

1. Nos hemos aislado y vivimos atemorizados de la gente y de las figuras de autoridad.
2. Nos convertimos en buscadores de aprobación y perdimos nuestra identidad en este proceso.
3. Nos atemorizan las personas que se enfadan y no nos gusta ningún tipo de crítica personal.
4. O bien nos convertimos en alcohólicos, o nos casamos con ellos, o ambas cosas, o encontramos a otra personalidad con adicciones como un trabajador compulsivo para satisfacer nuestra necesidad enfermiza de abandono.
5. Vivimos la vida desde la perspectiva de víctimas y nos sentimos atraídos por esa debilidad en nuestras relaciones de amor y de 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 defendemos nuestros derechos en vez de ceder ante otros.
8. Nos volvimos adictos a las emociones intensas.
9. Confundimos el amor con la lástima y tendemos a “amar” a la gente a quien podemos “compadecer” y “rescatar”.
10. Hemos reprimido los sentimientos de nuestra niñez traumática y hemos perdido la capacidad de sentir o expresar nuestros sentimientos porque duele muchísimo (Negación.)
11. Nos juzgamos severamente a nosotros mismos y nuestra autoestima es muy baja.
12. Somos personalidades dependientes a las que nos aterroriza el abandono y hacemos cualquier cosa para aferrarnos a una relación con tal de no experimentar el dolor de los sentimientos de abandono que recibimos de vivir con personas enfermas que nunca estuvieron presentes emocionalmente para nosotros.
13. El alcoholismo es una enfermedad de la familia; entonces nos convertimos en para-alcohólicos y adoptamos las características de esta enfermedad incluso aunque no hayamos bebido.
14. Los para-alcohólicos somos reactivos más que actores.

La solución es convertirse en tu propio padre amoroso. A medida que ACA se convierta en un lugar seguro para ti, encontrarás la libertad de expresar todas las heridas y temores que has guardado en tu interior y de liberarte de la vergüenza y la culpa que te acarrea el pasado. Te convertirás en un adulto que ya no estará preso por las reacciones de la infancia. Recuperarás al niño dentro de ti, aprendiendo a aceptarte y amarte a ti mismo.

La curación comienza cuando corremos el riesgo de salir del aislamiento. Sentimientos y recuerdos enterrados volverán. Al liberar gradualmente la carga de la pena no expresada, lentamente salimos del pasado. Aprendemos a re-parentalizarnos con gentileza, humor, amor y respeto. Este proceso nos permite ver a nuestros padres biológicos como los instrumentos de nuestra existencia. Nuestro padre real es un Poder Superior a quien algunos de nosotros elegimos llamar Dios. Aunque teníamos padres alcohólicos o disfuncionales, nuestro Poder Superior nos dio los Doce Pasos de Recuperación.

Esta es la acción y el trabajo que nos cura: usamos los Pasos; usamos las reuniones; usamos el teléfono. Compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza entre nosotros. Aprendemos a reestructurar nuestro pensamiento enfermo un día a la vez. Cuando liberamos a nuestros padres de la responsabilidad de nuestras acciones hoy, nos volvemos libres de tomar decisiones saludables como actores, no como reactivos. Progresamos del dolor, a la curación, a la ayuda. Despertamos a una sensación de plenitud que nunca supimos que era posible. Al asistir a estas reuniones de manera regular, verás el alcoholismo parental o la disfunción familiar por lo que es: una enfermedad que te afectó de niño y continúa afectándote como adulto. Aprenderás a mantenerte enfocado en ti mismo aquí y ahora. Asumirás la responsabilidad de tu propia vida y proporcionarás tu propia crianza. No harás esto solo.

Mira a tu alrededor y verás a otros que saben cómo se siente. Te amaremos y alentaremos sin importar qué. Te pedimos que nos aceptes tal como te aceptamos a ti.

Este es un programa espiritual basado en la acción proveniente del amor. Estamos seguros de que a medida que crezca el amor dentro de ti, verás cambios hermosos en todas tus relaciones, especialmente con Dios, contigo y tus padres.

1. Descubriremos nuestra real identidad al amarnos y aceptarnos a nosotros mismos.
2. Nuestra autoestima aumentará al darnos aprobación a nosotros mismos diariamente.
3. El temor a las figuras de autoridad y la necesidad de agradar a los demás desaparecerá.
4. Nuestra capacidad de compartir la intimidad crecerá dentro de nosotros.
5. A medida que enfrentamos nuestro trauma de abandono, nos sentiremos atraídos por los atributos positivos de los demás y seremos más tolerantes de sus debilidades.
6. Disfrutaremos de nuestra estabilidad emocional, la paz y la seguridad económica.
7. Aprenderemos a entretenernos y disfrutar de nuestras vidas.
8. Optaremos por amar a personas que se amen y sean responsables por sí mismas.
9. Se nos hará más fácil establecer, en forma sana, nuestros límites personales.
10. El temor al fracaso y al éxito desaparecerá al hacer selecciones más saludables de forma intuitiva.
11. Con la ayuda de nuestro grupo de apoyo de Niños Adultos (ACA), progresivamente abandonaremos nuestros comportamientos disfuncionales.
12. Con la ayuda de nuestro Poder Superior, poco a poco, aprenderemos a esperar lo mejor y a obtenerlo.

## AFIRMACIONES

- ♥ Está bien saber quién soy.
- ♥ Está bien confiar en mí mismo/a.
- ♥ Está bien decir que soy un Niño Adulto.
- ♥ Está bien conocer otra forma distinta de vivir.
- ♥ Está bien decir “no” sin sentirme culpable.
- ♥ Está bien darme un descanso.
- ♥ Está bien llorar cuando veo una película o escucho una canción.
- ♥ Mis sentimientos están bien, aunque todavía esté aprendiendo a distinguirlos.
- ♥ Está bien lo que pienso, sin que me importe la opinión de los demás.
- ♥ Está bien enfadarse.
- ♥ Está bien divertirse y celebrar.
- ♥ Está bien cometer errores y aprender de ellos.
- ♥ Está bien no saberlo todo.
- ♥ Está bien el decir “no lo sé.”
- ♥ Está bien pedirle a alguien que me enseñe a hacer las cosas.
- ♥ Está bien tener opiniones distintas a las de mi familia.
- ♥ Está bien reflexionar y poder decir, “Me gusta esto o me gusta lo otro”.
- ♥ Está bien desapegarse con amor.
- ♥ Está bien buscar mi propio Poder Superior.
- ♥ Está bien ser mi propio padre o madre amorosos con buen juicio y sensatez.
- ♥ Está bien decir que me quiero a mí mismo.
- ♥ Está bien trabajar con el programa de ACA.

## LOS DOCE PASOS DE ACA

1. *Admitimos que éramos impotentes ante los efectos del alcoholismo u otro tipo de disfunción familiar, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.*
2. *Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.*
3. *Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como cada uno 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 enteramente dispuestos a que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.*
7. *Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.*
8. *Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos hecho daño y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.*
9. *Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba 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 y 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 están sufriendo, y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.*

Los Doce Pasos han sido reimpresos y adaptados con permiso de Alcohólicos Anónimos.

# LOS ESENCIALES DE ACA

## “LA LISTA DE CARACTERÍSTICAS”

### LA SOLUCIÓN LAS PROMESAS DE ACA AFIRMACIONES

“Dios,  
concédeme Serenidad para aceptar a las personas  
que no puedo cambiar,  
Valor para cambiar a la persona que puedo,  
y Sabiduría para reconocer que esa persona soy yo”

Oración de la Serenidad de ACA extraída del folleto  
“Presentación de ACA”



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-xm-a