

**FORMATO
SUGERIDO
PARA
LAS REUNIONES
VIRTUALES**

con

**LAS LECTURAS
BÁSICAS**



FAMILIAS ANÓNIMAS

FAMILIAS ANÓNIMAS™
FORMATO SUGERIDO PARA REUNIONES VIRTUALES

Antes de comenzar la reunión, el Administrador coloca la siguiente información en el CHAT

- URL del sitio web de FA: familiesanonymous.org
- URL para descargas gratuitas de los materiales de FA: familiesanonymous.org/literature/free-downloads
- URL de la tienda en línea de FA, para comprar literatura: familiesanonymous.org/shop
- URL para hacer donaciones a FA: familiesanonymous.org/donate
- La dirección del email para realizar donaciones usando Zelle a la Oficina de Servicio Mundial: donate@familiesanonymous.org
- [Opcional] Dirección del email para realizar donaciones el grupo local de FA

[Como una alternativa, la información arriba presentada puede estar disponible para el grupo a través del correo o de compartir la pantalla].

~ EL LÍDER COMIENZA LA REUNIÓN ~

Les damos la bienvenida a la reunión habitual de [día]_____ del [nombre del grupo o ciudad] grupo _____ de Familias Anónimas. Me llamo _____, y seré su líder para esta reunión.

Les recordamos que por favor silencien el audio de su equipo hasta que sea el momento en que usted hable. Para mantener la confidencialidad y el anonimato, por favor únase a la reunión desde un lugar alejado de los que no participan en ella, y no grabe la reunión.

También escriba su nombre y número de teléfono en el CHAT (CHAT ROOM en inglés) de esta reunión, si desea compartir esta información con los demás.

Si hay algún visitante o alguna persona que viene por primera vez, por favor prenda su audio y preséntese ahora, usando solo su primer nombre. ¡BIENVENIDO! Si esta dispuesto a quedarse en la línea por unos minutos después de que la reunión termine, tendremos a alguien disponible para darle la bienvenida y responder cualquier pregunta que pueda tener.

¿Hay alguien que viene por segunda o tercera vez? ¡BIENVENIDO(A) de nuevo!

Anuncios: ¿Tiene la secretaria algo que anunciar?

¿Hay algún reporte del tesorero?

¿Hay algún otro reporte o anuncio?

Muchas gracias

Familias Anónimas es primordialmente para aquellos que han sentido desesperación debido al comportamiento destructivo de alguien cercano, sea causado por drogas, alcohol o por los comportamientos relacionados. Cuando usted entra en este salón ya no esta solo, sino entre amigos que han experimentado problemas similares. Respetaremos su anonimato y su confidencialidad, y sabemos que usted actuará de la misma manera.

**A QUIEN VEA AQUÍ, LO QUE OIGA AQUÍ,
CUANDO SE VAYA DE AQUÍ, SE QUEDA AQUÍ.**

Normalmente, entre más tiempo continuemos luchando solos, más se confunden nuestros pensamientos. Hemos descubierto que el trabajar los Doce Pasos, nos permite vivir cómodamente, aún sin haber resuelto los problemas, y en algunas ocasiones elimina los obstáculos a la recuperación de aquellos por los que hemos venido a este programa.

Aquí comenzamos a entender que para poder ayudar a los demás, primero tenemos que estar dispuestos a ayudarnos a nosotros mismos. Solo pedimos *sabiduría* para vernos como realmente somos, *valor* para hacer cambios en nuestra propia vida, con la ayuda de un Poder Superior a nosotros tal como entendamos este concepto, y la *gracia* para soltar con amor a aquellos que nos preocupan y dejar de intentar cambiarlos.

Creemos que estamos enfrentados a una enfermedad familiar que puede ser tratada con un cambio de actitudes. Procuramos estudiar los materiales de FA con mente abierta, asistir a todas las reuniones que nos sea posible e intercambiar números de teléfono con otros miembros, para recibir ayuda entre una y otra reunión.

Familias Anónimas tiene una serie de lecturas básicas que forman la base de nuestro programa de Doce Pasos. Son leídas por diferentes miembros en cada reunión para recordarnos el mensaje que contienen.

(Ahora vamos a las lecturas, las que el Administrador hará visibles en la pantalla, a medida que cada una sea anunciada).

(El líder nombrará a la persona que leerá).

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------|
| 1. INTRODUCCIÓN (Opcional) | 4. LOS DOCE PASOS |
| 2. SOBRE EL ABUSO DE SUSTANCIAS | 5. LAS DOCE TRADICIONES |
| 3. CUATRO TENDENCIAS DESTRUCTIVAS | 6. CÓMO AYUDAR |

GRACIAS!

Estas lecturas, junto con otros materiales, están disponibles en el sitio web de Familias Anónimas, sin ningún costo. Nuestro administrador ha hecho visible el enlace en el CHAT de esta reunión. Hay también una gran variedad de excelente literatura de FA a la venta en el almacén en línea. Nuestro administrador también ha hecho visible el enlace para la tienda en el CHAT. Muchos de nosotros tenemos nuestras lecturas favoritas y con gusto ayudaremos a quienquiera, después de la reunión, recomendándoles algunas publicaciones que le podrían ayudar a entender el programa y a comenzar el camino hacia la recuperación.

Recuerde que aún cuando no esté en una reunión, el programa *viaja* con usted. Entonces, cuando sienta la necesidad de ayuda, llame a algún miembro. Puede encontrar la información visible en el CHAT de cada reunión virtual.

Como recordatorio, ahora tomaremos un descanso, como lo haríamos si estuviéramos en una reunión presencial.

Si alguien quisiera liderar una reunión, recuerde que cualquier material de FA, tal como un marcador de libro, un Paso o una Tradición, o una lectura de *Hoy un mejor camino (HUMC)*, son excelentes temas para la conversación en el grupo. Diferentes miembros lideran nuestras reuniones y animamos a todos a que tomen su turno. Liderar una reunión nos fortalece, sin importar el tiempo que hayamos asistido a FA. Recuerde cuando lidere, que el tema no debe ser más largo que 10 minutos, y está diseñado solo para iniciar la conversación y discusión en el grupo.

Cualquier cosa que usted escuche en esta reunión es estrictamente la opinión personal de quien la presenta. Si un miembro dice algo que usted no puede aceptar, recuerde que el o ella simplemente está hablando desde la perspectiva de su experiencia personal, y no la de Familias Anónimas. Habrá un tiempo al final de la reunión para quienes no hayan participado. ANTES DE COMENZAR, animamos a todos a que se sientan libres de participar en la conversación y a que hagan preguntas acerca del programa.

Con el fin de que todos tengan la oportunidad de contribuir, evitamos hablar al mismo tiempo (*Crosstalk* en inglés), lo que definimos como:

- Hablar fuera de turno, sin que el líder se lo indique
- Tener una conversación simultánea, a un lado, durante la reunión
- Cuestionar o aconsejar a otro miembro

SI HAY ALGUNA PERSONA QUE VIENE POR PRIMERA VEZ: Ha mostrado valentía dando el primer paso, asistiendo a su primera reunión. Le animamos a asistir a por lo menos seis reuniones más, antes de decidir si FA es el programa para usted. [*Si hay participantes nuevos presentes, lea: Carta a un nuevo miembro (#6001) o la lectura de enero 1 en HUMC.*]

[*Opcional*]: Tomemos un momento en silencio para orar o meditar.

~ EL LÍDER CONDUCE LA REUNIÓN ~

[*Opcional*]: El líder puede comenzar con una historia breve de su experiencia personal en FA y cómo el programa lo(a) ha cambiado. Por ejemplo: “Cómo era antes de FA, qué paso y cómo soy ahora”.

SI HAY ALGÚN MIEMBRO NUEVO, PREGUNTE: ¿Algún miembro nuevo quisiera hacer alguna pregunta o compartir algo? (*Permita las preguntas o comentarios*).

Después de que el miembro nuevo termine de hablar, el líder dice: Nos agrada que haya elegido venir hoy. **Por favor recuerde que habrá alguna persona dispuesta a reunirse con usted después de la reunión, si se queda en la línea, al final de la reunión.**

¿Hay alguien más que no haya compartido que quisiera hacerlo ahora?

~ LA GRATITUD: PASAR LA CANASTA VIRTUAL ~

Los principios de Familias Anónimas están basados en los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. Nuestra Séptima Tradición dice que cada grupo debe ser autosuficiente. Aunque no se requieren ni cuotas ni pagos para la membresía, nuestras contribuciones voluntarias son empleadas en pagar los costos de las reuniones y de la literatura. También nos permiten llevar el mensaje de nuestro programa a otros por medio de nuestro apoyo continuo a la Oficina de Servicio Mundial de FA. Su generosidad es promovida y muy apreciada.

Como no pasamos la canasta de donaciones en reuniones virtuales, cualquier persona que desee contribuir a Familias Anónimas lo puede hacer en línea en FamiliasAnonimous.org y luego oprima el enlace “**Donate**”.

También hemos implementado Zelle como una manera virtual de “pasar la canasta”. Cuando esté estableciendo el receptor de la donación, use **donate@familiesanonymous.org** como la dirección de correo a la que los fondos serán enviados.

[Opcional]: Si su grupo ha establecido una forma para hacer contribuciones directas a su grupo local, indíquelo aquí.

Si tiene alguna pregunta, por favor no dude en contactar a nuestro Tesorero, _____. Gracias por apoyarnos.

~~ CIERRE ~~

La esencia de nuestro programa es que todo es meramente sugerido. El progreso de cada individuo se hace a su propio ritmo, en su propio tiempo y a su propia manera. Debido a que este es un programa anónimo, pedimos a todos los miembros y visitantes que respeten nuestro anonimato. Las historias que aquí se escuchan son contadas en confianza y no deben de ser repetidas fuera de la reunión. Son contadas para que podamos entender mejor el programa y a nosotros mismos, y para animar a los miembros nuevos. Gracias a todos por haber participado. Compartir ideas y experiencias es lo que le da significado y hace tan útil este programa. Cuando se vaya de aquí, lleve consigo los pensamientos/ideas que le sean más útiles y deje atrás los que no lo sean.

Y ahora, para los que quieran acompañarnos, [*nombre*] ____ nos guiará en la *Oración de la Serenidad*. [*Espere que el Administrador la coloque en la pantalla*].

**DIOS, CONCÉDEME LA SERENIDAD PARA
ACEPTAR LAS COSAS QUE NO PUEDO CAMBIAR,
EL VALOR PARA CAMBIAR LAS QUE SI PUEDO,
Y LA SABIDURIA PARA SABER LA DIFERENCIA.**

[Termine con (opcional)]

**SIGA VINIENDO!
EL PROGRAMA TRABAJA, SI UNO LO TRABAJA,
NO TRABAJARÁ, SI UNO NO LO HACE.
ASÍ QUE TRABÁJELO, USTED LO VALE!
ENTONCES, DEJO QUE EMPIECE CONMIGO!**



INTRODUCCIÓN

(Lectura opcional)

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



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 • Email: 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.

SOBRE EL ABUSO DE SUSTANCIAS

Aunque no todos los participantes en este programa están preocupados por alguien que abusa sustancias, todos debemos reconocer esta realidad porque muchos individuos buscan solucionar sus dificultades por medio de las drogas.

Hemos aprendido que el abuso de sustancias (la drogodependencia o la adicción) se trata de una enfermedad, no de una cuestión moral. En este programa la diferencia no es importante.

La dependencia de las sustancias puede ser psicológica o física, o ambas. El uso compulsivo de drogas o alcohol no indica la falta de cariño hacia la familia. Aun cuando las personas drogodependientes saben lo que sucederá cuando se tomen una pastilla, copa o dosis de droga, pueden ser incapaces de resistir. Ésta es “la locura” de la que hablamos con respecto a esta enfermedad.

El abuso de drogas como medio para escaparse de la realidad es un síntoma de problemas emocionales. Sin embargo, es difícil que un individuo madure emocionalmente hasta que no deje de drogarse para solucionar sus problemas. Cambiar de una sustancia psicoactiva a cualquier otra, incluyendo el alcohol, probablemente prolongará la enfermedad. No resolverá el problema.

No hay nada que nosotros, como individuos, podamos hacer para prevenir que otra persona abuse de sustancias. Sin embargo, hemos aprendido que hay mucho que sí podemos hacer para evitar *estorbar* su recuperación. Hemos descubierto que la estrategia más constructiva es manejar *nuestras propias* reacciones y aprender nuevas formas de enfrentarnos a *nuestros propios* problemas. Cuando aceptamos que la dependencia es una enfermedad, y comprendemos que solo podemos mejorar la situación si nos ayudamos a nosotros mismos, nos preparamos para tener una mejor forma de vivir.



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 • Email: 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.

CUATRO TENDENCIAS DESTRUCTIVAS

Para permitir que nuestras reuniones sean realmente constructivas, es necesario reconocer y reprimir cuatro tendencias destructivas que pueden causar discordia y con el tiempo destruir el grupo.

La primera tendencia destructiva es cualquier debate sobre religión. 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 es una elección estrictamente personal y privada.

La segunda tendencia destructiva es el chisme. Estamos aquí para compartir **nuestros propios** sentimientos, actitudes y reacciones a nuestra para ayudarnos a aplicar los principios de Familias Anónimas™ a **nuestras propias** vidas. Comentar despreocupadamente sobre las dificultades personales de los demás es contrario a los principios de nuestro programa. Lo que se comparte aquí, ¡se queda aquí!

La tercera tendencia destructiva es el dominio. Los principios de FA™ se basan en el intercambio de experiencias y sugerencias, y la rotación de líderes. Ningún miembro debe dirigir, asumir autoridad o dar consejos. Nuestros líderes son elegidos, no para gobernar, sino para servir.

La cuarta tendencia destructiva es pensar demasiado en el pasado. Bloqueamos nuestra recuperación cuando mantenemos pensamientos dolorosos o hablamos sin cesar sobre los tiempos difíciles con nuestros seres queridos. Aparte de perjudicar nuestro progreso personal, este tipo de comportamiento durante las reuniones, semana tras semana, es destructivo para el progreso y unidad del grupo. Cuando un miembro del grupo insiste en lamentar sobre el pasado, puede llegar a dominar la reunión, lo cual nos llevaría a la Tercera Tendencia Destructiva.

En lugar de enfocarnos en el pasado, debemos soltarlo/dejarlo ir. Debemos escuchar a los demás miembros del grupo, leer los materiales de FA y aprender nuevas maneras de cambiar nuestras acciones y actitudes. Así logramos una mejor manera de vivir.



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 • Email: 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.

LOS DOCE PASOS DE FAMILIAS ANÓNIMAS™

Hemos descubierto que el éxito de este programa está determinado por lo bien que aceptemos y apliquemos los siguientes pasos:

1. Admitimos que éramos impotentes ante las drogas y las vidas de otras personas, y que *nuestras* vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio.
3. Tomamos la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo concebíamos*.
4. Sin temor, hicimos un sincero y minucioso examen de conciencia de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos completamente dispuestos a que Dios eliminara todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente pedimos a Dios que nos liberara de esos defectos de carácter.
8. Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos causado daño y estuvimos dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos.
9. Reparamos directamente el mal causado a estas personas cuando nos fuera posible, excepto en los casos en que al hacerlo les hubiéramos causado más daño o perjudicado a un tercero.
10. Continuamos haciendo nuestro examen de conciencia y cuando nos equivocamos, lo admitimos con prontitud.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos permitiera conocer Su voluntad para con nosotros y nos diera la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo tenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.



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 • Email: 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.

LAS DOCE TRADICIONES DE FAMILIAS ANÓNIMAS™

Solo con vigilancia constante mantendremos lo que tenemos. Nuestra experiencia de grupo sugiere que la unidad de Familias Anónimas depende de la adherencia a estas Tradiciones:

1. Nuestro bienestar común es lo primero; el progreso individual del mayor número de personas depende de la unidad.
2. Para el propósito de nuestro grupo existe solo una autoridad, un Dios amoroso, como Él se manifieste dentro de la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan.
3. Las personas que se preocupan por el uso de drogas o por los problemas de vida relacionados al uso de drogas de otra persona, cuando se reúnen para brindarse ayuda unos a otros, se pueden llamar a sí mismos, grupo de Familias Anónimas, siempre y cuando no tengan otra afiliación. El único requisito para ser miembro es la preocupación por el uso de sustancias que alteran la mente o provocan problemas de conducta relacionados en un pariente o amigo.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos de FA como un todo.
5. Cada grupo tiene un propósito primordial: prestar ayuda a aquellas personas preocupadas por alguien que pueda tener un problema de abuso de drogas o dependencia. Hacemos esto por medio de la práctica de los Doce Pasos de este programa, animando y entendiendo a aquellas personas afectadas por esta enfermedad y dando la bienvenida y brindando alivio a los familiares y amigos de personas que estén usando, que sospechan que usan o que han tenido problemas de droga en el pasado.
6. Nuestros grupos de familia nunca avalan, financian o prestan su nombre a ninguna empresa externa, para evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvíen de nuestro propósito primordial.
7. Cada grupo debe ser económicamente autosuficiente y por lo tanto debe declinar las contribuciones externas.
8. El trabajo de los Doce Pasos de Familias Anónimas debe permanecer siempre a un nivel no profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. Nuestros grupos, como tales, nunca deben organizarse, pero pueden crear centros de servicio o comisiones directamente responsables ante los grupos a quienes sirven.
10. Familias Anónimas no tiene opinión sobre asuntos ajenos, por lo que su nombre nunca debe mezclarse en controversias públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción. Siempre necesitamos mantener el anonimato personal en la prensa, la radio, el cine, la televisión y en cualquier otro medio de comunicación, público o privado. Debemos proteger, con cuidado muy especial, el anonimato de nuestros miembros, así como el de aquellas personas que se encuentran en otros programas de recuperación.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones y siempre nos recuerda que hay que anteponer los *principios* a las *personalidades*.



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 • Email: 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.

CÓMO AYUDAR

Mi rol como ayudante no es *hacer* cosas por las personas que estoy tratando de ayudar, sino solo *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 • Email: 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.

CONSIDERACIONES ESPECIALES Y ROL DE LOS MIEMBROS DEL GRUPO PARA LAS REUNIONES VIRTUALES

I. Consideraciones especiales para sacar el mejor provecho de las reuniones en línea de FA

Las reuniones en línea/virtuales de Familias Anónimas™ (FA™) tienen los mismos componentes esenciales que las reuniones presenciales: se hacen en voz alta las lecturas básicas, se discuten los Pasos y se comparten nuestras *experiencias, fortaleza y esperanza* acerca de cómo encontrar serenidad a pesar de estar lidiando con la enfermedad de la adicción. Pero las reuniones en línea son muy distintas a las presenciales en cuanto a que no estamos reunidos en un mismo lugar, sino que cada uno de nosotros está en su propio espacio, en casa, frente a una cámara.

Dado esto, toma algún cuidado lograr vernos y sonar como lo hacemos personalmente, de tal manera que saquemos lo mejor de las reuniones. Aquí presentamos algunas sugerencias básicas para tener en cuenta:

1. Verifique el ángulo de la cámara: Coloque su computador o su teléfono de tal manera que la cámara quede al mismo nivel o un poco más arriba de sus ojos, y mirando hacia abajo frente a su cara. Siéntese lo suficientemente cerca de su computador o de su teléfono para que su cara, cuello y hombros llenen la tercera parte central de la pantalla y que no haya mucho espacio sobre su cabeza. Esto lo hará ver con una postura natural, equilibrada y con su cara completa. Las mismas reglas aplican si están asistiendo a la reunión en pareja: coloque la cámara a nivel o un poco más arriba de sus ojos, y asegúrese que la imagen de los dos llene la mayor parte de la pantalla. Cerciórese también del fondo: si está muy lleno o “desordenado”, esto haría que sus colegas de FA tengan dificultad para ponerle atención.
2. Cerciórese de que usted está bien iluminado: Lo mejor es tener una luz tenue, difusa, directamente frente a usted, de tal manera que su cara no estará en la sombra ni tampoco estará demasiado iluminada o pálida. Estar frente a una ventana con la luz natural funcionará bien para las reuniones durante el día. Para las reuniones en la noche, una buena luz artificial puede ser tan simple como una lámpara de mesa colocada detrás o al lado de su cámara, al nivel de sus ojos aproximadamente, así ilumina su cara. Puede verificar su iluminación antes de la llamada volteando la cámara de su teléfono hacia usted. Camine alrededor de su casa e intente diferentes sitios para encontrar el lugar en el que mejor se vea, para después ubicarse y tomar la llamada en línea desde ahí.
3. Disminuya las distracciones: Así como apagamos nuestros celulares en las reuniones presenciales, para prevenir interrupciones, debemos hacer lo mismo cuando asistimos a reuniones en línea. Además, si hay una mascota en la casa, niños u otras personas que no están asistiendo a la reunión, debemos tomar medidas con anterioridad para asegurarnos que ellos no interrumpen la reunión. Si es posible, tome la llamada en un lugar separado y pídale que no lo interrumpen durante la reunión. Si siente que debe levantarse y moverse alrededor, apague la cámara para evitar que otros se distraigan.
4. Preséntese como lo haría en las reuniones presenciales: Vístase como lo haría si estuviera asistiendo a la reunión de FA de manera presencial. Cuando hable, mire directo a la cámara de su

computador o de su teléfono, no a la imagen en la pantalla de su cara o de las caras de otros participantes en la reunión. Esto les aumentará la sensación de que usted está compartiendo directamente con ellos.

5. Siga las reglas: La persona liderando la reunión en línea, presentará las reglas de la reunión tal como silenciar los micrófonos a no ser que usted esté participando, chequear que en el CHAT (Chat Room en inglés) esté disponible la información y demás herramientas que se requiera, como lo referente a publicaciones, donaciones o similares. Por favor atienda y siga las reglas cuidadosamente para asegurar que la experiencia de todos en la reunión en línea sea lo más gratificante posible.

Las siguientes son algunas reglas sugeridas:

- Todos, excepto dos personas, deberán permanecer con sus dispositivos en silencio: el líder y la persona que esté hablando. Los demás podrán silenciarse o no, dependiendo de si están participando, o no. El administrador de la reunión tendrá la posibilidad de silenciar a todos los participantes en caso de que exista ruido en el fondo.
- Cuando sea el momento de hacer alguna lectura específica, será muy útil que el líder pueda compartir su pantalla con el grupo, así todos podrán acompañar la lectura en línea.
- Es mejor y aconsejable, que los miembros del grupo tomen turnos para leer. El líder puede pedir a alguien que lea, o los asistentes podrán leer voluntariamente; lo que funcione mejor para el grupo.
- Pida a algunos voluntarios que permanezcan después de la reunión, para hablar con los nuevos miembros, responder sus preguntas o escuchar sus comentarios, y para coordinar el envío del Paquete de Bienvenida, o cualquier otro material de interés. Anuncie esto tanto al comienzo, como al final de la reunión.

Usando el área de Chat:

- Solicite a las personas que escriban su primer nombre y su teléfono en el chat, si están dispuestos a que los contacten entre una reunión y otra. Esto es útil para que los miembros nuevos tengan el número de alguien más del grupo.
- Use el Chat para que la gente exprese allí su interés de liderar una reunión futura.
- Use el Chat para que los miembros expresen su interés de ser padrino o madrina, o de estar buscando uno.
- Use el Chat para dirigir a las personas al URL de donaciones de Familias Anónimas y para dar la información sobre pagos con Zelle. Este es un método conveniente para que los participantes hagan sus donaciones durante la reunión.
- Use el Chat para dirigir a las personas al URL de literatura de Familias Anónimas.

II. Roles en las reuniones con formato virtual

A continuación, encontrará algunos deberes adicionales de los roles del grupo en las reuniones virtuales. Dependiendo del tamaño y necesidades del grupo, se podrán combinar algunos de estos roles.

Administrador – Este es un rol nuevo. Alternativamente, el secretario puede llevar a cabo estas tareas o funciones.

- Envía el URL a los miembros para que puedan conectarse a la reunión virtual cada semana. Puede también incluir el tema de la semana para que los miembros se puedan preparar con antelación.
- Envía el “Formato sugerido para las reuniones” a los nuevos miembros.
- Agrega la siguiente información en el Chat:
 - Sitio web de FA: familiesanonymous.org
 - Descargas gratis de material de FA familiesanonymous.org/literature/free-downloads
 - Tienda en línea de FA para compras de literatura familiesanonymous.org/shop
 - Donaciones a la Oficina Mundial de Servicio usando Zelle: Email donate@familiesanonymous.org (Vea #5008V-8 “Usando Zelle para donar a la Organización”).
 - Otras maneras de donar: familiesanonymous.org/donate
 - [Opcional] Dirección de email para donaciones por Zelle a este grupo # __ de FA: _____
- Abre la página web de la reunión en línea y admite a los miembros, a medida que van entrando.
- Solicita voluntarios para liderar la siguiente reunión.
- Cierra la página web al final de la reunión

Tesorero

- Ayuda a los miembros si ellos tienen dudas de como donar.
- Reporta el estatus financiero y de las donaciones al grupo de manera periódica.

Encargado de la Literatura

- Envía por correo el paquete de bienvenida a los miembros nuevos.
- Recomienda literatura acerca de ciertos temas específicos y ayuda con las preguntas de los miembros

Persona que saluda

- Saluda a los miembros a medida que se van conectando a la llamada.
- Hace que los miembros nuevos se sientan bienvenidos.
- Se queda en la llamada después de que se acaba, para responder preguntas de los miembros nuevos.

Página 3 de 3



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 ▪ Email: famanon@FamiliesAnonymous.org
© Families Anonymous, Inc. • Todos los derechos reservados.



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

USANDO ZELLE PARA DONAR A LA ORGANIZACIÓN

Zelle es una aplicación que le permite enviar y recibir dinero de manera electrónica, de y para personas que usted conozca. Una vez se inscriba en Zelle, solo necesitará el email o el número de teléfono celular del receptor a quien le quiere donar/trasferir dinero.

Zelle cuenta con más de noventa (90) bancos e instituciones crediticias en los Estados Unidos, incluyendo Capital One, Wells Fargo, Chase y Bank of America. Para comenzar, inscribese y baje la aplicación de su banco a su celular o acceda a su cuenta de banco en la web.

Una vez que haya ingresado a su cuenta, siga las instrucciones para seleccionar el servicio “Zelle”. Para enviar dinero usando Zelle, simplemente seleccione la persona, entre sus contactos, (o agregue el email o el número de teléfono celular en USA), escriba la cantidad que quiere enviar, revise y aprete “confirmar”. Para Familias Anónimas (FA) use donate@familiesanonymous.org.

El dinero que usted envíe irá directamente de su cuenta a la cuenta de quien recibe (del receptor), incluso si son bancos diferentes, y los fondos estarán disponibles en minutos. No hay costos, no tiene que hacer un cheque y su transacción es segura. Apenas envíe el dinero a una persona o a una entidad (tal como FA), la información queda grabada en su cuenta Zelle, de tal manera que es fácil hacer/repetir donaciones en el futuro: entre a su cuenta bancaria en línea, vaya al servicio de Zelle, oprima en el nombre de FA y escriba la cantidad que desea donar.

Ahora que muchas de las reuniones se están llevando a cabo en línea, varios grupos locales de FA han adoptado Zelle como una manera virtual de “pasar la canasta”. Por favor tome unos minutos ahora para explorar cómo puede usar las aplicaciones de su banco y de Zelle, para así apoyar de manera conveniente a su grupo local de FA y a la Oficina Mundial de Servicio.

Para información adicional o ayuda, vaya a <https://www.zellepay.com/>.



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 • Email: 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.