



Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families

LINEAMIENTOS PARA LAS NUEVAS REUNIONES

A. Las reuniones son autónomas (Tradicción #4)

Cada reunión toma sus propias decisiones sobre política de acuerdo con Las doce tradiciones. Las tradiciones proporcionan pautas para la conducta del grupo al igual que los Pasos proporcionan pautas para la recuperación individual.

B. Localizar un recinto

Un grupo necesita un lugar seguro para reunirse. Los grupos han encontrado espacio en centros de recuperación, centros intergrupales, iglesias, parques, escuelas, hospitales, librerías de recuperación u organizaciones de servicio público con alquileres razonables. Algunas reuniones han comenzado en la casa de alguien, pero generalmente se han visto en la necesidad de mudarse a un «espacio neutral» más grande a los pocos meses.

C. Primeros pasos

Si es posible, puede que desee conseguir el compromiso de otras dos o tres personas del programa para que asistan a unas cuantas reuniones, a fin de garantizar la supervivencia temprana del nuevo grupo. Las reuniones registradas en la WSO de ACA (formulario de registro incluido en este paquete) se publicarán en nuestro Directorio de Reuniones en línea, lo que ayudará a las personas a encontrar la reunión. Su Intergrupo local también puede tener directorios de reuniones locales o centros de llamadas que pueden ayudar a los nuevos miembros a encontrar su reunión.

D. Responsables de la reunión

Cada reunión ofrece oportunidades de servicio que mantienen la reunión en funcionamiento. En una reunión saludable, varias personas hacen un poco del trabajo y las tareas se realizan.

E. Formatos de las reuniones

Este paquete contiene un formato de muestra. También puede consultar otros ejemplos en el Libro de Texto de la Comunidad ACA.

F. Charla cruzada

La charla cruzada consiste en interrumpir, dar consejos o hacer comentarios sobre lo que comparte otra persona. También consiste en hablar con alguien o hacer ruido que distraiga durante el tiempo de compartir. En ACA, no hacemos esta charla cruzada. Cuando otros comparten con nosotros, simplemente escúchalos; nuestra realidad, nuestra verdad, nuestras ideas, nuestros sentimientos, nuestra autoimagen, nuestra identidad se reafirman. Cuando nos centramos únicamente en nuestra propia recuperación (evitando la de los demás), asumimos la responsabilidad de nuestras vidas. Lo logramos presentando todas las afirmaciones en primera persona.

G. Anonimato

El anonimato nos permite compartir nuestros sentimientos y experimentar una “identidad” más allá de una “etiqueta”. "Lo que ves aquí, lo que oyes aquí, cuando te vayas de aquí, que se quede aquí" es una buena regla para crear un espacio seguro donde compartir nuestros sentimientos y nuestra recuperación sin temor a chismes, represalias o a que se rompa nuestro anonimato.

H. Literatura

Cada reunión determina los libros, cintas, folletos o panfletos apropiados para su mesa de literatura, ya que cada reunión es autónoma. De acuerdo con la Sexta Tradición, «Un grupo de ACA nunca respalda, financia ni presta su nombre a ninguna institución o empresa externa, para que los problemas de dinero, propiedad y prestigio no nos desvíen de nuestro propósito principal». Siempre tenga en cuenta al recién llegado y seleccione la literatura adecuada para proporcionar información sobre ACA a cualquier miembro nuevo.

I. Atracción

Nuestro programa es de atracción, no de promoción. Si ya existen reuniones de ACA en la zona, puede distribuir un folleto anunciando su nueva reunión. Si no las hay, puede distribuir folletos con permiso en otras reuniones de Doce Pasos e invitar a algunos amigos cercanos.

J. Iniciar una nueva reunión

El programa crece porque alguien tiene la necesidad de iniciar una nueva reunión y trata de satisfacerla.

K. Recién llegados

El cariño y el respeto que ofrecemos a los recién llegados son un reflejo del cariño y el respeto que estamos aprendiendo a ofrecernos a nosotros mismos.

L. Políticas de seguridad

En una reunión de trabajo regular, elabore su plan de reunión sobre qué hacer en caso de interrupciones según el

consenso del grupo. Algunas ideas que puede considerar:

1. Mantener la Primera Tradición: Nuestro bienestar común debe ser lo primero; la recuperación personal depende de la unidad de ACA.
2. Pedir a quienes interrumpen que se retiren.
3. Pedir a quienes interrumpen que se tomen una semana (dos, cuatro semanas...) de descanso de la reunión.
4. Ofrecer a quienes interrumpen la reunión la oportunidad de ganarse el derecho a volver a la reunión haciendo paces con el grupo y realizando un servicio designado.
5. Expulsar a quienes continúen interrumpiendo la reunión.
6. Acompañar a la persona que interrumpa la reunión. El acompañamiento lo realiza un grupo de miembros de la reunión designados para ello, según lo determinado en la Reunión de Trabajo.
7. Terminar la reunión inmediatamente y hacer que todos los miembros se retiren por el bien común.
8. Llame a la policía si existe un peligro claro e inminente para la vida, la salud o la propiedad.

M. Otros Problemas

Cuando surjan problemas que no se mencionen en este paquete, consulte Las doce tradiciones y presente El problema en una Reunión de Trabajo para generar conciencia en el grupo. El Manual de la Comunidad de ACA también puede ofrecer información. Si su grupo aún no tiene claro qué hacer, puede contactar con su Intergrupo local o con la WSO de ACA para obtener sugerencias. Independientemente de la fuente de donde obtenga sus sugerencias, en última instancia, será su reunión la que decidirá qué es lo mejor para su propio bienestar.

RESPONSABLES DE LA REUNIÓN (PUESTOS DE SERVICIO) INFORMACIÓN GENERAL

Sugerimos que los mandatos de los puestos de servicio tengan una duración mínima de seis (6) meses. Estas pautas se proporcionan para su fácil consulta. Cada reunión es autónoma y puede modificar, cambiar o eliminar las pautas según el criterio de la mayoría del grupo.

A. Secretario/a de la reunión

1. Registra la reunión en la oficina de la Organización Mundial de Servicio para Niños Adultos de Alcohólicos (WSO ACA).
2. Envía los cambios de información de la reunión (nueva ubicación, nuevo/a responsable, etc.) a la WSO ACA y al Intergrupo.
3. Abre y cierra la reunión, a menos que se delegue a otro/a servidor/a de confianza.
4. Se asegura de que la sala de reuniones esté preparada y limpia.
5. Da la bienvenida a los nuevos miembros. Saluda a los recién llegados antes de las reuniones, conversa con ellos/as después de la reunión y, según corresponda, les entrega los Paquetes para Nuevos Miembros, a menos que se delegue.
6. Es responsable de la unidad y la seguridad de la reunión:
 - a. Celebra reuniones de trabajo.
 - b. Limita el tiempo de intercambio mediante un cronómetro u otros medios.
 - c. Ayuda a garantizar la regla de "sin interferencia".
7. Anuncia las oportunidades de servicio con al menos una (1) semana de anticipación y facilita el proceso de elección para puestos de servicio nuevos o ya establecidos.
8. Presenta el Informe/Anuncios del Secretario durante la reunión.
9. Cubre o ayuda a encontrar reemplazos temporales para otros puestos de servicio según sea necesario.

B. Tesorero de la reunión

1. Recauda y registra las donaciones de La séptima tradición.
2. Paga los gastos de la reunión (alquiler, café, etc.).
3. Reembolsa a los miembros que presenten recibos de refrigerios, literatura, copias, fichas, etc.
4. Mantiene una reserva prudente (generalmente equivalente a un mes de gastos normales de la reunión).
5. Una vez pagados todos los gastos, manteniendo una reserva prudente y con la aprobación de la conciencia de grupo, envía los fondos excedentes al Intergrupo local de ACA y/o a la Organización de Servicio Mundial para que continúen su labor: información telefónica, directorios de reuniones, literatura, eventos, etc.
6. Envía las donaciones de La séptima tradición a las oficinas locales del intergrupo, la región y la Organización de Servicio Mundial de ACA (60% al Intergrupo/Región; 40% a la WSO).
7. Informa a los miembros sobre el estado financiero de la reunión, según lo establecido en el formato de la reunión (semanal, mensual, etc.).

C. Coordinador de literatura

1. Exhibe la literatura en cada reunión (prepara la mesa de literatura, etc.).
2. Reabastece la literatura agotada (compra libros, hace copias, etc.).
3. Limpia y guarda la literatura al final de cada reunión.
4. Presenta todos los recibos al Tesorero de la reunión para su reembolso.

D. Representante del Intergrupo de ACA

1. Asiste a las reuniones locales del Intergrupo.
2. Comunica las inquietudes y preguntas de la reunión al Intergrupo.
3. Continúa ofreciendo apoyo al Intergrupo o comunicando las necesidades de servicio a la reunión.
4. Distribuye la información recopilada a las reuniones (eventos, noticias, literatura, etc.).

E. Representante del grupo ante la WSO de ACA

1. Asiste a las teleconferencias mensuales. Las teleconferencias se realizan el segundo sábado de cada mes de 11:30 a. m. a 12:30 p. m., hora del Pacífico. Marque el (712) 432-0075, código: 427266# para contactar a quienes llaman.
2. Comunica las inquietudes y preguntas de la reunión a la WSO de ACA.
3. Continúa ofreciendo apoyo a la WSO de ACA o comunicando las necesidades de servicio a la reunión.
4. Distribuye la información recopilada a las reuniones (eventos, noticias, literatura, etc.).

F. Otras posibles oportunidades de servicio

Recepcionistas, encargados de preparar y limpiar la sala; coordinador de oradores, cronometrador, encargado del café, encargado del pastel, encargado de las papas fritas, etc.

REUNIONES DE TRABAJO

A. Conciencia del grupo

Este es el voto de la comunidad en la reunión sobre asuntos que afectan al grupo. En ACA, todo el poder reside en los miembros del Programa, no en "servidores de confianza". Todos los miembros tienen derecho a voto. Cualquier decisión tomada debe ser, en la medida de lo posible, un reflejo de la voluntad del grupo y del espíritu de nuestra comunidad, no simplemente un voto mayoritario. Para que exista la "unanimidad sustancial", se debe considerar a todos los miembros y alcanzar un voto lo más cercano posible a la unanimidad. Si existe un desacuerdo sustancial sobre el tema, puede ser necesario más información y debate antes de que se alcance la "unanimidad sustancial". El tema se pospone hasta la siguiente reunión de trabajo y se vuelve a discutir. Si persiste una discordia considerable, el tema puede abandonarse para mantener la unidad de la reunión (Tradición Uno).

B. Opinión de la minoría

Los miembros que tengan una opinión sobre un tema minoritario tienen derecho a presentar su inquietud en la reunión de trabajo.

C. Asuntos de la reunión de trabajo.

Una reunión de trabajo, generalmente mensual después de una reunión regular o según sea necesario, es el formato utilizado para determinar la política de la reunión sobre temas como:

1. Elección de la directiva.
2. Cambio de hora, fecha, lugar y/o enfoque de una reunión.
3. Formato de la reunión.
4. Asuntos relacionados con el cronómetro y la distribución.
5. Discusión sobre políticas de literatura y libros.
6. Asuntos relacionados con fumar/no fumar.
7. Informes financieros.
8. Organización de actividades especiales.
9. Permitir la presencia de niños en una reunión.
10. Posible violación de Las tradiciones por parte de los miembros de una reunión.
11. Posible violación de la seguridad de una reunión.
12. Uso de La séptima tradición para financiar actividades.

D. Anuncio de la reunión de trabajo

Durante los anuncios, un miembro puede solicitar una reunión de trabajo para tratar un tema. Los temas por tratar pueden anunciarse brevemente sin discusión en la reunión regular. El grupo programa una reunión de trabajo lo antes posible (después de la siguiente reunión o en una fecha posterior). Todos los miembros deben contar con la información

y/o el tiempo de preparación necesarios para una reunión de trabajo. En el caso de elecciones, la reunión de trabajo podría anunciarse con una a cuatro semanas de anticipación; para asuntos menores, podría ser apropiado después de la siguiente reunión ordinaria.

E. Las reuniones ordinarias de ACA son para la recuperación de ACA.

No se recomienda intentar generar conciencia de grupo durante los anuncios del secretario. Intentar hacerlo a menudo resulta apresurado y provoca resentimiento de quienes asisten a compartir, no a discutir asuntos de trabajo.

F. Estructura de la reunión de trabajo.

El secretario preside la reunión. Cada asunto a votar se anuncia durante el informe del secretario de la reunión ordinaria. Durante la reunión de trabajo, se discute el asunto, se presentan posibles soluciones y se vota. La mayoría de los asistentes establece la política de la reunión. Si alguien se queja de una notificación insuficiente durante los anuncios de una reunión ordinaria, el grupo realiza una "conciencia de grupo" para determinar si se dio suficiente anticipación. Si la mayoría considera que se les dio suficiente tiempo e información, se cumplen Las tradiciones y la política se mantiene.

G. Votación sobre asuntos de la Conferencia de Trabajo Anual (ABC)

Cada año, la ACA celebra su Conferencia de Trabajo Anual (ABC). Cada reunión puede enviar un delegado y uno o más suplentes. En esta reunión, la conciencia de grupo de los asistentes orientará a la Organización Mundial de Servicio (WSO) para el año siguiente. La ABC suele celebrarse en abril. Las reuniones que no envíen un delegado pueden expresar sus inquietudes por escrito. La WSO también ha presentado en el pasado a todas las reuniones registradas asuntos que preocupan a la conciencia de grupo de todas las reuniones que desean participar. Este proceso se conoce como "Encuesta de Conciencia de Grupo". La WSO también puede enviar "Temas de Votación" que, de ser aprobados por la mayoría de los participantes, se convertirán en política de ACA.

FORMULARIOS FORMATO, LECTURAS Y BIBLIOGRAFÍA DE LA REUNIÓN DE ACA

La siguiente información se proporciona únicamente para su uso en las reuniones registradas de ACA y puede copiarse según sea necesario. También puede ampliarse a tamaño póster para su publicación en la reunión.



**Adult Children of Alcoholics® /
Dysfunctional Families**

MUESTRA DEL FORMATO DE REUNIÓN ACA

(La reunión dura hora y media)

Hola. Me llamo (tu nombre). Bienvenidos a (nombre de la reunión) de Niños Adultos de Alcohólicos.

Por favor, asegúrense de que todos los celulares estén apagados durante la reunión.

Nos reunimos para compartir las experiencias que tuvimos de niños, creciendo en un hogar alcohólico o disfuncional. Esa experiencia nos contagió entonces y nos afecta hoy. Al practicar Los doce pasos, al enfocarnos en La solución y al aceptar un Poder superior que podemos comprender, nos liberamos de los efectos del alcoholismo y otras disfunciones familiares. Nos identificamos con "El problema" y aprendemos a vivir en "La solución", día a día.

¿Podrían acompañarme en un momento de silencio seguido de la Oración de la serenidad?

Le pido a _____ que lea El problema (o La lista de lavandería).

Le pido a _____ que lea La solución.

Le pido a _____ que lea Los doce pasos.

Es posible que se haya sentido identificado con nuestras lecturas incluso si no había alcoholismo ni adicción aparente en su hogar. Esto es común, ya que la disfunción puede ocurrir en una familia sin la presencia de una adicción. Le damos la bienvenida.

Si asiste a una reunión de ACA por primera vez, ¿podría presentarse por su nombre? Esto no es para avergonzarlo, sino para que podamos darle la bienvenida y conocerlo. (*Aplausos*). Nos alegra que esté aquí. Siga viniendo. Permítanos recorrer la sala y presentarnos por nuestros nombres. Mi nombre es _____.

El programa de ACA no es fácil, pero si logra manejar lo que surja en seis reuniones consecutivas, comenzará a superar la negación. Esto le liberará del pasado. Tanto usted como su vida cambiarán. Al principio, muchos de nosotros no podíamos reconocer ni aceptar que algunas de nuestras actitudes o comportamientos actuales son resultado de alguna experiencia relacionada con el alcoholismo o la disfunción en nuestra infancia. Nos comportamos como Niños adultos, lo que significa que trasladamos las dudas y el miedo aprendidos en la infancia a nuestras interacciones adultas. Al asistir a seis reuniones consecutivas y con regularidad a partir de entonces, llegamos a conocernos y a actuar como nuestro Verdadero ser.

Animamos a cada miembro a compartir abiertamente sus experiencias según el tiempo lo permita. Este es un espacio seguro para compartir sus experiencias de adulto y de infancia sin ser juzgado. Para que todos tengan la oportunidad de compartir durante la reunión, les pedimos que limiten su tiempo a cinco minutos (*de tres a cuatro si la reunión es grande*).

Lo que escuchen en esta reunión debe quedar en ella. No compartimos la historia ni las experiencias de otras personas. Por favor, respeten el anonimato de quienes comparten con nosotros hoy.

No interferimos durante el tiempo de compartir. Intercambiar palabras significa interrumpir, referirse o comentar lo que otra persona ha dicho durante la reunión. No interferimos porque los Niños adultos provienen de entornos familiares donde los sentimientos y las percepciones se juzgaban como erróneos o defectuosos. Aceptamos sin comentarios lo que dicen los demás porque es cierto para ellos. Trabajamos para asumir más responsabilidad en nuestras vidas en lugar de dar consejos a los demás.

La reunión de hoy es un _____ (*Estudio de pasos, Discusión Abierta o Temática, Estudio de tradiciones, Orador u otro*). Comenzaremos compartiendo ahora y terminaremos al _____ (*aproximadamente 15 minutos antes del cierre de la reunión*).

(El líder puede pedir la palabra a quienes levanten la mano, o pueden ir de izquierda a derecha o de derecha a izquierda, a elección del líder o de la reunión).

Ya podemos empezar a compartir.

(Fin de la sesión de compartir en grupo).

Es hora de La séptima tradición (*pasar la canasta*), que establece que “Todo grupo de ACA debe ser autosuficiente y rechazar aportaciones externas”. Se anima a los nuevos participantes a comprar literatura/libros y no es necesario que contribuyan en su primera reunión.

¿Alguien puede leer Las doce tradiciones?

Ahora es momento de:

- Anuncios del Secretario
- Informe del Tesorero
- Informe del Comité Intergrupar

¿Alguien tiene algún otro anuncio relacionado con ACA?

(Si el tiempo lo permite) ¿Alguien más desea compartir? (y/o) Este es el tiempo límite para compartir. Gracias por estar aquí y, por favor, sigan regresando. Si no tuvieron oportunidad de compartir, por favor, hablen con alguien después de la reunión si necesitan hablar.

Es hora de leer Las promesas.

¿Podría _____ cerrar la reunión con la oración que elijan? (*Pónganse de pie y formen un círculo tomándose de las manos*).

¡Sigam regresando! ¡Sí funciona!

LA LISTA DE LAVANDERÍA

(14 rasgos de un niño adulto)

Estas son características que parecemos tener en común debido a nuestra crianza en un hogar con alcoholismo.

1. Nos aislamos y tenemos miedo de la gente y de las figuras de autoridad.
2. Nos convertimos en buscadores de aprobación y perdimos nuestra identidad en el proceso.
3. Nos atemorizan las personas enfadadas y cualquier crítica personal.
4. O bien nos convertimos en alcohólicos, nos casamos con ellos, o ambas cosas, o encontramos otra personalidad compulsiva, como un adicto al trabajo, para satisfacer nuestra necesidad enfermiza de abandono.
5. Vivimos desde la perspectiva de víctimas y nos sentimos atraídos por esa debilidad en nuestras relaciones de amor y 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 nos defendemos o nos hacemos valer en lugar de ceder ante los demás.
8. Nos volvimos adictos a las emociones intensas.
9. Confundimos el amor con la lástima y tendemos a “amar” a quienes podemos “compadecer” y “rescatar”.
10. Hemos reprimido los sentimientos de nuestra niñez traumática y hemos perdido la capacidad de sentir o expresar los sentimientos porque duele demasiado (negación).
11. Nos juzgamos severamente a nosotros mismos y nuestra autoestima es muy baja.
12. Somos personalidades dependientes a las que aterroriza el abandono y haremos cualquier cosa para aferrarnos a una relación con tal de no experimentar los dolorosos sentimientos de abandono consecuencia de haber vivido con personas enfermas que nunca estuvieron emocionalmente presentes para nosotros.
13. El alcoholismo es una enfermedad familiar; nos convertimos en parcohólicos y adoptamos las características de esta enfermedad incluso aunque no hayamos tomado una copa.
14. Los parcohólicos somos reactores más que actores.

Tony A., 1978

LOS DOCE CONCEPTOS

Concepto I

La responsabilidad final y la autoridad fundamental de los servicios mundiales de ACA deberían residir siempre en la conciencia colectiva de toda nuestra comunidad.

Concepto II

La autoridad para el mantenimiento activo de nuestros servicios mundiales está delegada por entero en la verdadera voz, la conciencia efectiva de toda nuestra comunidad.

Concepto III

Con la finalidad de crear y mantener una relación de trabajo claramente definida entre los grupos de ACA, la Junta de Custodios de la WSO de ACA, su personal y comités, y asegurar así un liderazgo efectivo, se sugiere que cada uno de estos elementos de servicio sea dotado por el tradicional derecho de decisión.*

**El derecho de decisión como se define en dicho documento se refiere a:*

- a. El derecho y la responsabilidad de cada servidor de confianza a tener voz y voto bajo su propia conciencia, en ausencia de cualquier mandato contrario, en relación con cualquier asunto independientemente del nivel de servicio.*
- b. Los servidores de confianza seguirán los 12 pasos, las 12 tradiciones y el compromiso de servicio en la toma de decisiones.*
- c. Los delegados de la Conferencia Anual de Servicio son servidores de confianza y por tanto tendrán igualmente como guía los 12 pasos, las 12 tradiciones, los 12 conceptos y el compromiso de servicio.*
- d. Es práctica habitual que las decisiones tomadas por los subcomités estén sujetas a la autoridad del cuerpo de servicio que crea su misión y define sus parámetros.*

Concepto IV

En toda nuestra estructura, mantenemos en todos los niveles de responsabilidad un tradicional derecho de participación.

Concepto V

En toda nuestra estructura, prevalece el derecho de apelación, asegurando así que la opinión de la minoría será escuchada y que las peticiones de reparación de los agravios será cuidadosamente consideradas.

Concepto VI

La Conferencia de Trabajo Anual reconoce que la carta constitutiva y los estatutos de la Organización de Servicio Mundial de Niños Adultos de Alcohólicos y/o Familias Disfuncionales son instrumentos legales: que los custodios por tanto tienen plenos poderes para administrar y dirigir todos los asuntos del servicio mundial de Niños Adultos de Alcohólicos y/o Familias Disfuncionales. Se entiende también que nuestra Organización de Servicio Mundial se basa en la fuerza de la tradición y el poder de la colectividad de ACA para su efectividad final.

Concepto VII

La Conferencia de Trabajo Anual reconoce que la carta constitutiva y los estatutos de la Organización de Servicio Mundial de Niños Adultos de Alcohólicos y/o Familias Disfuncionales son instrumentos legales: que los custodios por tanto tienen plenos poderes para administrar y dirigir todos los asuntos del servicio mundial de Niños Adultos de Alcohólicos y/o Familias Disfuncionales. Se entiende también que nuestra Organización de Servicio Mundial se basa en la fuerza de la tradición y el poder de la colectividad de ACA para su efectividad final.

Concepto VIII

Los custodios de la Organización de Servicio Mundial actúan según la siguiente capacidad básica: con respecto a los asuntos más importantes en materia de política y finanzas, son los principales organizadores y administradores. Ellos y sus comités principales gestionan directamente estos asuntos.

Concepto IX

Un buen liderazgo de servicio, junto con métodos sensatos y adecuados de elección de los servidores son, a todos los niveles, indispensables para nuestra seguridad y funcionamiento futuro. El principal liderazgo de servicio mundial debe ser necesariamente asumido por los custodios de la Organización de Servicio Mundial de Niños Adultos de Alcohólicos y/o Familias Disfuncionales.

Concepto X

A cada responsabilidad en el servicio le debe corresponder una autoridad equivalente en el mismo y el alcance de dicha autoridad debe estar siempre claramente definido, ya sea por tradición, resolución, descripción específica del trabajo, o por una política de funcionamiento y manual de procedimientos y estatutos.

Concepto XI

Mientras que los custodios tienen la responsabilidad final de la administración de los Servicios Mundiales de ACA, deberían contar siempre con la asistencia de los mejores comités permanentes, custodios corporativos, custodios ejecutivos, equipos y gestores posibles. Por tanto, la composición de estos comités básicos y juntas de servicio, la cualificación personal de sus miembros, la manera en que son iniciados en el servicio, los sistemas de rotación, la forma de relacionarse unos con otros, los derechos y obligaciones específicos de nuestros ejecutivos, equipos y gestores, junto con una base apropiada para la compensación financiera de estos trabajadores especiales, serán siempre objeto de seria atención y cuidado.

Concepto XII

En todos sus procedimientos, la Organización de Servicio Mundial de Niños Adultos de Alcohólicos y/o Familias Disfuncionales, observará el espíritu de las doce tradiciones de ACA, teniendo mucho cuidado de que la conferencia nunca se convierta en sede de peligrosa riqueza o poder; que los fondos suficientes para su funcionamiento más una amplia reserva sean su prudente principio financiero; que ninguno de los miembros de la conferencia sea colocado jamás en una posición de autoridad plena sobre ninguno de los demás; que todas las decisiones importantes sean tomadas mediante discusión y votación, y siempre que sea posible, por unanimidad sustancial; que ninguna acción de la WSO sea nunca punitiva para las personas o una incitación a la controversia pública; que aunque la WSO pueda actuar como servidora de Niños Adultos de Alcohólicos y/o Familias Disfuncionales, nunca llevará a cabo ningún acto de gobierno; y que, al igual que la fraternidad de Niños Adultos de Alcohólicos y/o Familias Disfuncionales a la que sirve, la WSO permanecerá democrática en pensamiento y acción.

EL PROBLEMA

(Adaptado de La lista de lavandería)

Muchos de nosotros descubrimos que teníamos varias características en común como resultado de haber crecido en un hogar alcohólico o disfuncional. Nos sentíamos aislados e incómodos con otras personas, especialmente con las figuras de autoridad. Para protegernos, nos convertimos en personas complacientes, aunque perdiéramos nuestra propia identidad en el proceso. Del mismo modo confundíamos cualquier crítica personal con una amenaza. O bien nos convertimos en alcohólicos (o practicábamos cualquier otro comportamiento adictivo), o nos casamos con ellos, o ambas cosas. O si no, encontramos a otras personalidades compulsivas, tales como adictos al trabajo, para satisfacer nuestra necesidad enfermiza de abandono.

Vivíamos la vida desde la posición de víctimas. Habiendo desarrollado un excesivo sentido de responsabilidad, preferíamos preocuparnos de los demás antes que de nosotros mismos. Nos sentíamos culpables cuando defendíamos nuestros derechos en lugar de ceder ante los demás. Así, nos convertimos en reactores en lugar de actores, dejando que otros tomaran la iniciativa. Teníamos personalidades dependientes, nos aterrorizaba el abandono, y estábamos dispuestos a hacer casi cualquier cosa para aferrarnos a una relación con tal de no ser abandonados emocionalmente. Continuamos eligiendo relaciones inseguras o tóxicas porque se asemejaban a las relaciones que vivimos en la infancia con padres alcohólicos o disfuncionales.

Estos síntomas de la enfermedad familiar del alcoholismo u otras disfunciones nos convirtieron en “covíctimas”, aquellos que adoptan las características de la enfermedad sin siquiera haber tomado una copa. Aprendimos a reprimir nuestros sentimientos de niños y de adultos los manteníamos enterrados. Como resultado de este condicionamiento, a menudo confundíamos el amor con la lástima, tendiendo a amar a aquellos a quienes podíamos rescatar. Más autodestructivo aún, nos convertimos en adictos a la intensidad emocional en todos nuestros asuntos, prefiriendo crisis constantes a relaciones funcionales. Esto es una descripción, no una crítica.

LA SOLUCIÓN

La 7ma solución es que te vuelvas tu propio padre amoroso

La solución es convertirte en tu propio padre-madre amoroso. A medida que ACA se vaya convirtiendo en un lugar seguro para ti, encontrarás la libertad para expresar todo el dolor y el miedo que has estado guardando en tu interior y para liberarte de la vergüenza y la culpa que arrastras del pasado. Te convertirás en un adulto que ya no es prisionero de las reacciones de la infancia. Recuperarás a tu niño interior, aprendiendo a aceptarte y amarte a ti mismo.

La sanación empieza cuando nos arriesgamos a salir del aislamiento. Regresarán los sentimientos y recuerdos enterrados. A medida que vamos liberando la carga del dolor no expresado, poco a poco vamos dejando atrás el pasado. Aprendemos a reparentalizarnos con amabilidad, humor, amor y respeto. Este proceso nos permite ver a nuestros padres biológicos como instrumentos de nuestra existencia. Nuestro padre-madre real es un poder superior al que algunos elegimos llamar Dios. Aunque tuvimos padres alcohólicos o disfuncionales, nuestro poder superior nos dio los doce pasos de recuperación.

Este es el plan de acción y trabajo que nos sana: usamos los pasos, las reuniones y el teléfono. Compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza con los demás. Aprendemos a reestructurar nuestra forma enferma de pensar un día a la vez. Cuando liberamos a nuestros padres de la responsabilidad de nuestras acciones actuales, nos volvemos libres para tomar decisiones saludables como actores, no reactivos. Vamos progresando del dolor a la sanación y finalmente a poder ayudar a otros. Despertamos a una sensación de plenitud que nunca creímos posible. Asistiendo regularmente a las reuniones, llegarás a ver el alcoholismo parental o la disfunción familiar como lo que es: una enfermedad que te infectó de niño y que continúa afectándote de adulto.

Aprenderás a mantener el foco en ti mismo en el aquí y el ahora. Asumirás la responsabilidad de tu propia vida y te proporcionarás a ti mismo el cuidado parental que necesitas. No lo harás solo. Mira a tu alrededor y verás a otros que saben cómo te sientes. Te querremos y animaremos incondicionalmente. Te pedimos que nos aceptes al igual que nosotros te aceptamos a ti. Este es un programa espiritual basado en la acción que proviene del amor. Estamos seguros de que a medida que el amor vaya creciendo en tu interior, irás viendo hermosos cambios en todas tus relaciones, en especial con Dios, contigo mismo y con tus padres.

LOS DOCE PASOS DE ACA

1. Admitimos que éramos impotentes ante los efectos del alcoholismo u otras disfunciones familiares, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un poder superior a nosotros mismos podría restaurarnos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios tal como nosotros lo concebimos.
4. Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral 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 dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos a Dios que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos dañado y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente el daño causado siempre que sea posible, excepto cuando el hacerlo implicase un perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros que todavía sufren y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Los doce pasos han sido reimprimidos y adaptados de los doce pasos de Alcohólicos Anónimos y se utilizan con el permiso de Alcoholics Anonymous Services, Inc.

LAS DOCE TRADICIONES DE ACA

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de ACA.
2. Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se expresa en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de ACA es el deseo de recuperarse de los efectos de haber crecido en una familia alcohólica y/o disfuncional.
4. Cada grupo es autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a ACA como un todo. Cooperamos con todos los demás programas de 12 pasos.
5. Cada grupo tiene un único objetivo primordial: llevar el mensaje al niño adulto que aún está sufriendo.
6. Un grupo de ACA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de ACA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
7. Todo grupo de ACA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones ajenas.
8. ACA nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. ACA como tal nunca debe ser organizada, pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. ACA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; mantenemos el anonimato personal ante la prensa, la radio, la televisión, el cine y otros medios de comunicación pública.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

Las doce tradiciones han sido adaptadas y reimprimadas con el permiso de Alcoholics Anonymous World Services.

LAS PROMESAS DE ACA

1. Descubriremos nuestra verdadera identidad amándonos y aceptándonos a nosotros mismos.
2. Nuestra autoestima aumentará a medida que nos demos aprobación cada día.
3. El temor a las figuras de autoridad y la necesidad de complacer a los demás desaparecerá.
4. Crecerá en nosotros la capacidad de compartir intimidad.
5. A medida que afrontamos los problemas de abandono, nos sentiremos atraídos por las fortalezas y seremos más tolerantes ante las debilidades.
6. Disfrutaremos de la sensación de estabilidad, paz y seguridad financiera.
7. Aprenderemos a jugar y divertirnos.
8. Optaremos por amar a personas que son capaces de amar y ser responsables de sí mismas.
9. Nos resultará más fácil establecer límites sanos.
10. El temor al fracaso y al éxito desaparecerá a medida que hacemos intuitivamente elecciones más saludables.
11. Con la ayuda de nuestro grupo de apoyo de ACA, nos iremos liberando progresivamente de nuestros comportamientos disfuncionales.
12. Poco a poco, con la ayuda de nuestro poder superior, aprenderemos a esperar lo mejor y a obtenerlo.



Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families

www.adultchildren.org • info@acawso.org • +1(310) 534-1815

Fecha ___/___/___ Primer registro y Fecha de Inicio ___/___/___ Actualización de Información y Reunión WSO #

TENGA EN CUENTA: Para que ACA WSO pueda ofrecer el máximo servicio, la siguiente información debe estar actualizada, sea precisa y completa. Toda la información de este formato será usado solo para servicios de ACA.

Información de la Reunión

País _____

Dirección de la reunión: _____

_____ Ciudad: _____ Municipio: _____

Estado: _____ Código Postal: _____ Día: _____ Hora: _____

_____ [AM] [PM] Nombre del Grupo: _____

Ubicación específica de la reunión: _____

(Intersecciones, edificio, iglesia, etc. Por ejemplo: En el piso de arriba y el cuarto de atrás o la Iglesia en tal calle)

Tipo: Masculino Femenino Gay/Lesbiana Principiantes Abierto a todos Solo ACAs (Cerrado)

Enfoque: Discusión Orador Pasos Estudio de libro Otro _____

Notas: Fuma Acceso de silla de ruedas Area de niños Necesidades especiales Otro _____

Lenguaje: Fuma Acceso de silla de ruedas Area de niños Necesidades especiales Otro _____

Intergrupo afiliado por nombre: _____ **Teléfono:** _____

Contacto Público: *(Por favor, facilítenos la siguiente información para ayudar a la gente a encontrar su reunión).*

Contacto por teléfono; Nombre _____ Teléfono: _____

Contacto por E-mail; Nombre _____ E-mail: _____

Service Work Contact: *(La siguiente información es para uso exclusivo dentro de la estructura de servicio de ACA y se mantendrá estrictamente confidencial). Cada Reunión debe tener al menos una persona de contacto con su propia dirección postal.*

Información del Contacto Primario

Puesto en la reunión: _____ Nombre: _____ Apellido: _____

Calle / P.O. Box: _____

Ciudad: _____ Municipio: _____ Estado: _____ Código Postal: _____

Teléfono de casa: () _____ Teléfono alterno: () _____ E-mail: _____

Información del Contacto Primario

Puesto en la reunión: _____ Nombre: _____ Apellido: _____

Calle / P.O. Box: _____

Ciudad: _____ Municipio: _____ Estado: _____ Código Postal: _____

Teléfono de casa: () _____ Teléfono alterno: () _____ E-mail: _____

Por favor enlista información adicional