

AVANTE

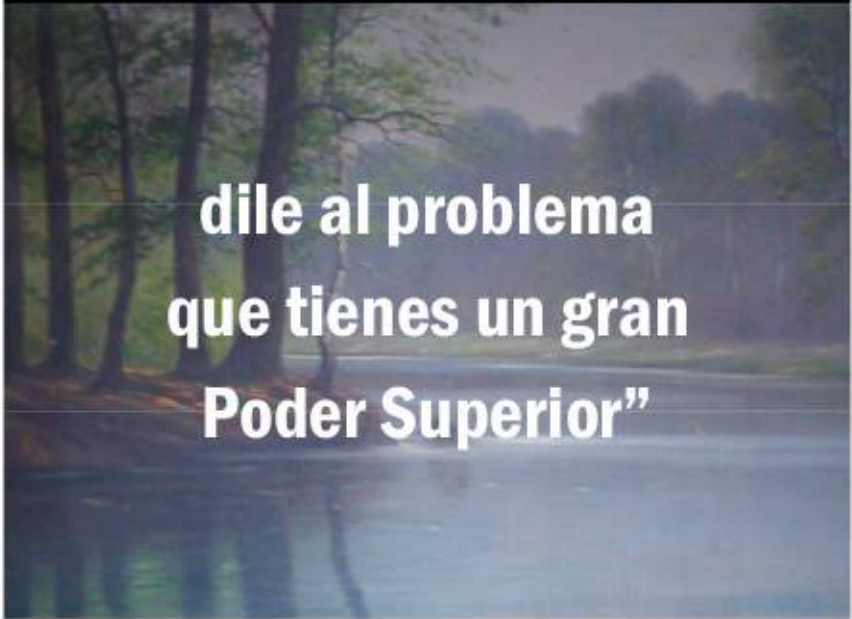
REVISTA DE FAMANON

Nº 22 - ABRIL 2015

ASOCIACIÓN NACIONAL DE FAMILIAS ANÓNIMAS (ESPAÑA)

**“No le digas
a tu Poder Superior
que tienes
un gran problema:**

**dile al problema
que tienes un gran
Poder Superior”**



QUERIDOS COMPAÑEROS, somos afortunados de tener una Familia, que nos entiende, que no nos juzga, ni nos culpabiliza. Esto no lo tiene la mayoría de las personas que están en una situación similar a la nuestra.

Como todas las familias puede pasar por dificultades, pero nosotros para abordar estas dificultades "de familia" tenemos literatura que nos apoya. Los Doce Pasos, Las Doce Tradiciones, Las Fuerzas Destructivas y nuestro Ayudando.

Si queremos ayudar a que el recién llegado, pueda sentirse bien entre nosotros, tenemos que trabajar el Programa, y leer, leer, leer; es sorprendente como, aunque creamos que lo sabemos, percibimos algo nuevo cada día, que nos ayuda a crecer y a acoger con verdadero Amor al Recién Llegado.

Pongámonos el reto de ser capaces de crecer, trabajando el Programa, para el bien de nosotros mismos y para apoyar al que llega. Nos enriqueceremos y seremos capaces de que se sienta que ha llegado a una familia verdadera que le estaba esperando.

Trabajemos el Programa. Nos sentiremos mejor y seremos una verdadera Familia llena de AMOR.

Maki



Cómo el servicio hace crecer

QUIERO COMPARTIR CON TODOS cómo el servicio en Familias Anónimas me ha hecho crecer como persona y animar a todos los miembros que no hayan servido que lo hagan, es una experiencia increíble y reporta un bienestar indescriptible.

Siempre he estado haciendo servicio, desde que llegué a Familias Anónimas, empecé con el servicio de Literatura, luego secretaria y representante de grupo, más tarde en el Comité de Convención como secretaria y finalmente como secretaria en la Junta Nacional de Servicio. Con todos y cada uno de estos servicios aprendí a escuchar, tolerar y respetar la opinión y el saber hacer de otras personas. ¿Cómo es posible que una contable cuadrículada y perfeccionista como yo sea capaz de escuchar a otros y respetar sus decisiones? Sólo hay una respuesta: PODER SUPERIOR. Sí, sí, el Poder Superior se ha encargado de ayudarme a ir cambiando estas actitudes y...sorpresa! de rebote, no sólo me ayudó a mejorar mis relaciones con mis compañeros de FA sino que también cambió mi manera de actuar y de ver las relaciones con el resto de personas de mi alrededor, con mi familia, mis compañeros de trabajo, con mis jefes...

Después de los 4 años como secretaria en la Junta Nacional de Servicio me permití un tiempo de descanso, mi servicio durante un tiempo iba ser cuidar mi recuperación y asistir al grupo, pero hace unos meses recibí una llamada en la que me pedían si podía encargarme de la nueva página web de Familias Anónimas. Me costó decidirme, pero tras unos minutos de reflexión, pensé que podía hacerlo ¿por qué no?

No tengo grandes conocimientos informáticos pero sabía que con la ayuda del técnico y de mi Poder Superior podía encargarme. También sabía que podía contar con la ayuda de mi ahijada, que ella no dudaría en echarme un cable si lo necesitaba, así que no dudé más y acepté la propuesta.

Trabajar con mi ahijada para redactar los textos que irían en los diferentes apartados, releer la literatura, pasos, tradiciones, contactar con el técnico, aprender a introducir la información en el sistema de la página web, son actividades que me han hecho despertar de mi letargo, me han hecho ponerme las pilas y estar mucho más activa en mi recuperación. Pero lo realmente grande llegó cuando también por petición de la Junta Nacional de Servicio, empecé a encargarme de responder los emails que llegan al correo de Familias Anónimas.

Continúa en la pág. siguiente

Testimonios

Viene de la página anterior

No os lo podéis imaginar, llegan correos de personas pidiendo información de todas las partes de España y del mundo. Es indescriptible el sentimiento de gratitud que siento cuando después de haber contestado a alguien que pedía ayuda me responden dándome las gracias porque al sentirse atendidas se han sentido mejor y agradecidas porque alguien les haya escuchado.

Sólo porque alguien que sufre se sienta, aunque sólo sea un minuto, mejor y más serena por el hecho de que se le haya contestado a su mensaje, no tiene precio os lo puedo asegurar.

Han contactado personas de Chile y Venezuela, también de España: Granada, Málaga, Pamplona... A todas ellas intento darles un mensaje de esperanza y soporte, les informo de quiénes somos y les invito a darse la oportunidad de acercarse a un grupo donde encontrarán personas maravillosas que les entenderán y les darán su apoyo. También me encuentro con anécdotas graciosas, recientemente llegó una ficha de inscripción de un grupo de la localidad de Sonora que quería que lo diésemos de alta en nuestro directorio. Como no me sonaba de nada, busqué en el Google Maps... jajaja... era de México! Escribí a la persona que había enviado la ficha explicándole que la había enviado a FA de España y dándole la dirección de la página web de México para que lo hiciera en su país. La respuesta al cabo de unos días fue divertidísima porque esta persona lo había compartido en su grupo y todos se habían hartado de reír por este divertido error. Yo creo que no es una casualidad, creo que el Poder Superior ha hecho que se produzca esta situación para algo, para darnos cuenta de la grandiosidad del programa, como traspasa fronteras y como millones de personas encuentran un camino mejor gracias a los 12 pasos.

Por último quiero agradecer a Maki la oportunidad que me ha brindado ofreciéndome hacer este servicio, le agradezco al Poder Superior que pusiera mi nombre en su mente para que pudiera llamarme. Yo no creo en las casualidades, creo firmemente que detrás de todas ellas está el Poder Superior y esta ocasión, constato que ha sido para hacerme crecer y trabajar el programa más intensamente.

Un fuerte abrazo.

Elisabeth

Desde Sevilla: un mensaje de profundo agradecimiento

HACE CUATRO MESES Y MEDIO llegué a FA completamente deshecha, con la mirada perdida, ausente, la cabeza ida, física y mentalmente agotada, con una excesiva delgadez y sin ganas de vivir. Creedme si os digo que me habéis hecho renacer.

En primer lugar quiero agradecer a mi grupo Giralda el calor que me han dado, la comprensión y la atención que habéis mostrado hacia mí. No habéis parado de cuidarme con el programa en mano. Mediante vuestra sabiduría, habéis hecho que me levante y mire mi vida desde otra perspectiva. Una especial mención a mi madrina, que trabaja conmigo los pasos con perseverancia y con la que me puedo abrir como no lo he hecho nunca con nadie. Gracias por compartir tantas experiencias personales que tanto me ayudan.

Seguidamente, agradecer a vosotros, todos los miembros de FA que encontré en mi primera convención, (la de Torremolinos) todo el apoyo que recibí en ese fin de semana en el que me enseñasteis muchísimo, tratándome desde el primer minuto como un miembro más de esta gran familia. Antes de encontraros, estaba al borde de la locura, me sentía profundamente sola e incomprendida. Formar parte de FA es una de las mejores cosas que me han pasado en la vida.

Mi recuperación no esta siendo fácil (ninguna lo es), pero después de haber estado en esa oscuridad tan grande, solo puedo mejorar con paciencia y trabajo diario.

El programa es maravilloso y mi PS me cuida (ahora lo sé) pero vosotros, sois los que me hacéis crecer y aprender a cuidar de mí misma, que tan olvidada me tenía. Por eso, solo puedo dar las gracias de todo corazón. Ojalá aprenda tanto que pueda llevar el mensaje adecuadamente para ayudar a nuevos miembros, como habéis hecho conmigo. Os mando un abrazo inmenso lleno de gratitud, definitivamente, **HOY estoy EN UN CAMINO MEJOR.**

Mª Jesús - Grupo Giralda de Sevilla

Desprendimiento

Para mí el desprendimiento es:

DEJAR MI VIDA EN MANOS DE MI PODER SUPERIOR y confiar en que me pondrá en el camino aquellas cosas que puedo superar o afrontar.

SABER SALIR DE UNA SITUACIÓN que no me favorece: o bien salir “físicamente” o saber “desconectar”, es decir, no involucrarme emocionalmente.

OCUPARME DE MIS PROBLEMAS y dejar que los demás se ocupen de los suyos.

SABER ENCONTRAR TIEMPO PARA MÍ, para hacer aquellas cosas que me gustan y me hacen feliz en lugar de estar siempre atareada y no tener tiempo para cuidarme.

PRIORIZAR LO IMPORTANTE: el trabajar un Paso, ir al grupo, llamar a mi madrina o a un compañero, tomarme 10 minutos de descanso, hacerme una bañera, dar un paseo por la playa, quedar con un amigo,...

NO PERDER MI TIEMPO JUZGANDO A LOS DEMÁS. En lugar de esto, ser consciente de que hay mucho que desconozco y saber alejarme de aquellas personas que no me convienen.

ACEPTAR QUE SOLO PUEDO CAMBIARME A MI MISMA.

ACEPTAR que soy imperfecta y falible y que tener defectos me hace más humilde.

SER MENOS AUTOEXIGENTE y severa conmigo misma (un poquito menos cada día).

APRENDER A ACEPTAR que en la vida no todo va a darse cuando y como yo quiera.

VIVIR EN MODO "Solo por hoy" !!

Y para ti, ¿qué es el desprendimiento?

Gemma - Grupo St. Pere (Barcelona)

Una forma de Amor Difícil en tres etapas

A LO LARGO DE MUCHOS AÑOS he ido aprendiendo a **sobrevivir** con la adicción de mi hijo. Y ahora, en este momento de mi vida, estoy en la etapa de **vivir** aunque sigue la misma circunstancia, pero mi objetivo es vivir sí, pero **vivir contenta** a pesar de “la circunstancia”.

He necesitado primero aprender el amor difícil en general, y después una forma particular “el amor difícil a distancia”, a distancias tendría que decir porque se trata de la distancia emocional y de la distancia geográfica.

Antes yo vivía emocionalmente confundida (con-fundida, fundida-con), es decir fundida con las emociones de mi hijo adicto. Para mí, amarle era vivir sus emociones, estar unida y fundida a él emocionalmente, como si así se repartiera y se aliviara su dolor, su desesperación, sus miedos....

Con el Programa de FA aprendí también a soltar las riendas emocionales, las más difíciles de soltar. Y esto por fin me llevó a la calma y a la serenidad. Gracias a esta serenidad conquistada he logrado sobrevivir, pero para vivir, para poder responsabilizarme de mí y desarrollar mi propia vida personal, he necesitado establecer una distancia más; la distancia física, geográfica.

Sigo apoyando a mi hijo, alentándole, sosteniéndole económicamente cuando real y objetivamente lo necesita, pero siempre con la condición de que él mismo esté haciendo lo que se considera normalmente necesario y suficiente. Como es el caso de ahora que hace muy poco que acaba de salir de prisión en condicional y – por enésima vez – hay que empezar de cero. En estos momentos tenemos una relación buena, probablemente mejor que nunca y eso es porque no vivimos en la misma casa, ni siquiera en la misma ciudad, ni comunidad autónoma. Y algo más, esta distancia geográfica tiene otro componente, “un secreto”.

Mi adicto, mi hijo no sabe en qué ciudad vivo ahora y yo hago todo lo posible para que no llegue a saberlo, él cree que vivo en otro lugar. Nos vemos de vez en cuando en Jaén donde vive, o en Valencia donde vive su hija. Quiero a mi hijo con toda mi alma, desde las entrañas que lo gestaron, pero no puedo estar mucho tiempo cerca de él; me trastorna completamente, me descompongo. Todas mis células reaccionan con pánico, a pesar de que nunca jamás ha ejercido violencia física sobre mí, pero ha sido tantísimo sufrimiento durante tanto tiempo....

Y ésta, queridos compañeros, es verdaderamente una muy difícil forma de amarle.

AMA Grupo Esperanza - Palma de Mallorca (octubre 2014)

Se hace camino al andar

UN DÍA MIS SOSPECHAS SE HICIERON REALIDAD: mi hijo de 16 años fumaba porros a lo bestia. Sabía que tenía que actuar de algún modo pero me encontraba perdida. Todas mis conversaciones con él no habían tenido ninguna reacción por su parte, al menos la reacción que “yo quería”.

Había acabado el curso de un modo desastroso y había pasado un verano loco, de fiesta en fiesta y de porro en porro. Me sentía culpable, impotente e inútil pero especialmente sola, sola ante un camino que tenía delante para recorrer y no me sentía con fuerzas para empezar. Ni siquiera sabía cómo.

Volviendo a casa en coche escuché por la radio un programa que acababa de empezar. La persona que hablaba era otra madre con su hijo realmente en peor situación que el mío y, sin embargo, en su voz había esperanza. Hablaba de cosas, de situaciones que yo conocía pero de otro modo: su hijo era un enfermo al que había que ayudar; eso para empezar. Sin embargo, para mí, mi hijo era un gandul, vago y maleante; un adolescente que empezaba a perderse.

Paré el coche en el primer sitio que pude y anoté el teléfono con la firme decisión de llamar nada más llegar a casa. Así lo hice. Desde el otro lado escuché una voz amiga que me ofreció esperanza. Esa misma tarde asistí a mi primera reunión de FA.

Mi hijo sigue fumando porros pero ya no estoy sola porque desde hace seis meses recorro mi camino junto a dos buenos compañeros de quienes aprendo.

Juntos hacemos el camino al andar.

Teresa, FA Bilbao (6 meses en el grupo)



LAS DOCE PROMESAS DE FAMILIAS ANÓNIMAS: PROMESA 9

Nuestra actitud y nuestra manera de mirar la vida cambiarán

La soledad de sentirse solo

PARECE UN SIN SENTIDO, que lo que “ocurre” te esté pasando a ti, tú que siempre has sido recto en tus principios, recto en las exigencias, generoso hacia los tuyos, ejemplo para muchos, orgulloso de los testimonios hacia tus hijos.

Y sin embargo, ¿qué? Con la perspectiva que te da el tiempo, te das cuenta que has vivido engañado, que el “enemigo” lo tienes en tu casa, que empieza de manera silenciosa avisos del tutor del colegio, los primeros suspensos parciales, las primeras amonestaciones. Y tú defendiendo tu fe, tu saber y conocer a los “tuyos” te agarras a defenderle.

Y, al curso siguiente, el camino sigue torciéndose, ausencias a clase, suspensos, mirada perdida, llegadas a casa fuera de horas, justificaciones sin sentido, alteraciones de carácter, broncas, llamadas inusuales, amistades poco recomendadas, avisos a la policía, ingresos, más ingresos, terapias con especialistas, consultas y más consultas y por fin y sin saber que decir te dice tu hijo, si empecé a los 13, o a los 14, o a los 11, qué más da.

Es entonces, cuando echando la vista atrás, empiezas a atar cabos y te das cuenta de lo solo que has estado.

José, Grupo Renovación - Madrid (1 mes en el grupo)



Mi recuperación personal

LA RECUPERACIÓN es una palabra que se debe tratar con delicadeza por su propia complicación de proceso en el tiempo. Cuando se tocaba el tema de la recuperación, en las reuniones de FA, lo asociaba al final del estado de angustia y me convencía a mi misma de que tales síntomas no volverían a repetirse. Ahora sé que la recuperación de una codependencia es una experiencia continua que no está exenta de ocasionales recaídas.

Ante un problema que me afecta, de alguien muy cercano, experimento una serie de sentimientos que se mezclan entre si, como temor a que se repita; turbación porque la vida no es siempre feliz, aunque me lo proponga; resentimiento, porque no se cumplen expectativas a las que doy demasiada importancia...

Uno o más de estos síntomas pueden aparecer inesperadamente, no muchas veces, pero todavía están ahí, debajo de todas mis nuevas actitudes. Esto me dice que nunca llegué cuando hablo de mi recuperación. Como reconozco mis defectos, me siento algo intimidada cuando compañeros mas recientes en FA se muestran impresionados por mis largos años de asistencia a los grupos. Concibo que su impresión está equivocada porque sé lo que necesito.

Las reuniones, semana tras semana a mi grupo, me sigue ayudando a comprender y reflexionar que para mejor llevar a buen puerto la recuperación personal es asimilar bien que cada persona es una unidad, es independiente para tomar sus propias decisiones. El proceso individual, no lo puede realizar otro miembro de la familia.

Mi trabajo como miembro de la familia, es permanecer sana y serena; conectados pero individualmente distintos, para no interrumpir el proceso de nadie, con cuidado de no tomar el mando de las responsabilidades de otras personas.

Para aportar un párrafo sobre la RECUPERACIÓN de nuestro libro-guía HOY UN CAMINO MEJOR, copio textualmente: *"Necesito un recordatorio constante de que el nuestro es un programa diario. El trabajo de la recuperación requiere una constante atención. Es como si nuestro programa fuera una planta anual, no la resistente perenne con la que la confundí".*

Rosa, Grupo Renovación - Madrid

Punto 10 de Amor Difícil. (Desde Algeciras)

HACÍA DIEZ MINUTOS que habíamos salido de nuestra querida reunión semanal, cuando veo a J.A. (mi marido) con una sonrisa porque estaba leyendo un whatsapp de nuestros queridos amigos Luis y Rosa de Madrid, que con su característica simpatía y gracia, nos pedían que escribiéramos alguna cosita para nuestra revista “Avante”.... ¡Manipuladores !!!!. ¡Con lo difícil que es!!!.

Me había leído el texto que llevábamos para ese día, y que no pudimos bajar porque vino una persona nueva (¡que bien!), y me dije: voy a compartir el tema con mi grupo grande de España, je, je...

Haré todo lo posible para evitar que.....dependa de mi. (Punto 10 de Amor Difícil).

Nosotros ya nos encaminamos hacia la jubilación, y pienso que algún día solo estaremos en el recuerdo.

Mi adicto hace tiempo que no está en activo, pero por diversas razones pasa mucho tiempo con nosotros y ello hace que aunque no quiera me entere muy a menudo de “sus problemillas”.

Me sale intervenir en ayudarlo, pero de inmediato “reculo”, y me aplico “no debe depender de mí”, para poder llevar su propia vida. Es por su bien. No es conveniente, para nada, que yo intervenga.

Le escucho, pero he aprendido a distinguir lo que me corresponde hacer y lo que no. Es adulto y debe ser capaz. Pienso: ¿Si intervengo aportándole soluciones? ¿Qué resultado tendrá?. Y normalmente el resultado que imagino es peor que si no intervengo yo. El encontrará la solución sin mí.

Si me insinúa cualquier aportación que signifique que yo intervenga mas allá que darle una opinión solicitada, me suelo dar cuenta y no caigo en la manipulación.

No suelo caer en la manipulación ¡Cuánto he aprendido!.

Sé también que si cedo, me puedo encontrar con lo que dice en el escrito. Su resentimiento hacia mí y mi autocompasión. Dos sentimientos nefastos, que no quiero sufrir ni experimentar de nuevo.

Así que sigo aprendiendo e intentando aplicar las enseñanzas del Amor Difícil.

Rosa, Grupo “Ayuda y Amor”- Algeciras.

TALLER DE PASOS

EN MADRID tenemos la suerte de poder asistir a un Taller de los Doce Pasos que están realizando tres personas, dos mujeres y un hombre, los tres miembros en recuperación de AA y también los tres, conocedores en profundidad y muy diestros en el programa; que a los que asistimos nos descubren nuevos conceptos sobre los Pasos y de gran utilidad, como también pequeños ejemplos y frases que dan luz. Cada tercer sábado de mes, de 10 de la mañana a 1 del mediodía, nos reunimos con ellos, miembros de AA y de NA; familiares somos menos. No quieren asegurar la continuidad de este taller, ahora se está en los Pasos 8 y 9, mas, como anteriores veces nos dicen, volverán a comenzar, otra vez, con el Primer Paso.

Este número de Avante solo quiere transmitir, primero este hecho del taller y algunos pequeños ejemplos del mismo, recogidos por quienes asistimos.

¡Allá vamos!: PRIMER PASO

Admitimos que no teníamos poder sobre las drogas ni sobre las vidas de otras personas y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

Antes de nada, es muy importante comprender que no se pueden hacer los pasos uno/a solo/a y que para ello se requiere la ayuda de un miembro más experimentado en el trabajo de los mismos.

Los Doce Pasos son una serie de principios espirituales con los que podemos recuperarnos, algunos de sus beneficios son:

- Eliminan la obsesión por nuestro enfermo.
- Permiten adoptar una nueva actitud para enfrentar la vida de otra manera.
- Permiten lograr seguridad emocional (vivir sin miedo).
- Permiten deshacerse de los desastres del pasado.

-Permiten rendirnos para, con ello, comenzar nuestra recuperación, aportando paz y serenidad a nuestra vida.

Para trabajar los pasos hay que escribir: una de las razones para empezar a escribir los primeros pasos es habituarse a coger el bolígrafo y así cuando lleguemos al cuarto paso ya nos habremos habituado a hacerlo. La escritura también parece ayudar a organizar la cabeza: te sorprenderá la cantidad de cosas que antes no veías y ahora aparecerán delante de tus ojos.

SEGUNDO PASO

Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio

Habiendo hecho el primer paso ya habremos admitido la existencia de un poder mayor que tú (las drogas y las vidas de otras personas) y admitido que nuestra vida se había vuelto también ingobernable; y visto tu falta de cordura, tu misión ahora es encontrar otro poder que sea superior a ti y que sus acciones tengan mejores consecuencias; tu Poder Superior:

Tu Poder Superior no puedes ser tú
y debería contribuir a tu serenidad y cordura.

Dios aparece en toda la literatura seguida de la frase “tal y como cada uno lo conciba”. La utilización del término Dios no implica que creamos en el “Dios” en el que quizás nos educaron ni en ningún otro. Tampoco el que comprendamos completamente, o siquiera en parte, qué es en lo que podamos llegar a creer. El término Dios se utiliza solo como una manera de referirse a un poder espiritual de libre elección. Si el nombre te complica mucho incluso le puedes pedir a tu Poder Superior que te cuente como quieres que le llames.

Consentir en **tener la buena voluntad de querer creer** en un poder superior a nosotros, empezaremos a obtener resultados, aunque fuera imposible definir o comprender este poder superior. **Tuvimos nuestra propia idea de un poder superior**, sin importarnos lo limitada que esta fuera.

En cuanto una persona diga que **sí que cree** o que tiene la buena voluntad de creer, le aseguramos que va por buen camino.

**“Descartaremos las viejas ideas:
las malas y también las buenas”**

**“Quien está perdido eres tú,
tu Poder Superior no está perdido”**

“Pasos que dimos, no que nos llegaron”

TERCER PASO

Tomamos la *decisión* de encomendar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, según nuestro entendimiento de Él.

“Cinco ranas estaban apostadas sobre un tronco de su estanque favorito. Dos de ellas *decidieron* saltar a una roca soleada ¿cuántas ranas quedan en el tronco?”



Cinco: si alguien responde “tres” le sugerimos que vuelva a leer el enunciado.

Para hacer este paso solo se requiere **tomar una decisión**, eso es todo.

La importancia de la práctica diaria: así que empiezo a buscar los tiempos más convenientes: yendo al trabajo, arreglando la casa; los que me permitan ir estableciendo y desarrollando la conexión con mi Poder Superior: y sobre todo , voy recordando involucrar a mi Poder Superior en todas las decisiones de mi vida, pequeñas, medianas y grandes y voy observando el resultado que voy obteniendo.

Sobre la confianza en que nuestro Poder Superior nos funcione: como ejemplo y de una manera sencilla, nos explicaban que no nos atrevemos, porque pensamos que no nos va a ser concedido, el pedirle a nuestro Poder Superior, cada vez, lo que necesitamos. Y nos comentaban:

¡Prueba! ¡Inténtalo! Si no lo haces...

“Tu Poder Superior tiene todo su tiempo para tí”.

Otra reflexión que nos viene muy bien a las familias y que, en una reunión, fue dirigida a nosotros:

“Si yo suelto ¿qué va a pasarle al mundo?”

Y la frase que más nos puede ayudar: la que tenemos en la portada. Estas personas del Taller de los Pasos nos regalan cada mes generosamente, su tiempo, sabiduría, experiencias y estas pequeñas grandes frases para hacemos más fácil el programa. Gracias a ellos por su desinteresada aportación; **estas de estas páginas son solamente pinceladas.**

PÁGINA WEB

¡Hola a tod@s!

Soy Elisabeth del Grupo Sant Pere en Barcelona y soy la servidora que se encarga de actualizar la página web.

Me dirijo a todos para pedir os que enviéis al correo de Familias Anónimas:

info@familiasanonimas.es

cualquier actividad o reunión especial que realicéis en vuestros grupos habituales. Es importante de cara a la imagen que queramos dar de nuestra hermandad, que la página esté actualizada y que las noticias o eventos que aparezcan sean recientes, que se vea actividad. Es poco atractivo entrar en una página web donde el último evento es de hace un año

☹ Así que os animo a enviar cualquier información que creáis importante para introducir en la página web, puede ser desde el resultado de una reunión abierta con o sin oradores, una salida o miniconvivencias con los miembros del grupo, una visita de Información Pública a algún organismo, una salida de pega de carteles por vuestra ciudad, etc. ¡Cualquier actividad especial que se realice es importante para que aparezca en la web!

¡Muchas gracias a tod@s!

Elisabeth

**“Compartir con mi grupo grande de
España”**

Así piensa nuestra compañera Rosa, de
Algeciras.

**Gracias a todos los que, sin pereza,
escribieron para compartir con su
Grupo Grande de España.**



www.familiasanonimas.es

Escribid vuestros testimonios para
NUESTRA REVISTA AVANTE:
no importa que sea texto largo, ni tampoco corto:
seguro será beneficioso para todos.

Enviad vuestras experiencias para la revista
al siguiente correo electrónico:

ricoterodriguez@gmail.com