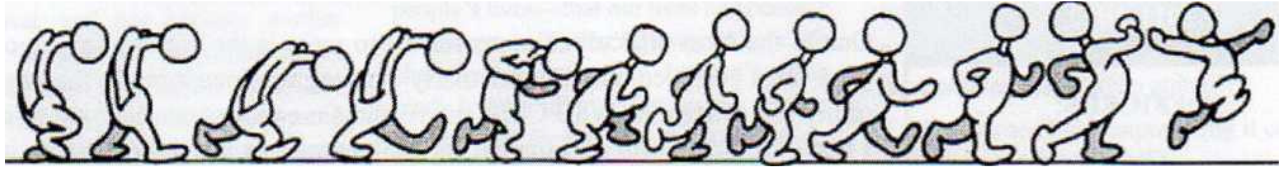


# LA REVISTA DE LOS DOCE PASOS



Edición bimensual de la hermandad de Familias Anónimas

PARA FAMILIARES Y AMIGOS DE PERSONAS CONSUMIDORAS DE DROGAS, ALCOHOL O CON PROBLEMAS DE COMPORTAMIENTO SIMILARES

VOLUMEN LXI

Mayo-Junio 2012

NÚMERO 3

## VIAJE A LA CÁRCEL

Mi cuñada me dio la noticia. Mi hijo había sido detenido con cargos por drogas. Después de tres días en el calabozo, por fin nos llamó suplicando ayuda. Su sorpresa, miedo y vergüenza hizo que mantuviera en secreto su arresto. ¿Qué ayuda podíamos ofrecerle ahora? Estaba en manos de "la ley" Lo único que me proporcionaba estabilidad era repetir el PRIMER PASO: Impotencia

Estaba tan asustada. Se me secó la boca, la cabeza me daba vueltas y me palpitaba el corazón. Aquello a lo que tanto temía, por fin había ocurrido, la cárcel. No sentía enfado, ni resentimiento ni vergüenza, sólo tristeza. La tristeza me desbordó hasta tal punto que escuchaba un leve sollozo continuo, sin darme cuenta de que provenía de mí. Sorprendentemente cesó tan de repente como había empezado y una voz interior me dijo que encontraría la fuerza para lidiar con aquello que me hubiera sido enviado. PASO DOS, un Poder superior a mí me esperaba para guiarme en este viaje.

Tras una reunión familiar, decidimos apoyar a nuestro ser querido adicto "hasta cierto punto". Sin embargo, tratándose de la ley no existe el "hasta cierto punto". Estás ahí por completo o no lo estás. La primera prioridad era conseguir un buen abogado, pero ¿Qué es un buen abogado? A no ser que ya tengas experiencia con el sistema judicial, puedes elegir un nombre de la guía telefónica o llamar a alguien anunciado en TV. Quedaban dos días para la lectura de cargos. Teníamos que tomar una decisión rápida.

Elegimos a un conocido en quien podíamos confiar, alguien interesado en hacer lo mejor para el adicto.

Lo siguiente fue la necesaria y dolorosa visita a la cárcel, en donde nos examinaron la documentación y nos registraron las pertenencias. El TERCER PASO se hizo llamar, ya que no había manera de que yo pudiera manejar sola en esta visita. Dirigi mi voluntad y mi vida hacia Dios.

Cuando vi a mi querido hijo, estaba casi irreconocible. El estómago metido hacia adentro, los mofletes hundidos. Pero lo que me atravesó el corazón fue el miedo en sus ojos. Mientras intentaba ver a través del sucio cristal que nos separaba, se encorvó, se agarraba los costados mientras los espasmos del síndrome de abstinencia sacudían su cuerpo dejándole sin habla. Descolgué el teléfono y empecé una débil conversación que termino siendo inútil, ya que no tenía muy claro donde estaba y el miedo le hacía incoherente.

Y así comenzó nuestra experiencia familiar en la cárcel. Hablando a través de cristales mugrientos, pasando detectores de drogas, siendo inspeccionados nuestros bolsos, esperando colas para entrar, y muchas visitas a los trabajadores sociales. Nunca me acostumbré y nunca fue fácil.

Una mañana saltó la alarma del detector de drogas cuando pasaba un hombre que llevaba una bolsita de plástico con un par de calcetines. Se quedó pálido y miró con agobio su paquete con incredulidad y miedo. El guardia buscó en sus bolsillos y en la ridícula bolsa.

Fue una falsa alarma y todos los que esperábamos en la cola respiramos con alivio. Este incidente hizo que me pusiera nerviosa siempre que pasaba el detector, medio paranoica imaginando que alguien podía haber metido droga en mis bolsas.

**Al estar tan envuelta en mi miseria, estaba demasiado ciega para ver los pequeños milagros de mi alrededor.**

La peor parte eran las llamadas de desesperación que recibíamos desde la cárcel, ya que yo era impotente para ayudar o calmar a mi hijo preso. No eran llamadas de queja, era frustración por estar entre rejas. Lo único que podía hacer era ser compasiva.

Quizás fue entonces cuando me iluminó la frase "SUELTA Y QUE DIOS ACTÚE", y pude afrontar mejor mi vida diaria y las visitas durante un año que me pareció toda una vida. EL PASO ONCE también me ayudó durante aquellos días oscuros, rezando para conocer la voluntad de Dios y obtener poder para sobrellevarlo. Para mi sorpresa, fueron los demás visitantes quienes más fuerza me dieron. Eran tan joviales, habladores, portadores de noticias y chismes sobre sus seres queridos. Nadie se sentaba malhumorado, ni con el ceño fruncido como hice yo en más de una ocasión. Habían alcanzado el grado de ACEPTACIÓN y aprendí a imitarles porque admiraba su actitud.

*(Continúa en la página 6)*

## He aprendido...

Este sitio es mi descanso, mi renovación y se ha convertido en un segundo hogar. He encontrado algo que nunca supe que estaba buscando, y estaré eternamente agradecida. También tengo una nueva y más profunda comprensión de nuestras enseñanzas y me doy cuenta que se trata de un proceso evolutivo. Algo en mi pensamiento ha comenzado a cambiar.

Sinceramiento completo: no he trabajado, ni estoy trabajando, los doce pasos de manera formal. Sin embargo, estoy embebida en ellos, lenta y profundamente, y están empezando a alojarse en un lugar tranquilo de mi interior. A pesar de haber nacido y haber sido educada en la tradición judía, de haber ido a la escuela dominical y a un colegio hebreo, y de disfrutar de mi herencia, cultura e identidad, ha sido aquí, en este grupo, donde he encontrado mi "Poder Superior".

Ha ocurrido un fenómeno curioso. Cada primer miércoles del mes, me he sorprendido a mí misma cautivada, escuchando con mayor intensidad y concentrada en la interpretación de los doce pasos de FA. Han empezado a resonar en mí y a expandir mi conciencia. Con sólo leer o memorizar la lista no se les empieza a hacer justicia.

La repetición auténtica y profunda de estos pasos, impregnada de verdadera emoción humana, nos lleva a como sentimos y reaccionamos realmente como seres humanos. Debería haberme dado

cuenta en la primera línea del primer paso ("Admitimos que somos impotentes ante las drogas y las vidas de los demás, que nuestras vidas se han hecho incontrolables") que se trataba de un viaje que cambiaría mi vida, pero no estaba preparada para aceptarlo de una vez. Ahora que el proceso ha ido evolucionando, está empezando a cuajar. Estas enseñanzas son profundamente sanadoras, convincentes y válidas para todos nosotros.

Desde que descubrí FA hace un año y medio he aprendido una nueva forma de pensar y de vivir.

1. He aprendido que no podemos controlar ni cambiar a otra persona, que sólo podemos cambiarnos a nosotros mismos.

2. He aprendido que la negación es una reacción humana ante una situación que aún no comprendemos, pero que puede preceder a la aceptación y de ahí, a la serenidad, una meta valiosa.

3. He aprendido que para alcanzar la serenidad, cada uno de nosotros tenemos que encontrar nuestra propia y única forma de "Poder Superior".

4. He aprendido que a veces hacemos más por nuestros seres queridos cuando menos hacemos.

5. He aprendido lo que significa "soltar con amor" y estoy trabajando en ello diariamente.

6. He aprendido como es de crucial el respetarnos los unos a los otros, y que mejor que aceptemos nuestras diferencias,

en lugar de juzgarlas.

7. He aprendido la importancia de darle a otro la dignidad de adoptar sus propias decisiones y afrontar las consecuencias de sus propias elecciones.

8. He aprendido lo necesario que es seguir adelante a pesar de las decepciones.

9. He aprendido lo reconfortante que puede llegar a ser ofrecer ayuda a otro.

10. He aprendido la importancia de la honestidad, hasta que punto decir la verdad puede liberarte.

11. He aprendido que si tengo una mala semana, puedo contar con el calor y el consuelo que encontraré cada miércoles.

12. He aprendido que si tengo una buena semana, estoy deseando tener la energía y la gratitud para compartir con alguien el siguiente miércoles.

13. He aprendido que otros han atravesado los mismos o incluso mayores desafíos que nosotros y han sobrevivido y prosperado.

14. He aprendido que a pesar de nuestros mejores esfuerzos e intenciones, las vidas de nuestros seres queridos tomarán su propio rumbo. No nos pertenecen.

15. He aprendido el poder de un grupo marcado por la lucha, pero fuerte, determinado y de una profunda humanidad.

Marcia S,  
Winnetka, IL

## Hoy un camino mejor: Volumen dos

Es emocionante anunciar que nuestro libro de pensamientos diario escrito por los miembros, *Hoy un camino mejor*, está siendo ampliado a un segundo volumen.

El formato será el mismo, una breve lectura con una llamada a la acción del *Propósito del día*. En la web de FA estará disponible un listado de temas sugeridos, pero se anima a los miembros a compartir sus experiencias.

Este es un gran proyecto y requiere el apoyo de los miembros. Necesitamos propuestas, miembros con conocimientos de edición y miembros que ayuden en el proceso de selección. Los miembros interesados en unirse al proyecto, pueden contactar con Lisa en: [newtabw@familiesanonymous.org](mailto:newtabw@familiesanonymous.org)

## Llamamiento de propuestas

¿Tienes una historia que contar? Queremos escucharte, mándanos tus poemas, arte, reflexiones, preguntas, historias, biografías o historia del grupo.

[12steprag@familiesanonymous.org](mailto:12steprag@familiesanonymous.org)



La web de Familias Anónimas tiene una nueva imagen, visítanos

[www.FamiliesAnonymous.org](http://www.FamiliesAnonymous.org)

### Hablemos

Hablemos de la sanación a través del arte.

Estamos buscando miembros que quieran compartir como utilizan el arte para ayudarles en su curación.

¿Hay alguien que escriba poesía?

¿Qué hay de fotografía?

¿Música, escultura, pintura con números?

¿El proceso creativo te alivia el dolor que puede producir la vida?

¿El arte te ayuda a dar sentido a tus necesidades emocionales?

Escribenos a:

[12steprag@familiesanonymous.org](mailto:12steprag@familiesanonymous.org)

## *¿Quién soy yo?*

*¿Quién soy yo para esperar de ti, que vivas tu vida como yo?*

*¿Quién soy yo para esperar que obedezcas y hagas exactamente lo que yo diga?*

*¿Quién soy yo para permitir y ayudar, mientras descienes por un camino de autodestrucción?*

*¿Quién soy yo para señalar tus defectos o pecados?*

*Tú ya sabes que la fuerza de la recuperación debe nacer de dentro.*

*¿Quién soy yo?*

*Creo que ahora lo sé.*

*Soy alguien que te quiere y así es ahora.*

*Te suelto con amor y veo como te vas.*

*Para encontrar tu propio camino, con la esperanza de que crezcas.*

*Cliff S. Medina, OH*

Espacio dedicado a donaciones hechas en memoria de miembros fallecidos, en las que se especifica el nombre de pila, el grupo y su ciudad.

*(Continuación página 1)*

¡Aunque mi alegre charla no fuera siempre bien recibida!

Al estar tan envuelta en mi miseria, estaba demasiado ciega para ver los pequeños milagros de mi alrededor. En primer lugar, la incapacidad de la familia para ayudar de ninguna manera, puso punto final a la actitud rescatadora y permisiva a la que estábamos tan acostumbrados. Este fue el primer paso de mi hijo para levantarse por sí mismo y hacerse responsable de sus actos. En segundo lugar, estaba limpio, lo que significaba que podíamos tener una conversación lúcida, algo que había sido imposible durante años.

Estas conversaciones podían comenzar bien, pero se estropeaban cuando salía el enfado por parte de todos y la comunicación acababa mal. Pronto aprendimos a tirar la toalla cuando el enfado hacía acto de presencia.

El siguiente suceso fue uno de los mejores regalos. Por orden judicial, mi hijo tenía que unirse a un grupo de terapia en la línea de trabajo de NA. Aunque era reacio a asistir a estas reuniones, pronto empezó a gustarle el programa y hasta hoy sólo tiene palabras positivas para los comprometidos terapeutas con quienes estuvo en contacto. También eligió trabajar, lo que conllevaba limpiar, barrer y fregar. Esto, para alguien que jamás había hecho ningún tipo de labor doméstica era un paso muy importante.

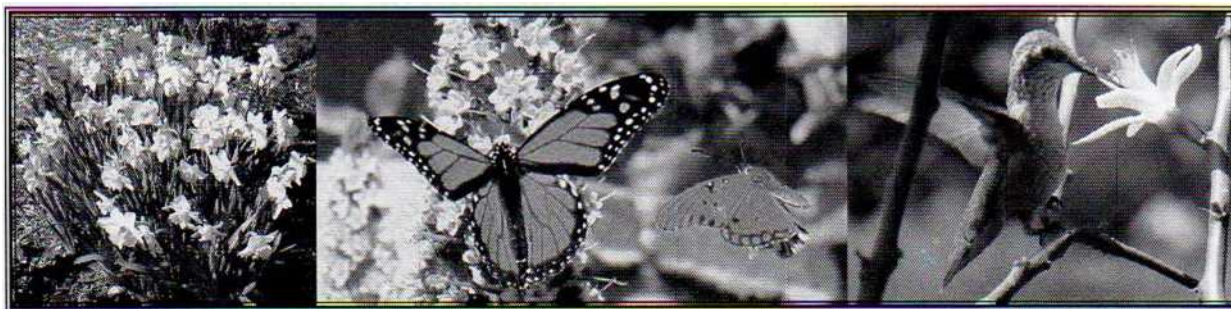
Una tarde, de repente, llegó la llamada tan esperada. La voz de mi hijo dijo “Venid a buscarme, estoy en la puerta de la prisión”. Fue como maná caído del cielo. Se habían terminado el dolor, la ansiedad y las lágrimas.

Poco podía imaginar yo cuando comenzó este viaje que nos llevaría a tantas bendiciones. Milagrosamente, en cuanto salió, se dirigió a un centro de rehabilitación, algo que nunca hubiera hecho si la policía no le hubiera detenido. Fue la oportunidad para cambiar su vida.

Y así, traigo el mensaje del paso doce: habiendo tenido un despertar espiritual como resultado de todos los pasos, os cuento mi historia. Estoy convencida de que sin la preciada ayuda del programa de FA que enseña fuerza, esperanza y serenidad, sin mi querido grupo, el apoyo de amigos de FA y del WSO (Organización Mundial de Servicio), y toda la sabiduría que he adquirido del libro rojo y de la literatura de FA, yo no hubiera sido la sana superviviente que soy hoy.

Anónimo/ Grecia

## Gratitud en flor



*“Todo el mundo necesita la belleza tanto como el pan, lugares donde jugar y rezar, donde la naturaleza pueda curar y fortalecer el cuerpo y el alma”*

*John Muir*

La naturaleza cura. Puede pararnos en seco y frenar nuestro hiperventilado pensamiento. Podemos encontrar la paz en esa pausa. Nada cambia si nada cambia, y el cambio es el placer de la naturaleza. Con esto en mente, pedimos a los miembros del grupo virtual que salieran fuera, que prestaran total atención a la belleza que les rodeaba y que nos lo contaran. He aquí algunas de las impresiones compartidas.

“El cerezo llorón que nos regalaron nuestros amigos cuando murió nuestro hijo Ben está floreciendo en el jardín. No lo esperábamos ya que lo plantamos en octubre, pero Dios nos envía la señal de que la vida continúa. Nuestro hijo sufrió una sobredosis, le echo muchísimo de menos, pero no al hijo que conocí durante el último año. Año a hijo que conocí antes de la adicción. De este modo, todos lloramos a nuestros hijos e hijas. Todos merecemos la paz y la serenidad que nos puede proporcionar FA. Aquí estoy hoy, tratando de no ayudar a mi otro hijo cuando puede hacerlo solo. Cada día recibo apoyo de los miembros de la reunión virtual. Tanto sus experiencias como nuestras lecturas parece que siempre me dicen lo que necesito oír ¿Cómo puede ser que siempre ocurra así?  
Suelta y que Dios actúe. Sólo por hoy.

Abril/CT

“Ha habido un extraño desajuste climático al norte del estado de Nueva York que ha engañado a árboles y flores. Algunos, lejos de toda prudencia, han florecido antes de tiempo. Me encanta observar como brotan los de hoja perenne. Creo que les hago inventario cada día. Los narcisos empiezan a envejecer, pero han salido las forsythias. Pronto perfumaran el aire las azaleas y las lilas. Me encanta este renacer, el aire se impregna de alegría.

Cookie/NY

“Paseando bajo el sol con una agradable temperatura, mis ojos observaron muchas cosas bellas, pero lo que más me gustó fue el espectáculo de los narcisos floreciendo en mi jardín. Los planté en el 2008, cuando hacía quimioterapia y me decía todo el tiempo que cuando salieran habría acabado con el tratamiento. Cada año salen para recordarme que estoy VIVA, SANA y viviendo mi vida.

Lori/WI

“El diente de león está floreciendo por todas partes. Sí, ya sé que es una semilla. Pero sabéis que los niños sin saber que son semillas los cogen y se los dan a sus seres queridos. Mi nieto de 4 años, cogió orgulloso unos cuantos el otro día para ofrecémoslos a su madre y a mí. Fuimos al parque a esperar a su madre, yo llevaba mi ramillete. Corrió de un lado a otro con las flores de su madre, cuando ella llegó estaban un poco desmejoradas, pero aún eran muy especiales.

Connie/NH

“Ya no me dedico tanto al jardín así que ahora sólo hay hierba. Sin embargo hay un sitio en el que florece jacinto de la uva. Hace muchos años mi vecino de enfrente estaba dividiendo sus jacintos y mis hijos le observaban. Les dio las plantas que le sobraban. A su vuelta algo les distrajo nada más pasar el buzón, dejaron las plantas en el suelo y se olvidaron de ellas. Salen cada año. Siempre esperamos a que florezcan antes de cortar el césped. Son un dulce recuerdo de mis tres preciados hijos.

Lynn B /V

“Mi jardín está lleno de flores rojas brillantes, amarillas salpicadas de lila y naranja. No recuerdo sus nombres, no guardé las etiquetas del precio. Se mantienen frescas y brillantes si las dejas en la sombra y si me

acuerdo de meterlas en la caseta antes de la primera helada del invierno. Al cabo de unos pocos años vuelvo a la tienda y repongo las que empiezan a estropearse.

“El mutuo acuerdo entre mi marido y los bichos del jardín fue como la seda. Tenemos una marmota americana, el Sr. Ditta, que vive bajo el cobertizo. Una preciosa coneja con sus conejitos, la Sra. Daniels, que vive en el jardín. Tres ardillas, Chip, Dale y Dale, que se han repartido el terreno entre las rocas y el estanque de peces koi. Hay un sinsonte\* que de noche sigue a mi marido por el jardín. Y mi favorito, un cardenal, Ozzie, que es más rojo que “La carretilla roja” de Williams\*\*, y su esposa que me visita cada día, la Sra. Smith. Todos conviven armoniosamente entre ellos y con mi marido, quien incluso ha negociado en su guía de caza del Coyote y Correcaminos, una guía de observación de pájaros de jardín.

Hay algunas plantas como las lilas, que las planté hace años delante del cuarto de los niños. Mis hijos, ahora de cuatro años y uno, están encantados con sus aromáticas siestas. También tengo albahaca y perejil en cestas colgantes que llaman la atención de magnificas mariposas.

Estoy agradecida por las vistas, los aromas y los sonidos de mi jardín, por mi cobertizo hundido, por mi césped pisoteado, por mis amorosos hijos y por la capacidad de reflexión de mi marido.

Lisa/NJ

*NT: \*Pájaro americano de plumaje pardo y con las extremidades de las alas y de la cola, el pecho y el vientre blancos. Su canto es muy variado y melodioso. (RAE)*

*\*\* Cuánto depende/ de una/ carretilla/ roja/ bruñida por el agua/ de la lluvia/ junto a los blancos/ polluelos. WILLIAM CARLOS WILLIAMS 1883-1963*

# De viaje a la recuperación

La mayoría de las personas que he conocido en FA hablan de la famosa montaña rusa de la recuperación.

Me gustaría que me acompañarais en un viaje desconcertante. El autobús nos recogerá en el Cruce de la Catástrofe. Aquí nos encontrábamos antes de conocer FA. Era un lugar de confusión, miedo, caos, soledad y angustia. Todos queríamos marcharnos de allí a un sitio mejor.

La parada siguiente fue el Valle de FA. Antes de bajarnos del bus, teníamos que evaluar este sitio llamado FA ¿Qué había aquí para nosotros? Había muchos pasos y en cada uno había una máxima que nos indicaba qué hacer. El primer paso nos dijo que éramos impotentes, necesitábamos soltar. El segundo paso nos dijo que había un Poder Superior y que necesitábamos encontrarlo. El tercer paso nos dijo que el Poder Superior podía actuar mejor si se lo permitíamos. El cuarto paso nos dijo que hiciéramos inventario (entonces era una locura, porque no éramos nosotros quiénes necesitábamos ayuda). El quinto paso nos dijo que teníamos que estar dispuestos a admitir que estábamos equivocados (Este fue muy raro, de hecho quedan algunas lagunas que rellenar)

Empezábamos a estar cansados. Escalar estos pasos pedregosos suponía un gran esfuerzo. Casi a mitad de camino encontramos el sexto paso: prepararnos para que Dios acabase con nuestros defectos (¿acaso teníamos?) El séptimo paso nos dijo que fuéramos humildes y le pidiéramos a Dios que nos quitase nuestros defectos. Esto se hacía cada vez más difícil, parecía que los pasos nunca acabarían. El octavo paso decía que hiciéramos una lista con todos aquellos a los que hubiéramos hecho daño y (ojo con esto) estar dispuestos a reconciliarnos con ellos. Y el noveno paso decía que nos reconciliáramos con estas personas. Era agotador ¿Llegaríamos alguna vez a la cima?

Alguien nos dijo que tan sólo nos quedaban tres pasos. El décimo paso fue como un área de descanso. Nos indicó que “siguiéramos haciendo inventario personal y que admitiéramos nuestros errores de inmediato”. Era realmente un trabajo y duro. Pero pensamos que si acabábamos este paso ya sólo nos quedaban dos para alcanzar la cima. Llegamos al undécimo paso. Era el paso del rezo y la meditación y por fin aterrizamos en el último. Paso doce, el despertar espiritual.

Se estaba muy a gusto en el Valle de FA, pero el bus tenía que continuar. Nos equivocamos de camino y acabamos en el Barrio de la Pena ¿Realmente nos equivocamos? ¿Lo haría a propósito nuestro Poder Superior para que parásemos aquí y volviéramos a pensar el décimo paso?

Mientras el conductor llenaba el depósito, tuvimos ocasión de hacer inventario personal. Necesitábamos entender que si estábamos equivocados teníamos que admitirlo (esto era un verdadero asesino que atacaba nuestro ego).

Muy bien, con el depósito lleno, nos pusimos de nuevo en marcha, nos enfrentábamos a nuestro destino final, el Rancho de la Recuperación. Llegamos y habíamos aprendido muchas lecciones por el camino. Aprendimos que es muy fácil llegar a un área de descanso, pero que es muy difícil salir de allí. Sin embargo, eso no significaba que estuviéramos exentos de lo que teníamos que trabajar en nuestro inventario. A veces había que hacer cosas incómodas, para prosperar y crecer. Otra lección aprendida durante este viaje fue, que si nos equivocamos de camino, podíamos regresar rápidamente al camino correcto y este nos guiaría a la recuperación.

Por ultimo, incluso si nos salíamos de la senda de la recuperación, ahora ya sabíamos el camino y podíamos volver exactamente al punto en el que necesitábamos estar.

Bev C  
Simsbury, CT



## Herramientas de FA al principio de la recuperación



Mi mejor herramienta al principio de la recuperación fue la gente. Puede sonar extraño, pero mi forma preferida de lidiar con los problemas es investigar, leer y estudiar. De esta manera puedo evaluar y asimilar a mi ritmo.

Encontré mi grupo presencial y el virtual casi al mismo tiempo. Mi grupo era muy acogedor y me llamaban entre reunión y reunión para ver que tal lo llevaba. Retaron algunas de mis ideas y suposiciones. Muchos de nosotros experimentaban nuevos desafíos durante las vacaciones y sentía que me quitaba un peso de encima después de las reuniones. No porque se hubiera dicho algo en especial sino porque el hecho de que estuviéramos allí los unos para los otros es en sí muy reconfortante.

Del mismo modo, había alguien especial en el grupo virtual que tuvo mucha paciencia conmigo cuando llegué, y nos estuvimos escribiendo en privado durante meses hasta que empecé a comprender. Estaré por siempre agradecida.

Judith/SC

Lo primero que hice, que realmente me caló, fue tomar conciencia de mis expectativas. Todo empezó en una reunión de puertas abiertas y el tema era “las expectativas”. Aquella tarde aprendí mucho. El hecho de que las expectativas igualaran a las desilusiones me hizo levantarme y tomar nota. Empecé a escribir mis expectativas, sólo para así poder comprobarlo ante mi misma. Y como era de esperar, cada vez que me anticipaba y tenía expectativas, los hechos se desarrollaban de forma diferente a la que yo había visualizado. Así que en ese instante, la reunión fue la primera herramienta que me ayudó a crecer.

France/FL

LA TAREA QUE NOS QUEDA  
POR DELANTE NO ES NUNCA  
TAN INMENSA COMO EL  
PODER QUE NOS EMPUJA

*Cita enviada por Laura C, GR 262*

## RECIENTE LLEGADOS

### Cuando se está preparado para trabajar en ello...

Querido recién llegado,

Ya has dado un paso importante en tu sanación al asistir a una reunión de FA. Aquí comenzarás a comprender que no estás solo. Pronto estarás preparado para trabajar tu programa para hacer realidad tu objetivo de serenidad. La hermandad y el programa de FA proporcionan muchos instrumentos que pueden ayudarte en tu recuperación. Aquí hay algunos caminos para acercarte a tu objetivo de serenidad.

Asiste a tus reuniones de FA. Lee y escucha las lecturas del programa. Aprende de los temas y de las experiencias de tus amigos con nombre de pila. Comparte tus pensamientos y siente la compasión y la empatía de la hermandad. Entre reunión y reunión, llama a otros compañeros para pedir ayudar y prestar apoyo.

Lee “Hoy un camino mejor” a diario, como parte de tu inversión personal en tu salud mental. Además, en los momentos de estrés, muchos de nosotros “se

sumergirán en este libro”, como una forma de calmarnos. Leer una o más entradas es una forma de restaurar una perspectiva más sana mientras tratamos con nuestro ser querido adicto.

Elige un padrino o madrina. Pronto serás capaz de identificar a alguien en tu reunión en quien sientas que puedes confiar, alguien que proyecte serenidad. El librito “Familias Anónimas y el padrinazgo” te puede ofrecer sugerencias sobre como elegir e interactuar con un padrino o una madrina, de la forma más cómoda para los dos.

Trabaja los pasos. Con la guía de tu padrino o madrina puedes comenzar el trabajo real de tu propia curación. “El libro de ejercicios de los doce pasos” puede ayudarte a encontrar respuestas y ofrece sugerencias sobre como trabajar los pasos.

El programa funciona si se trabaja. **ASÍ QUE TRABÁJALO. TÚ LO MERECE.**  
Por el comité de padrinazgo

## RELAJARSE ESTÁ BIEN

Recibí una llamada sobre las 21:30 horas. Mi hijo decidió que estaba cansado de huir de la justicia y se entregó, tenía dos órdenes pendientes. Mi primera reacción fue que quería ir a verle y asegurarme de que estaba bien, pero en su lugar terminé de ver un programa en la tele y después me fui a dormir.

Dormí bien y llegué al juzgado a las 9:00 del día siguiente, tenía que estar allí ya que es menor de edad. El abogado me preguntó si podría controlarle, e hice todo lo que puede para no echarme a reír ¡Si pudiera controlar algo no estaríamos en una sala de vistas esperando a que le procesen por robo! Respiré profundamente y contesté con calma que no, y decidieron quedarse con él hasta la próxima vista unos días después.

Cuando salí del juzgado solo podía mirar a mi alrededor al cielo azul y respirar profundamente. Me dí cuenta de que necesitaba un tiempo para mí, llamé al trabajo y dije que no iría, pasé el resto del día de compras, leyendo y relajándome. No había estado así de tranquila en las últimas semanas.

FA me enseñó que estaba bien disfrutar de algún tiempo para mí incluso cuando mi hijo estaba teniendo un día duro. Sus elecciones, sus consecuencias.

Rezando para que todos puedan encontrar ese sentimiento de paz que yo fui capaz de encontrar aunque solo fuera por un corto periodo de tiempo.

Helen, Reunión virtual

## ESCAPARATE DE LITERATURA DE FA

### ¡NOVEDAD! ¡NOVEDAD!

#### *Series de Ayuda n° 1 Negativas a Positivas*

#### *Series de Ayuda n° 1 Miedo a la fe*

Durante años el poder de la palabra “ayuda” ha inspirado a los miembros de FA con su profundo conocimiento de las emociones humanas y el reto de cambiar para alcanzar la serenidad. Ahora se están creando una serie de panfletos que apoyan esta pieza favorita de la literatura de FA: Las series de Ayuda. Los dos primeros de la serie (de nueve posibles en total) ya están impresos y listos para la mesa de literatura.

Estos dos panfletos de bolsillo recopilan pensamientos sobre como cambiarnos a nosotros mismos y los beneficios de esos cambios en nuestras vidas. La serie se inspira en el primer párrafo de “Ayudando” que comienza así:

*Cambiaré mis reacciones negativas por positivas; el miedo, por la fe, el desprecio por sus actos, por el respeto a su potencial interior; la hostilidad por la comprensión; la manipulación o sobreprotección, por la ayuda con amor...*

Estas dos obras nuevas de literatura vienen con preguntas para uso individual o para trabajo en grupo ¡Haz algo por ti! Pide estos panfletos a la Organización Mundial de Servicio o hazlo on line en la página de FA

## FAMILIAS ANÓNIMAS

JUNTA DIRECTIVA 2011-2012

### *Presidente*

Marc M, Westfield, New Jersey

### *Vicepresidenta*

George R, Lake Anna, Virginia

*Secretaria* Renee S, Albuquerque, New Mexico

### *Tesorera*

Alice Q, Thomasville, Georgia

### MIEMBROS EN OTROS ESTADOS:

Beverlee C, Bristol, Connecticut Barry K, Gettysburg, Pennsylvania Kristie (Lynn)

R, San Jose, California Robert B,

Scarborough, ON Canada Ann P, Manlius, New York Bill C, Glenview, Illinois Lisa

K, Bloomfield, Michigan Mary Ellen B,

Madison, Wisconsin Ken H, Merriam,

Kansas Ed K, Suffem, New York Robyn

McN, Morganville, New Jersey

## LA REVISTA DE LOS DOCE PASOS

Publicada seis veces al año por Familias Anónimas.

701 Lee St, Suite 670 Des Plaines, IL 60016-4508

847-294-5877 800-736-9805 (solo EEUU)

FAX: 847-294-5837

EMAIL:

[12steprag@FaniiliesAnonymous.org](mailto:12steprag@FaniiliesAnonymous.org)

EDITOR: Lisa W

RAG STAFF:

Judith H - Maggie B - Mary D

## PREVISIÓN DEL PRESIDENTE

Una de las columnas más difíciles de escribir para mí es la previsión para el año entrante. La de este año es un reto especial ya que marca el comienzo de mi último año como presidente de la WSB (Junta Mundial de Servicio) y tengo que centrarme tanto en los objetivos que espero que la Junta cumpla, como en planificar la transición de la dirección de la junta de servicio.

Durante los últimos tres años nos hemos centrado en fortalecer la hermandad y mejorar la forma en la que transmitimos el mensaje. Este año continuaran estos esfuerzos con la ayuda de nuestra nueva política de Internet y medios sociales, que guiará a nuestros grupos y miembros para hacer un uso más efectivo de Internet y amplificar los esfuerzos para transmitir el mensaje.

Mientras que la mayoría de los miembros nos encuentran a través de búsquedas en Internet, todavía hay muchos que llegan a nosotros de la mano de tratamientos profesionales y otros que conocen los beneficios de los principios y las prácticas del programa de FA. El reto que me gustaría marcar a la comunidad es el desarrollo de una oficina de portavoces que pudieran responder a la llamada de compartir experiencias, fuerzas, y esperanzas encontradas al trabajar el programa. Muy a menudo recibimos peticiones por parte de medios de comunicación, centros de tratamiento y comunidades, para que miembros veteranos compartan su experiencia. Este nuevo programa sería una forma excelente de proporcionar servicio a la hermandad y ayudar a otros.

Un objetivo mayor, a medida que avance el año, es el de aumentar la concienciación de los miembros de la importancia del apoyo de grupo y de la participación en actividades de Servicio Mundial. Cuando viajo y visito grupos de FA, a menudo me encuentro con muchos miembros que sólo conocen su grupo, o tal vez uno cercano. Nuestra hermandad se fortalece al entablar relación con otros miembros y grupos y al formar apoyos fuertes y redes de recuperación. En resumen, estas redes ayudan a sostener las actividades del Servicio Mundial tales como, trabajo de servicio, participación del comité, asistencia a convenciones, y a la larga convertirse en un miembro de la Junta Mundial de Servicio de FA. En nuestra lectura "Ayudando" se nos advierte de los peligros que conlleva luchar en soledad. La sabiduría de este pasaje es que hay fuerza en los números y lo mismo se cumple a un macro nivel de nuestra participación dentro de la hermandad. Con este fin, espero que haya grupos que salgan más a apoyar la creación de otros grupos, estableciendo nuevos intergrupos, y tal vez manteniendo conferencias y convenciones regionales que impulsen la hermandad entre los miembros.

Todas estas acciones persiguen el objetivo de aumentar nuestra hermandad. Hay muchas posibilidades en el mundo para que se dé este crecimiento ¿Seremos capaces y estaremos preparados para aprovecharlas? Sé que si nos centramos en nuestro programa y en las Tradiciones, en las cuales tenemos presente la importancia de anteponer los principios a las personalidades, y recordamos que nuestro bienestar común está ligado a la intención común, podemos seguir creciendo.

La recuperación no es un deporte de espectadores. Requiere trabajo y dedicación. Requiere compartir y cuidar. Confío en que podemos continuar avanzando uniendo fuerzas. Por favor, este año tendad la mano a FA, apoyadla con vuestros conocimientos y talentos, con apoyo económico, y con vuestra energía. Contestad a las llamadas de servicio. Estad ahí para ayudar a otros a encontrar lo que tenéis. Estas son las herramientas para el crecimiento y la recuperación. Cogedlas y usadlas.

Con amor en la hermandad,  
Marc M.