

## Introducción

Niños Adultos de Alcohólicos y/o Familias Disfuncionales (ACA) es un programa de doce pasos y doce tradiciones para hombres y mujeres que crecieron en hogares alcohólicos o disfuncionales. El programa ACA fue fundado en la creencia de que la disfunción familiar es una enfermedad que nos infectó cuando éramos niños y nos afecta como adultos. Entre nuestros miembros también hay adultos que vienen de hogares donde el alcohol o las drogas no estaban presentes, pero donde el abuso, el abandono o el comportamiento malsano sí lo estaban.

Nos reunimos para compartir nuestra experiencia y recuperación en un ambiente de mutuo respeto. Descubrimos cómo el alcoholismo y otras disfunciones familiares nos afectaron en el pasado y cómo influye en nuestro presente. Comenzamos a ver los elementos insanos de nuestra infancia. Poniendo en práctica los doce pasos, enfocándonos en la solución de ACA y aceptando a un poder superior amoroso de nuestro propio entendimiento, encontramos la libertad.

### ¿Por qué asistimos por primera vez a ACA?

Nuestras decisiones y respuestas a la vida no funcionaban. Nuestras vidas se habían vuelto ingobernables. Agotamos todos los caminos que pensábamos que podrían hacernos felices. Con frecuencia perdimos nuestra creatividad, flexibilidad y sentido del humor. Seguir así ya no era una opción. Sin embargo, nos parecía casi imposible abandonar la idea de poder arreglarnos a nosotros mismos. Agotados, manteníamos la esperanza de que una nueva relación, un nuevo puesto de trabajo o un cambio de situación nos curaría, pero eso nunca ocurriría. Tomamos la decisión de buscar ayuda.

### ¿Por qué “seguimos viniendo”?

Al final de una reunión de ACA, los miembros del grupo se animan unos a otros a “seguir viniendo”. ¿Por qué? En las reuniones encontramos personas que nos escuchan cuando hablamos. No nos juzgan. No tratan de arreglar. No nos interrumpen cuando hablamos. Simplemente nos dicen que si venimos a las reuniones con regularidad, empezaremos a sentirnos mejor. Y así lo hicimos.

### ¿Qué hacemos en las reuniones de la ACA?

- Compartimos lo que está sucediendo en nuestras

vidas y cómo estamos manejando nuestros problemas en nuestro programa de recuperación (esto es, compartiendo nuestra experiencia, fortaleza y esperanza).

- Creamos una red de apoyo personal.
- Practicamos nuestra recuperación y nuestros límites personales prestando servicio.

### ¿Qué no hacemos en las reuniones de ACA?

- No hacemos conversación cruzada.
- No criticamos.
- No comentamos lo que otros dicen.
- No ofrecemos consejos.
- No distraemos a los demás hablando, murmurando, haciendo gestos, ruidos o movimientos mientras otra persona está compartiendo.
- No rompemos el anonimato de los demás.
- No repetimos lo que se dice en las reuniones (en ningún contexto).

### ¿Cómo trabajamos un programa de recuperación?

Las personas se van recuperando a su propio ritmo. Por experiencia hemos aprendido que aquellos miembros de ACA que obtienen los mayores beneficios en un periodo de tiempo más corto están utilizando las herramientas de recuperación.

### Las herramientas de recuperación ACA

- Asistimos a reuniones y llamamos a la gente del programa para hablar con ellos de temas de recuperación.
- Leemos la literatura de ACA y aprendemos acerca de las experiencias de otros mientras obtenemos claridad sobre nuestras propias experiencias.
- Definimos y hacemos respetar nuestros límites.
- Trabajamos y utilizamos el programa de doce pasos y doce tradiciones.
- Identificamos a personas, lugares y cosas que son sanas y útiles en nuestra vida de hoy y descartamos las que no lo son.
- Volvemos a conectarnos con nuestro niño interior o el auténtico yo.
- Trabajamos con un padrino o madrina y establecemos redes de apoyo.
- Asistimos a reuniones enfocadas en los temas que necesitamos trabajar.
- Prestamos servicio en ACA.

Escuchar a otros y a nosotros mismos compartir en las reuniones, nos ayuda en nuestra recuperación. Participar en las reuniones a veces nos ayuda algunas veces a enfocar, definir y aclarar nuestros problemas. Expresamos nuestros sentimientos. Hablar en voz alta nos ayuda a resolver algunos problemas. Hablamos acerca de nuestros planes de acción para cambiar nuestras vidas o de cómo nuestro plan actual está funcionando. A veces contamos nuestro progreso o nuestras victorias. Con frecuencia usamos las reuniones como una medición de los avances en nuestro programa en general, comparando nuestra vida actual en el programa con la vida adulta antes de entrar en el programa ACA.

En las reuniones comprendemos el modo en el que las experiencias de nuestra niñez moldean las actitudes, conductas y decisiones en nuestro presente. Escuchamos a otros hablar de sus experiencias y nos identificamos porque son el reflejo de las nuestras. Aprendemos cómo podemos cambiar. Sentimos que la persona que existe dentro de nosotros no es la persona que nos enseñaron a ser. Algunas personas a esto lo llaman el “niño interior”. Nos descubrimos a nosotros mismos.

Leemos la literatura sobre temas de ACA, que con frecuencia usamos como una balsa salvavidas. Nos agarramos a lo que hemos leído cuando temporalmente navegamos en aguas difíciles. Muchos de nosotros escribimos diariamente, descubriendo que nos ayuda a ver las cosas con cierta perspectiva. Algunos escribimos para contactar con nuestros niños interiores. Escribimos sobre nuestra infancia, pensamientos diarios, problemas recurrentes y lo que hemos descubierto sobre nosotros y la vida. Escribimos cuando surgen asuntos nuevos. Usamos los actos de ACA fuera de las reuniones para aprender a ser espontáneos y divertirnos.

Poco a poco, empezamos a identificar los mensajes de nuestros padres negativos de nuestra infancia que dirigen nuestras vidas. Aprendemos a sustituirlos por

conductas sanas. Este es el primer paso hacia la re-parentalización. A medida que nos re-parentalizamos gradualmente a nosotros mismos, nuestra perspectiva de la vida va cambiando.

Empezamos a verla con una mayor madurez emocional. Con el tiempo, somos más felices, más fuertes, personas más capaces, más hábiles para manejar la vida. Aprendemos a respetar a otros y a nosotros mismos. La calidad de nuestra vida mejora conforme aprendemos a definir y a comunicar nuestros límites e insistir en que sean respetados.

Por experiencia hemos aprendido que aquellos miembros de ACA que obtienen los mayores beneficios en el periodo de tiempo más corto, son aquellos que utilizan las “herramientas de recuperación”. También nos hemos dado cuenta de que cada uno nos recuperamos a nuestro propio ritmo y en nuestro momento. Somos personas que procedemos de experiencias y orígenes variados.

### **Requisitos para ser miembro**

El único requisito para ser miembro es el deseo de recuperarse de los efectos de haber crecido en una familia alcohólica o disfuncional.

### **Política sobre nuestra literatura**

Muchos programas de doce pasos requieren que sólo la literatura publicada por el programa esté disponible en las reuniones. Desde el principio, el programa ACA ha mantenido que hay información valiosa fuera del programa. Sugerimos que cualquier literatura ajena al programa que se lleve a las reuniones esté en consonancia con los doce pasos y doce tradiciones de ACA. Nuestro programa sugiere también que dicha literatura se mantenga separada de la literatura aprobada por la Conferencia ACA. Para más información sobre la política de literatura de ACA, consulta el folleto titulado, “Política de literatura de ACA.”

### **Las contribuciones son voluntarias**

No se requieren de cuotas ni honorarios para ser miembro de ACA. No obstante, somos totalmente autosuficientes a través de nuestras contribuciones. Hacemos las donaciones de la séptima tradición en la medida que podemos, en reconocimiento a los beneficios que el programa nos aporta.

En el ámbito de una reunión, nuestras contribuciones se usan para mantener abiertas las puertas del lugar donde nos reunimos (pagar la renta, comprar refrigerios, tener literatura disponible). En el ámbito regional se usan para mantener las líneas de comunicación abiertas entre los intergrupos y el Servicio

Mundial; y a nivel de Servicio Mundial, para que las personas puedan encontrar reuniones. Cada miembro tiene la responsabilidad de mantener a ACA en funcionamiento, asegurándose de que el grupo apoye con sus aportaciones en las reuniones la organización de sus intergrupos, regiones y Servicio Mundial.

### **Afiliación**

ACA es un programa independiente de doce pasos y doce tradiciones. No estamos afiliados a ninguna otra organización de doce pasos. Sin embargo, sí cooperamos con otros programas de doce pasos y doce tradiciones. No estamos aliados a ninguna secta, confesión, organización, institución, grupo político o de justicia. No nos involucramos en ningún tipo de controversia y no apoyamos ni nos oponemos a ninguna causa.

### **Invitación personal**

Esta es tu invitación personal a que vengas a las reuniones de ACA y a que sigas viniendo. Tu presencia nos ayuda en nuestra recuperación. Sabemos que este programa funciona para nosotros. Aún no hemos visto fracasar a una persona que trabaje sinceramente el programa. Este es nuestro camino hacia el sano juicio, nuestro programa hacia la serenidad.

Te invitamos a participar. ¡ACA funciona!

Por favor, reimprima sólo para la distribución dentro de ACA o por el consentimiento escrito de

**Adult Children of Alcoholics®  
World Service Organization, Inc.**

+1(310) 534-1815

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

[info@acawso.org](mailto:info@acawso.org)

Local information:

---

# ACA Es...

---



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

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

[info@acawso.org](mailto:info@acawso.org)

+1 (310) 534-1815

©2015 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.