

## Introducción

Niños Adultos de Alcohólicos (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 que la disfunción familiar es una enfermedad que nos afectó cuando éramos niños y nos afecta como adultos. Dentro de nuestros miembros también hay adultos que vienen de hogares libres de alcohol o drogas, pero donde el abuso, el abandono o el comportamiento malsano estaban presentes.

Nos reunimos para compartir nuestras experiencias y recuperación en un ambiente de mutuo respeto. Nos damos cuenta de cómo el alcoholismo y otros efectos de la familia disfuncional nos afectaron en el pasado y de cómo tienen una influencia marcada en nuestro presente. Comenzamos a ver los elementos malsanos de nuestra niñez. Poniendo en práctica los Doce Pasos, enfocándonos en la Solución de ACA y aceptando a un Poder Superior amoroso a nuestro propio entender, encontramos la libertad.

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

Nuestras decisiones y respuestas que aplicamos a nuestra vida no funcionaron. Nuestras vidas se tornaron inmanejables. Agotamos todos los caminos que pensábamos nos podrían hacer felices. Con frecuencia perdimos nuestra creatividad, nuestra flexibilidad y nuestro sentido del humor. Permanecer de esta forma no era más una opción. Sin embargo, nos parecía casi imposible abandonar la idea de ser capaces de componernos 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 no fue así. Entonces, tomamos la decisión de buscar ayuda.

### ¿Por qué continuamos asistiendo a las reuniones?

Cuando termina una reunión de ACA, los miembros del grupo se animan unos a otros para que continúen asistiendo a las reuniones. ¿Por qué? En las reuniones nos encontramos con personas que nos escuchan hablar. No nos interrumpen cuando hablamos. Simplemente nos dicen que si venimos a las reuniones con regularidad, empezaremos a sentirnos mejor. Y así es.

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

- Compartimos lo que está sucediendo en nuestras vidas y la forma como estamos manejando nuestros problemas mientras estamos en nuestro programa de recuperación (esto es, compartiendo nuestras experiencias, fortalezas y esperanzas).
- Creamos una red de apoyo personal.
- Practicamos nuestra recuperación y nuestros límites personales prestando un servicio.

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

- No mantenemos diálogos cruzados.
- No criticamos a nadie.
- No comentamos lo que dicen otras personas.
- No ofrecemos consejos.
- Cuando otra persona comparte su experiencia, no la distraemos hablando, secreteando, haciendo gestos, ruidos o movimientos.
- Mantenemos el anonimato de los asistentes.
- Bajo ningún contexto divulgamos lo que se dice en las reuniones.

### ¿Cómo practicamos el programa ACA 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 corto están utilizando las herramientas de recuperación.

### Las herramientas de recuperación ACA

- Asistimos a reuniones e invitamos a personas que participan en el programa para que hablen sobre los problemas de la 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.
- Practicamos y utilizamos el programa de 12 pasos y 12 tradiciones.
- Identificamos a personas, lugares y cosas que son sanas y útiles para 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 y establecemos redes de apoyo.

- Asistimos a reuniones enfocadas en los asuntos de la recuperación que queremos trabajar.

- Otorgamos servicio en ACA.

Escuchar a otros y a nosotros mismos compartiendo nuestras situaciones en las reuniones, nos ayuda en nuestra recuperación. Participar en reuniones 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 reportamos nuestro progreso y victorias. Con frecuencia usamos las reuniones como una medición de los avances de nuestro programa en general, comparando nuestra vida presente con la vida que llevábamos 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 de nuestro presente. Escuchamos a otros hablar de sus experiencias y nos identificamos porque son el reflejo de las nuestras. Aprendemos cómo podemos cambiar. Intuimos que la persona que existe dentro de nosotros no es la persona que creíamos que era. Algunas personas identifican esto como el Niño Interior. Con la ayuda de éste, descubrimos nuestra identidad real.

Leemos la literatura de ACA en diferentes situaciones, que con frecuencia usamos como una balsa salvavidas. Nos sujetamos 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 ponernos en contacto con nuestro Niño Interior. Redactamos eventos de nuestra niñez, pensamientos, problemas recurrentes y lo que hemos descubierto sobre nosotros y la vida. Escribimos cuando surgen asuntos nuevos. Nos reunimos con los participantes de ACA fuera de la organización para aprender a ser espontáneos y saber cómo divertirnos.

Poco a poco, empezamos a identificar los mensajes negativos de nuestra crianza que han estado guiando nuestra vida. Aprendemos cómo sustituirlos con

conductas saludables. Este es el Primer Paso de nuestra re-educación. Al irnos reeducando, nuestra perspectiva de la vida va cambiando gradualmente, y empezamos a verla con una mayor madurez emocional. Con el tiempo, somos personas más felices, más fuertes, más capaces y 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 expresar nuestros límites e insistir en que éstos sean respetados.

Por experiencia hemos aprendido que aquellos miembros de ACA que obtienen los mayores beneficios en un periodo de tiempo corto, son aquellos que utilizan las “herramientas de recuperación”. También nos hemos dado cuenta que nos recuperamos a un ritmo y tiempo muy personal. Somos personas que venimos de experiencias y antecedentes 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.

### **Principios sobre nuestra literatura**

Muchos programas de 12 pasos exigen 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. Sin embargo, sugerimos que cualquier literatura presentada en las reuniones, que no sea publicada por el programa, cumpla con los 12 pasos y 12 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, consulte el folleto titulado, “Políticas de literatura de ACA.”

### **Las contribuciones son voluntarias**

No se requiere de cuotas ni pagos para ser miembro de ACA. Sin embargo, nuestros gastos se cubren por completo a través de nuestras contribuciones voluntarias, las cuales aportamos en las reuniones, de acuerdo con los beneficios que el programa nos aporta siguiendo nuestra 7ª Tradición.

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, éstas sirven para mantener las líneas de comunicación abiertas entre los Inter-grupos y la Oficina de Servicios Mundiales; y a nivel de Servicio Mundial, se usan para que las personas puedan encontrar reuniones en todo el mundo. Cada miembro es responsable por mantener a ACA funcionando, asegurándose que el grupo apoye con su aporte voluntario a las organizaciones de Inter-grupo, Regionales y de Servicios Mundiales.

### **Afiliación**

ACA es un programa independiente de 12 Pasos y 12 Tradiciones. No estamos afiliados a ninguna otra organización de 12 Pasos. Sin embargo, cooperamos con otros programas de 12 Pasos y 12 Tradiciones. No pertenecemos a ninguna secta, religión, 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 su invitación personal para que venga a las reuniones de ACA y para que continúe asistiendo. Su participación nos ayuda en nuestra recuperación. Sabemos que este programa funciona. Nunca hemos visto que una persona fracase si ha trabajado este programa con honestidad. Este es nuestro camino a la sanidad, nuestro programa a la serenidad.

Le 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®/  
Dysfunctional Families  
World Service Organization**

P.O. Box 3216  
Torrance, California 90510  
+1(562) 595-7831  
www.adultchildren.org  
information@acawso.com

---

# ACA Es...

---



Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families  
World Service Organization, Inc.  
www.adultchildren.org  
information@acawso.com  
+1(310) 534-1815

ACA WSO  
Literature Distribution Center  
+1(562) 595-7831  
help@acawso.com

©2014 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.  
102-03-es-a4