el *“anteponer los principios a las personalidades.”*

Con frecuencia, las personas son remitidas a FA por profesionales familiarizados con nuestro programa, quienes tratan a familias e individuos con trastornos por consumo de sustancias. Estos profesionales, así como aquellos en el sistema legal, reconocen los beneficios que sus clientes pueden obtener al aprender y practicar los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de FA (adaptados de los de Alcohólicos Anónimos).

## ¿CUÁL ES EL COSTO PARA PARTICIPAR EN UNA REUNIÓN?

**No hay ni cuotas, ni comisiones, ni ningún cargo.** FA se autofinancia mediante donaciones voluntarias y la venta de nuestras propias publicaciones sobre recuperación.

## ¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR?

**No hay inscripción formal.** La información acerca de reuniones locales presenciales o en línea se puede encontrar en el sitio web de FA, [FamiliesAnonymous.org](http://FamiliesAnonymous.org).

## FAMILIAS ANÓNIMAS ES...

- ...un grupo de nuevos amigos que no se sorprenderán por la naturaleza de sus problemas y que estarán a su lado a medida que usted aprende cómo recuperar la cordura y la serenidad en su vida.
- ...personas como usted, ayudando a otras personas como usted.

Por favor, siéntase en la libertad de visitar una reunión; será muy bienvenido.

**NO apellidos**

**NO formularios**

**NO inscripción formal**

**NO pagos de cuotas ni comisiones**

**NO financiación comunitaria**

**NO donaciones externas**

**NO subvenciones del gobierno**

**NO recaudación de fondos comerciales**

## ¿NECESITA FAMILIAS ANÓNIMAS?

1. Se queda despierto preocupado por \_\_\_?
2. Se siente frustrado en sus intentos de controlar a \_\_\_?
3. Desaprueba el estilo de vida de \_\_\_?
4. Discute con \_\_\_ sobre sus amigos?
5. ¿Encuentra la comunicación con \_\_\_ cada vez más difícil?
6. El comportamiento de \_\_\_ lo tiene “subiendo por las paredes”?
7. Se pregunta con frecuencia: “¿Dónde he fallado?”
8. Siente la necesidad de proteger a \_\_\_, a quien considera inusualmente sensible?
9. Está tratando de compensar por alguna tragedia familiar, divorcio, muerte o enfermedad?
10. Le da vergüenza hablar sobre su situación con un amigo o pariente?
11. Se encuentra encubriendo o mintiendo por \_\_\_?
12. Se siente resentido u hostil hacia \_\_\_?
13. Encuentra que cada vez es más difícil confiar en \_\_\_?
14. Le preocupa que los comportamientos de \_\_\_ afecten a otros miembros de la familia?
15. Culpa a otros por los problemas de \_\_\_?
16. Se culpa a sí mismo?
17. Los problemas de \_\_\_ están afectando su matrimonio u otras relaciones?
18. Se encuentra jugando al detective, temeroso de lo que pueda encontrar?
19. Va de un lugar a otro buscando ayuda para \_\_\_?
20. La preocupación por \_\_\_ le está causando dolor de cabeza, estómago o dolor en el corazón?

*Dios, concédeme*

*la SERENIDAD para aceptar las cosas que no puedo cambiar,*

*VALOR para cambiar las que sí puedo y*

*SABIDURIA para reconocer la diferencia.*



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]

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 comerciales federalmente registradas, y el logo de FA es una marca comercial de propiedad exclusiva, de Families Anonymous, Inc.

© Families Anonymous, Inc. ▪ Todos los derechos reservados

Derechos de autor en inglés © 1984, 2015 y traducción al español 2/2026