

## CÓMO AYUDAR

**Mi rol como ayudante** no es *hacer* cosas por las personas que estoy tratando de ayudar, sino sólo *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*;
- la desaprobación 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.

**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](http://www.FamiliesAnonymous.org) • Email: [famanon@FamiliesAnonymous.org](mailto:famanon@FamiliesAnonymous.org)



*Familias Anónimas, el acrónimo y los logos de FA, pertenecen y son propiedad exclusiva de Familias Anónimas Inc.*

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