

## FAMILIAS ANÓNIMAS

Familias Anónimas™ (FA™) es un grupo de personas que han sido afectadas por los problemas relacionados con el abuso de sustancias por un pariente o amigo(a). Cualquier persona que esté preocupada, aunque sólo sospecha 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. En cambio, 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, parece que lo que más nos ayuda es escuchar a los que han vivido experiencias similares y que están logrando calmar sus preocupaciones. 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 tanto como nuestra reacción a ella empiezan a cambiar. ¿Qué sucede? Estamos aprendiendo a enfrentarnos a la realidad con menos ansiedad y 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 o pagos obligatorios. Utilizamos solamente los 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 creencias diversas o falta de creencia. El concepto que tiene cada miembro del grupo 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 ayudarnos 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 uno: “¡Vuelve!”

## QUÉ HACER y QUÉ NO HACER: Recomendaciones de FA

- SI** Enfoca en tus propias reacciones y actitudes.
- SI** Deja que los demás se encarguen de sus propias responsabilidades.
- SI** Maneja tus ansiedades *día por día*.
- SI** Dedicar tiempo a leer materiales provechosos.
- SI** Aprende a ser una persona abierta y honesta.
- SI** Participa en Familias Anónimas.
- SI** Anima a tu ser querido en cualquier intento de buscar ayuda.
- SI** Busca lo bueno en los demás y en ti mismo(a).
  
- NO** te echas la culpa por las acciones de otra persona.
- NO** fastidies, pelees, sermonees a tu ser querido ni recuerdes sus errores pasados.
- NO** sobreproteges, encubres ni rescates a tu ser querido de las consecuencias de sus acciones.
- NO** te descuides a ti mismo(a) ni te dejes manipular o pisotear.
- NO** esperes ni anheles la perfección.
- NO** manipules a tu ser querido ni le hagas vanas amenazas.
- NO** ignores las oportunidades que puedan surgir de una crisis.
- NO** subestimes la importancia de “soltar con amor”.
- NO** te quedes en casa deprimido(a) cuando podrías asistir a una reunión de Familias Anónimas, donde puedes ayudarte a ti mismo(a) y a otros.

*Para parientes y amigos preocupados por un ser querido que abuse de drogas o alcohol o que tenga problemas de comportamiento relacionados con el abuso de sustancias.*

## CÓMO AYUDAR

Mi rol como ayudante no es **hacer** cosas para las personas que quiero ayudar sino **ser** cosas: no tratar de controlar o cambiar sus acciones sino tomar conciencia, tratar de comprender y así cambiar mis reacciones. Cambiaré mis negativas a positivas. No tendré miedo sino fe. No sentiré desprecio por lo que hacen sino respetaré el potencial que tienen dentro de sí. Cambiaré mi hostilidad a comprensión. Evitaré la manipulación y la sobreprotección y los soltaré con amor, no tratando de hacerles caber dentro de una norma o imagen, sino darles la oportunidad de elegir y seguir su propio destino.

No dominaré sino animaré. No sentiré pánico sino serenidad. Cambiaré la inercia de mi desesperación a energía para mi crecimiento personal, mi auto-justificación a auto-entendimiento.

La autocompasión bloquea la acción efectiva. Entre más lo permito, más pienso que la solución a mis problemas está en que los demás cambien y que la sociedad cambie y no que cambie algo en mí. Así, yo me convierto en un caso perdido.

Me agoto cuando utilizo mi energía en reflexionar sobre el pasado con remordimiento o en tratar de descubrir maneras de escaparme de un futuro que aún no llegue. Proyectar una imagen del futuro, y preocuparme ansiosamente de que se haga o no se haga realidad, desgasta toda mi energía y me deja incapaz de vivir el hoy. Sin embargo, vivir **el hoy** es la única manera de tener una vida propia.

No pensaré en las acciones futuras de los demás ni esperaré que estén mejores o peores con el transcurso del tiempo porque tales expectativas indican que realmente estoy tratando de crear o controlar. Amaré y dejaré ser.

Las personas están cambiando constantemente. Si trato de juzgarlos lo hago solamente según lo que **creo** comprender de ellos sin darme cuenta de que hay mucho que no sé. Daré crédito a los demás por sus intentos de progresar y por haber logrado muchas victorias que desconozco.

Yo, también siempre estoy cambiando y puedo hacer que este cambio sea constructivo si tengo la voluntad. **YO SÍ PUEDO CAMBIAR A MI MISMO(A)**. A los demás sólo les puedo amar.

## ¿NECESITAS FAMILIAS ANÓNIMAS?

### Un cuestionario para parientes y amigos que se preocupan por un ser querido

Para saber si necesitas FA contesta honestamente *sí* o *no* a las preguntas siguientes. Llena los espacios con el nombre de la persona que te preocupa.

1. ¿Te quita el sueño tu preocupación por \_\_\_?
2. ¿Te sientes frustrado(a) en tus intentos de controlar a \_\_\_?
3. ¿Rechazas al estilo de vida de \_\_\_?
4. ¿Discutes con \_\_\_ sobre sus amigos?
5. ¿Encuentras la comunicación con \_\_\_ cada vez más difícil?
6. ¿Te está volviendo loco(a) el comportamiento de \_\_\_?
7. ¿Te preguntas con frecuencia, *Dónde fallé?*
8. ¿Sientes la necesidad de proteger a \_\_\_ porque es especialmente sensible?
9. ¿Estás tratando de compensar por alguna desgracia familiar, por ejemplo, un divorcio, una muerte o una enfermedad?
10. ¿Te da vergüenza hablar sobre tu situación con los amigos(as) o parientes?
11. ¿Te encuentras mintiendo para o encubriendo a \_\_\_?
12. ¿Sientes resentimiento u hostilidad hacia \_\_\_?
13. ¿Es cada vez más difícil tener confianza en \_\_\_?
14. ¿Te preocupa que el comportamiento de \_\_\_ afecte a otros miembros de la familia?
15. ¿Les culpas a los demás por los problemas de \_\_\_?
16. ¿Te culpas a ti mismo(a)?
17. ¿Empiezan a afectar a tu matrimonio los problemas de \_\_\_?
18. ¿Te encuentras jugando al detective, temeroso(a) de lo que podrías descubrir?
19. ¿Vas de un lado a otro buscando ayuda para \_\_\_?
20. ¿Te está causando dolores de cabeza, de estómago o de corazón tu preocupación por \_\_\_?

Si contestas **SÍ** a **tres** de estas preguntas, es una señal de advertencia.  
Si contestas **SÍ** a **cuatro** de estas preguntas, podrías necesitar algo de ayuda.  
Si contestas **SÍ** a **cinco o más** de estas preguntas, definitivamente necesitas ayuda.

Información sobre reuniones locales:

Para pedir copias de este u otra publicación de FA, para encontrar un grupo local o en línea o para cualquier información de cómo formar un nuevo grupo en tu comunidad, favor de comunicarse con:

#### 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](http://www.FamiliesAnonymous.org)  
E-mail: [famanon@FamiliesAnonymous.org](mailto:famanon@FamiliesAnonymous.org)



© en inglés 2011, 2012  
y traducción al español 2014

Todos los derechos reservados.

Esta publicación se puede reproducir  
únicamente por grupos de FA  
para la distribución al público.

# ¿Te agota la desesperación?

## ¿Un ser querido está destruyendo la armonía familiar?



## ¿Familias Anónimas puede ayudar!