

En ACA, la relación que se establece entre padrino/madrina y ahijado/a representa una conexión espiritual entre dos personas que se ayudan mutuamente para encontrar una vida más allá de los efectos de crecer en una familia disfuncional. Los niños adultos no podemos recuperarnos estando solos o aislados. Juntos, aprendemos a ofrecer y a aceptar apoyo positivo. Aprendemos lo que significa ser un amigo.

### “COMPAÑEROS DE VIAJE”

El modelo de apadrinamiento que se practica en ACA sitúa a padrino y apadrinado en igualdad de condiciones: buscando juntos respuestas y soluciones. A través del apadrinamiento, los niños adultos experimentan la empatía y la comprensión mutua activándose un fuerte sentimiento de identificación con otro niño adulto.

Como “compañeros de viaje” en recuperación, no tenemos por qué temer que el apadrinamiento se convierta en una recreación de la dominación, negligencia o control que experimentamos de niños. Para muchos de nosotros, el apadrinamiento en ACA será nuestra primera oportunidad de establecer una relación basada en la igualdad y el respeto mutuo. Este concepto puede resultarnos extraño, pues venimos de familias en las que las relaciones sanas con respeto y confianza no eran la norma.

Pedir a alguien que sea nuestro padrino es un paso fundamental en nuestra recuperación. Para encontrar un padrino, primero asistimos a las reuniones o eventos de ACA y escuchamos a los miembros mientras comparten sus experiencias. Buscamos a alguien que haya trabajado los Doce Pasos de ACA, y que asista regularmente a las reuniones y que comprenda los principios de ACA. Podemos buscar a alguien que observemos que ha logrado un nivel de serenidad y sobriedad emocional. Generalmente, buscamos un padrino del mismo sexo para evitar la confusión romántica.

Podemos pedir el teléfono de un padrino potencial y luego llamarle para hablar sobre ACA. Si estamos a gusto hablando con esa persona, preguntamos si está disponible para apadrinar. También comentamos las expectativas de una relación padrino/apadrinado. Podemos pasar por este proceso con dos o tres personas. Finalmente pediremos a una de ellas que nos apadrine.

En algunas zonas, no hay padrinos ACA disponibles fácilmente. En este caso, puede que tengamos que buscarlo mediante un método a distancia o bien visitando otras ciudades donde ACA sea más activo.

### TIPOS DE APADRINAMIENTO EN ACA

**Tradicional:** Un miembro experimentado de ACA guía a la persona que apadrina a través de los pasos y le ayuda a comprender el proceso de recuperación de ACA.

**Co-apadrinamiento:** Dos miembros de ACA con una experiencia y un tiempo en el programa similares se apoyan mutuamente en su constante recuperación.

**Provisional:** Los miembros de ACA que están en tratamiento o ingresados en un centro pueden utilizar un padrino provisionalmente hasta encontrar un padrino en un grupo de ACA.

**A distancia:** Los miembros de ACA que están aislados geográficamente pueden apoyarse en las reuniones online o telefónicas. Cuando las circunstancias impidan el contacto presencial con un padrino, el apadrinamiento a distancia puede ser también significativo y eficaz.

Si se nos pide que apadrinemos intentamos decir “sí.” El apadrinamiento es una de las acciones esenciales que ayuda a un miembro de ACA a mantener la sobriedad emocional, mientras continúa creciendo espiritualmente. Apadrinando a otros, seguimos aprendiendo sobre nosotros mismos y sobre el proceso de recuperación.

Somos conscientes de que trabajando los 12 Pasos y asistiendo a las reuniones de ACA regularmente, es porque tenemos algo que ofrecer a otras personas. Y de esta forma podemos transmitir el regalo de la recuperación que nos fue dado.

### CÓMO SER UN PADRINO

Un padrino de ACA comparte su programa de recuperación espiritual con su apadrinado y le proporciona una guía para que el recién llegado comience a construir sus propios cimientos de cara a su recuperación a través de los Doce Pasos de ACA.

Un padrino sabe los efectos de haber crecido en una familia disfuncional. También comprende la importancia de poner fin al dolor acumulado durante años y de comenzar el proceso de reconciliación a través del trabajo de los Pasos de ACA.

Los padrinos de ACA no son terapeutas ni consejeros, pero pueden ofrecer el apoyo necesario para que su apadrinado a la hora de enfrentarse a situaciones de abuso, traumas y otras experiencias traumáticas ocurridas en la infancia.

### Un padrino de ACA:

- Comparte sus propias vivencias, experiencias, su fortaleza y esperanza en la recuperación.
- Ayuda al apadrinado a comprender el significado de términos como ‘intoxicación emocional’, porque nos identificamos con ‘La lista de Características’ de un Niño Adulto, así como a entender y asimilar los efectos de haber crecido en un hogar con alcoholismo o de otra forma disfuncional.
- Anima al apadrinado a trabajar activamente los pasos, a asistir a las reuniones, a escribir un diario, a practicar la meditación y a buscar un Poder Superior como el lo conciba.
- Anima al apadrinado a romper las viejas normas familiares que le impedían confiar en otros y expresar sus sentimientos.
- Ayuda al apadrinado a identificar, expresar y comprender sus sentimientos.
- Comparte a través del ejemplo de su propia recuperación.

Un padrino de ACA que es adicto no puede estar activo en su adicción. No podemos apadrinar a otros si estamos bebiendo, tomando drogas o dedicados a cualquier otro comportamiento que pueda calificarse de recaída.

### También es importante recordar que un padrino de ACA:

- no es una figura familiar, autoritaria, ni un Poder Superior para la persona a la que apadrina,
- no juzga ni invalida los sentimientos o percepciones de la persona apadrinada,
- no hace por los apadrinados lo que ellos pueden hacer por sí mismos,
- no da ni presta dinero,
- no se implica romántica o sexualmente con la persona a la que apadrina.

## LA SECUENCIA DE LA RECUPERACIÓN EN ACA

Tocar fondo / solicitar y aceptar ayuda  
Admitir la impotencia y la ingobernabilidad  
Abrirse a la espiritualidad y a una solución espiritual  
Sincerarse/hacer inventario de nuestro pasado  
Contar nuestra historia a otros abierta y honestamente  
Buscar humildemente la eliminación de nuestros defectos  
Encontrar nuestro propio perdón  
Reparar el daño hecho a quien hemos dañado  
Inventario de pensamientos y comportamientos diarios  
Encontrar discernimiento  
Meditar y buscar dirección espiritual  
Llevar el mensaje de recuperación a otros

## CÓMO SER UN APADRINADO

Un padrino esperará que su apadrinado participe activamente en su propia recuperación. El padrino esperará que la persona sea honesta consigo misma y con otros. Los apadrinados necesitarán establecer contacto de forma habitual con su padrino y se esperará que cumplan los compromisos. Los ahijados que sean adictos deberán comprometerse con la abstinencia. No podemos trabajar un programa de ACA de manera efectiva si estamos consumiendo alcohol, drogas o tenemos otros comportamientos adictivos.

Un padrino velará por la buena voluntad de la persona apadrinada y estará atento de que el apadrinado complete el trabajo de los Pasos y asista regularmente a las reuniones. Un padrino esperará que su apadrinado asuma plena responsabilidad de su programa y comportamiento.

Tomar la decisión de finalizar una relación padrino/apadrinado no es abandono. No obstante, cuando cualquiera de las partes decida cambiar, esa persona tiene que ser sincera y cuidadosa en su decisión.

Llevar a cabo un apadrinamiento del tipo “compañero de viaje” requiere que tanto padrino como apadrinado practiquen en todo momento los principios establecidos en los Pasos de ACA. Estos principios incluyen entrega, honestidad consigo mismo, introspección, hacer un inventario propio y tener buena voluntad. Ésta es la responsabilidad compartida del apadrinamiento de ACA.

## AFIRMACIONES Y COMPROMISOS

### Para los apadrinados:

- Puedo pedir ayuda sin sentir que soy una carga
- Puedo relacionarme con otra persona en igualdad de condiciones
- Tengo la voluntad de hacer lo que sea necesario para recuperarme
- Soy capaz de seleccionar a un padrino positivo
- Trabajaré un programa ACA sólido un paso a la vez
- Celebraré los logros de mi recuperación

### Para los padrinos:

- Tengo algo que ofrecer a otra persona
- Puedo ayudar a alguien con lo que he aprendido en recuperación
- Puedo ayudar a otros niños adultos independientemente del tipo de abuso que experimentamos de niños
- Puedo compartir mi experiencia en lugar de dar consejos
- Evitaré “arreglar” o rescatar a otros
- Mantendré límites saludables

*La información contenida en este folleto procede en su mayoría del Capítulo 11 del Libro Grande de ACA. Para más información acerca del tema, consultar dicho capítulo.*

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

# Apadrinar en ACA: Compañeros de viaje



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.  
102-01-es-xn-a