



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

POST OFFICE BOX 3216  
TORRANCE, CALIFORNIA 90510-3216  
UNITED STATES OF AMERICA

## **FORMATO REUNION ACA**

Buenas noches / Buenos días, mi nombre es \_\_\_\_\_. Soy una niña adulta / un niño adulto.  
Bienvenidos a la reunión de “ Niños Adultos de Alcohólicos (ACA).”

Nos reunimos para compartir las experiencias que tuvimos de niños al crecer en un hogar alcohólico o disfuncional. Esa experiencias nos infectó entonces, y nos afecta hoy. Practicando los 12 Pasos y asistiendo regularmente a las reuniones, encontramos la libertad de los efectos del alcoholismo o de otra disfunción de familia. Como miembros de ACA, nos identificamos con los rasgos del “Laundry List”. Aprendemos a vivir en La Solución de criarnos a nosotros mismos, un día a la vez.

Por favor me pueden acompañar con un momento de silencio seguido de la Oración de la Serenidad para abrir la reunión?

*(un momento de silencio)*

*Dios, concédeme la Serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el Valor para cambiar las cosas que puedo, y la Sabiduría para conocer la diferencia.*

Ahora haremos las lecturas del grupo.

Podria alguien leernos La Lista de Rasgos de un Niño Adulto?

Podria alguien leernos La Solución?

Podria alguien leernos Los Doce Pasos de ACA?

Puede ser que se haya identificado con las lecturas aunque aparentemente no hubiese habido alcoholismo o adicción en su hogar. Esto es común porque la disfunción puede ocurrir en una familia sin la presencia de adicción. Le damos la bienvenida.

Si está asistiendo por primera vez a una reunión de ACA, por favor se pudiera presentar con su primer nombre?

Bienvenida / Bienvenido \_\_\_\_ Estamos contentos que esté aquí con nosotros. Siga viniendo.

El programa de ACA no es fácil, pero sí puede manejar lo que surge en 6 reuniones consecutivas empezará a salir de la negación. Confrontar su negación acerca de la adicción o la disfunción familiar le liberará del pasado. Su vida cambiara. Hará amigos y aprenderá a vivir con más elección y libertad personal. Aprenderá a enfocarse en sí mismo y dejara a los otros ser responsables por sus propias vidas.

Al principio, muchos de nosotros no podemos reconocer o aceptar que algunas de nuestras actitudes y comportamientos son el resultado de ser criados en un hogar alcohólico o en otra familia disfuncional. Nos comportamos como niños adultos, lo que quiere decir que traemos la duda de sí mismo y los miedos aprendidos en la niñez a nuestras interacciones adultas. Asistiendo a seis reuniones consecutivamente y atendiendo las regularmente después, llegamos a conocer y empezamos a actuar como nuestros Seres Verdadero.

No tenemos conversaciones cruzadas porque los niños adultos provienen de familias donde sus sentimientos y percepciones eran juzgados como malos o defectuosos. En ACA, cada persona puede compartir sentimientos y percepciones sin miedo a ser juzgado. Aceptamos sin comentar lo que otros dicen porque para ellos es verdad. Trabajamos en tomar más responsabilidad por nuestras vidas, más que en darles consejos a los otros.

En las reuniones de ACA no intentamos consolar a otros, cuando ellos se vuelven emocional durante una reunión de ACA. Si alguien empieza a llorar en la reunión, le permitimos que sienta sus emociones sin interrupción. En nuestra niñez tratamos de arreglar a nuestros padres o de controlarlos con nuestra conducta. En ACA, estamos aprendiendo a cuidar de nosotros mismos. Apoyamos a otros aceptando les en nuestras reuniones y escuchándolos. Les permitimos que sientan sus sentimientos en paz.

Si bien muchos miembros de ACA hacen buen uso de terapeutas y consejeros, nuestras reuniones no son sesiones de terapia. No discutimos técnicas terapéuticas. Aunque podamos compartir acerca de nuestro trabajo de asesoramiento, el enfoque de una reunión en ACA es los Doce Pasos y Las Doce Tradiciones. La terapia no es un sustituto de las reuniones de ACA o de trabajar un programa.

Alentamos a todos los miembros que compartan abiertamente acerca de sus experiencias mientras el tiempo lo permita. Este es un lugar seguro para compartir sus experiencias como adultos y de la niñez sin ser juzgado. Para darle oportunidad a todos de compartir en la reunión, la conciencia del grupo ha decidido de que el tiempo de compartimiento será determinado de acuerdo a la cantidad de asistentes a la reunión.

*(Atención a las moderadoras y moderadores: Deje que se comparta hasta +/- 8 minutos antes de que finalice la reunión.)*

El tiempo de compartimiento será de \_\_\_\_ minutos por persona. Necesitamos de una voluntaria / un voluntario que quiera prestar el servicio de cuidadora / cuidador espiritual del tiempo. Quien se ofrece? Gracias \_\_\_\_\_ por tomar el tiempo.

La conciencia de este grupo ha aprobado el recordar a las personas que estén compartiendo de agradecer a la cuidadora / el cuidador espiritual del tiempo cuando la / lo escuchen. Gracias por considerar este recordatorio.

Lo que se escucha en la reunión debe quedarse en la reunión. No hablamos con otros acerca de las historias o las experiencias de otras personas. Por favor respete el anonimato de los que comparten en la reunión.

El tema de la reunión de hoy es \_\_\_\_\_. Estamos leyendo traducciones del capítulo \_\_\_\_\_ del libro rojo de ACA.

Nuestra lectura del día es \_\_\_\_\_, y dice \_\_\_\_\_.

Alguien en la línea podría leernos la lectura una vez más? Adelante \_\_\_\_\_. *(y cuando haya finalizado):* Gracias \_\_\_\_\_ por tu servicio.

La reunión está ahora abierta para compartir. Quien desea compartir?

Este es el tiempo de que disponemos para compartir. Gracias a todos. Si no ha tenido oportunidad para compartir durante la reunión, le invitamos para que se quede en la línea una vez que la reunión haya finalizado. Habrá oportunidad para compartir libre en tiempo de compañerismo.

Nuestra séptima tradición establece que todo grupo debe mantenerse con sus propias contribuciones, negándose a recibir contribuciones de afuera.”

*(Atención a las moderadoras y moderadores: Aquí es el espacio para hacer todos los anuncios del grupo.)*

Es el momento de leer las Doce Promesas de ACA. Quisiera pedir por una voluntaria / un voluntario que desee dar el servicio?

Anuncios generales y adicionales.

Quisiera agradecer a las personas que dieron servicio durante la reunión de hoy. Gracias \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, etc.

Para cerrar la reunión, que mantengamos un momento de silencio para recordar a todos los niños adultos tanto dentro como fuera del programa de ACA, y que después digamos la Oración de la Serenidad de ACA juntos.

*(Un momento de silencio.)*

La Oración de la Serenidad de ACA

*Poder superior (Dios), concédeme la Serenidad para aceptar a las personas que no puedo cambiar, el Valor para cambiar aquella que sí puedo, y la Sabiduría para saber que esa soy yo.*

Para aquellos que no compartieron durante la reunión, y también para los que sí compartieron pero desean compartir una vez más. Gracias.