

## “LA LISTA DE RASGOS”

### (14 CARACTERÍSTICAS DE UN NIÑO ADULTO)

1. Nos hemos aislado y vivimos atemorizados de la gente y de las figuras de autoridad.
2. Nos convertimos en buscadores de aprobación y perdimos nuestra identidad en este proceso.
3. Nos atemorizan las personas que se enfadan y no nos gusta ningún tipo de crítica personal.
4. O bien nos convertimos en alcohólicos, o nos casamos con ellos, o ambas cosas, o encontramos a otra personalidad con adicciones como un trabajador compulsivo para satisfacer nuestra necesidad enfermiza de abandono.
5. Vivimos la vida desde la perspectiva de víctimas y nos sentimos atraídos por esa debilidad en nuestras relaciones de amor y de amistad.
6. Tenemos un sentido excesivo de la responsabilidad y nos resulta más fácil preocuparnos por los demás que por nosotros mismos; esto nos permite no tener que mirar demasiado de cerca nuestras propias faltas, etc.
7. Sentimos culpabilidad cuando defendemos nuestros derechos en vez de ceder ante otros.
8. Nos volvimos adictos a las emociones intensas.
9. Confundimos el amor con la lástima y tendemos a “amar” a la gente a quien podemos “compadecer” y “rescatar”.
10. Hemos reprimido los sentimientos de nuestra niñez traumática y hemos perdido la capacidad de sentir o expresar nuestros sentimientos porque duele muchísimo (Negación.)
11. Nos juzgamos severamente a nosotros mismos y nuestra autoestima es muy baja.
12. Somos personalidades dependientes a las que nos aterroriza el abandono y hacemos cualquier cosa para aferrarnos a una relación con tal de no experimentar el dolor de los sentimientos de abandono que recibimos de vivir con personas enfermas que nunca estuvieron presentes emocionalmente para nosotros.
13. El alcoholismo es una enfermedad de la familia; entonces nos convertimos en para-alcohólicos y adoptamos las características de esta enfermedad incluso aunque no hayamos bebido.
14. Los para-alcohólicos somos reactivos más que actores.

### LA SOLUCIÓN

La solución es volverse su propio padre amoroso. A medida que ACA se vuelve un lugar seguro para usted, encontrará la libertad de expresar todos los dolores y miedos que ha tenido que ocultar y liberarse de la vergüenza y culpa que arrastra del pasado. Dejará de ser un adulto prisionero de sus reacciones de infancia. Recuperará al niño dentro de usted y aprenderá a aceptarse y amarse. La sanación comienza cuando nos arriesgamos a salir del aislamiento. Los sentimientos y recuerdos enterrados regresarán. Al liberar gradualmente la carga de dolor no expresado, dejamos el pasado lentamente atrás. Aprendemos a reeducarnos con amabilidad, humor, amor y respeto. Este proceso nos permite ver a nuestros padres biológicos como los instrumentos de nuestra existencia. Nuestro padre real es un Poder superior que algunos de nosotros decidimos llamar Dios. Aunque tuvimos padres alcohólicos o disfuncionales, nuestro Poder superior nos ha ofrecido los doce pasos de recuperación.

Esta es la acción y el trabajo que nos sana: utilizamos los pasos, utilizamos las reuniones y utilizamos el teléfono. Compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza con otros. Aprendemos a reestructurar nuestra mentalidad enferma un día a la vez. Cuando liberamos a nuestros padres de la responsabilidad de nuestras acciones actuales, nos liberamos para tomar decisiones saludables como actores y no reactivos. Progresamos del dolor a la sanación a la ayuda. Despertamos a una sensación de integridad que nunca creímos posible. Al asistir a estas reuniones regularmente, podrá ver a los padres alcohólicos o las familias disfuncionales por lo que son: una enfermedad que le infectó de niño y que continúa afectándole de adulto. Aprenderá a mantener el enfoque en sí mismo aquí y ahora. Se responsabilizará de su vida y proporcionará su propia paternidad. No lo hará solo.

Mire a su alrededor y verá a otros que ahora saben cómo se siente. Lo amamos y alentamos sin importar nada. Le pedimos nos acepte como lo aceptamos a usted.

Este es un programa espiritual basado en la acción proveniente del amor. Estamos seguros de que a medida que el amor crece dentro de usted, podrá ver hermosos cambios en sus relaciones, especialmente con Dios, usted mismo y sus padres.

### LAS PROMESAS ACA

1. Descubriremos nuestra real identidad al amarnos y aceptarnos a nosotros mismos.
2. Nuestra auto-estima aumentará al darnos aprobación a nosotros mismos diariamente.
3. El temor a las figuras de autoridad y la necesidad de complacer a los demás desaparecerá.
4. Nuestra capacidad de compartir la intimidad crecerá dentro de nosotros.
5. A medida que enfrentamos nuestro trauma de abandono, nos sentiremos atraídos por los atributos positivos de los demás y seremos más tolerantes de sus debilidades.
6. Disfrutaremos de nuestra estabilidad emocional, la paz y la seguridad económica.
7. Aprenderemos a entretenernos y disfrutar de nuestras vidas.
8. Optaremos por amar a personas que se amen y sean responsables por sí mismas.
9. Se nos hará más fácil establecer, en forma sana, nuestros límites personales.
10. El temor al fracaso y al éxito desaparecerá al intuitivamente hacer selecciones más saludables.
11. Con la ayuda de nuestro grupo de apoyo ACA, progresivamente abandonaremos nuestros comportamientos disfuncionales.
12. Con la ayuda de nuestro Poder Superior, poco a poco, aprenderemos a esperar lo mejor y a obtenerlo.

## Afirmaciones

- ♥ Está bien saber quien soy.
- ♥ Está bien confiar en mí mismo.
- ♥ Está bien decir que soy un niño adulto.
- ♥ Está bien conocer otra forma de vida.
- ♥ Está bien decir no sin sentirse culpable.
- ♥ Está bien darse un respiro.
- ♥ Está bien llorar cuando veo una película o escucho una canción.
- ♥ Mis sentimientos son correctos incluso si estoy aprendiendo a distinguirlos .
- ♥ Está bien no preocuparme por otros cuando pienso.
- ♥ Está bien sentir ira.
- ♥ Está bien divertirse y celebrar.
- ♥ Está bien cometer errores y aprender.
- ♥ Está bien no saberlo todo.
- ♥ Está bien decir “no sé”.
- ♥ Está bien pedirle a alguien que me enseñe a hacer ciertas cosas.
- ♥ Está bien soñar y tener esperanza.
- ♥ Está bien pensar sobre las cosas de forma diferente a mi familia.
- ♥ Está bien explorar y decir “Me gusta esto o aquello”.
- ♥ Está bien separarse con amor.
- ♥ Está bien buscar mi propio Poder superior.
- ♥ Está bien reeducarme a mí mismo con consideración.
- ♥ Está bien decir me amo a mí mismo.
- ♥ Está bien trabajar un programa ACA.

## Los Doce Pasos de ACA

1. *Admitimos que somos impotentes frente a los efectos del alcoholismo u otra disfunción familiar y que nuestras vidas se han vuelto incontrolables.*
2. *Creemos que un Poder superior a nosotros puede restablecer nuestra cordura.*
3. *Hemos tomado la decisión de dejar nuestra voluntad y vidas al cuidado de Dios, como lo entendemos.*
4. *Hemos realizado una búsqueda e inventario moral valiente de nosotros mismos.*
5. *Hemos admitido ante Dios, nosotros mismos y otros seres humanos la naturaleza exacta de nuestros errores.*
6. *Estamos totalmente preparados para que Dios elimine todos estos defectos de carácter.*
7. *Le pedimos humildemente a Dios que elimine nuestras carencias.*
8. *Realizamos una lista de todas las personas que hemos lastimado y estamos dispuestos a enmendarnos frente a ellos.*
9. *Nos enmendamos directamente con dichas personas cuando sea posible, excepto cuando para hacerlo tendríamos que herirlos o a otras personas.*
10. *Hemos continuado realizando un inventario personal y admitimos rápidamente cuando hemos estado equivocados.*
11. *Buscamos a través de la oración y meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como lo entendemos; oramos solo para comprender la voluntad de Dios respecto a nosotros y el poder de aceptarlo.*
12. *Luego de tener un despertar espiritual como el resultado de estos pasos, intentamos llevar este mensaje a otros que aún están sufriendo y practicar estos principios en todos nuestros asuntos.*

Los Doce pasos están reimpresas y adaptadas con permiso de Alcoholics Anonymous World Services, Inc

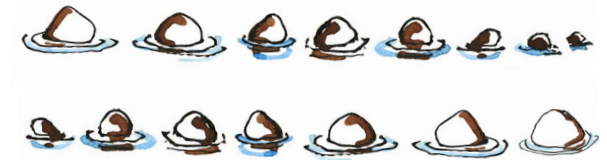
# Aspectos **E**senenciales de ACA

## “LA LISTA DE RASGOS” LA SOLUCIÓN LAS PROMESAS ACA AFIRMACIONES

Dios,

*concédeme serenidad para aceptar a las personas que nopuedo cambiar,  
el valor para cambiar a aquella que puedo  
y la sabiduría para reconocer que ese soy yo.*

—Oración de serenidad ACA tomada del Folleto del recién llegado a ACA



Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families  
World Service Organization, Inc.

[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)  
[information@acawso.com](mailto:information@acawso.com)  
+1 (310) 534-1815

ACA WSO  
Centro de distribución de literatura  
+1 (562) 595-7831  
[help@acawso.com](mailto:help@acawso.com)

©2015 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.

102-02-es-xn-a