

## **Rasgos de un Niño Adulto**

Nos dan miedo y nos aislamos de las personas, sobre todo de las figuras de autoridad.

Nos convertimos en buscadores de aprobación, y en el proceso, perdimos nuestra propia identidad.

Nos asustamos de las personas enfadadas y de que nos critiquen.

Nos convertimos en alcohólicos, nos casamos con ellos/as, o encontramos otras personalidades compulsivas en nuestras vidas.

Nos sentimos culpables cuando defendemos nuestros derechos en lugar de ceder ante los demás.

Somos adictos a las emociones intensas.

Confundimos el amor con lástima, y tendemos a amar a quienes podemos compadecer y rescatar.

Hemos “enterrado” los sentimientos de nuestra infancia traumática y no somos capaces de sentir o expresar nuestros sentimientos.

Nos juzgamos a nosotros mismos con dureza y tenemos una autoestima muy baja.

Somos personalidades dependientes y nos aterroriza que nos abandonen.

- Tony A., 1978

## **Falta Algo en tu Recuperación?**

Los alcohólicos en recuperación deben sus vidas a los 12 pasos.

Pero con el tiempo, muchos de nosotros luchamos contra la vaga sensación de que falta algo en nuestra sobriedad. Incluso cuando vamos a reuniones, los defectos y las emociones retorcidas perduran.

Si creciste en una familia alcohólica o disfuncional, hay esperanza. Niños Adultos de Alcohólicos y/o Familias disfuncionales, es una comunidad anónima de 12 pasos que te ayudará a encontrar la sobriedad emocional — sentirás la profunda sanación de tu mente, tu cuerpo, y espíritu, como lo imaginó por primera vez Bill W.

En ACA, los niños de familias disfuncionales experimentan, el amor propio incondicional, con la ayuda de nuestro Poder Superior. Lentamente soltamos el pensamiento distorsionado y la insatisfacción, fruto de la educación que recibimos.

## **Tu Pasado Sigue Importando**

Los alcohólicos en recuperación se concentran en vivir el presente: Un Día a la Vez. Pero si tu infancia se vio afectada por la distorsión, el caos, la negligencia o el abuso, que son comunes en los hogares alcohólicos, ignorar el pasado puede ser un error fatal.

Sin ayuda, los adultos con estos antecedentes quedan atrapados en un ciclo generacional trágico. Experimentan vergüenza crónica y baja autoestima aprendidas en la infancia. Muchos niños adultos, aunque no todos, nos convertimos en alcohólicos o adictos. Batallando en nuestras relaciones personales, en casa o en el trabajo. En medio de ese dolor, a menudo maltratando a los seres queridos.

Estos patrones de vida repetitivos son descritos en los Rasgos de los Niños Adultos. Si te identificas con estos rasgos, puede que estés sufriendo las consecuencias de haber crecido en un hogar donde la disfunción familiar, o el alcoholismo estuvieron presentes, con el consecuente trauma infantil derivado de ello.

## **ACA Puede Ayudarte**

ACA no es un sustituto de la sobriedad alcohólica pero fortalece nuestra recuperación.

Bill W., quien sufrió un profundo trauma infantil, predijo en 1956 que una nueva comunidad algún día usaría los 12 Pasos para sanar los "daños psíquicos" que habían permanecido ocultos durante tanto tiempo. En ACA, tal como lo concibió Bill W., afrontamos nuestro pasado juntos y dejamos de recrear lo que se nos hizo.

Usando las herramientas de ACA y los pasos adaptados, aceptamos nuestra impotencia ante nuestro hiriente pasado y utilizamos un inventario libre de culpas para sanar nuestro comportamiento actual. Valiéndonos de nuestro Poder Superior, nos tratamos con amor y amabilidad y establecemos relaciones enriquecedoras con personas que nos valoran por quienes somos.

Con Sobriedad Emocional, soltamos nuestros Rasgos de la niñez y experimentamos las 12 Promesas de ACA. Al fin sabemos qué es estar “feliz, alegre y libre”.



## Las Promesas de ACA

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.

Libro Rojo Grande de ACA

“La Lista de Rasgos de ACA me resonaba en lo más profundo de mi corazón. Este trabajo finalmente me permitió reconocer y luego soltar, el mensaje subyacente de que yo no importaba...”

- David M., AA y ACA

“Para mí, AA siempre ha tratado de la enfermedad de la desconexión de mi misma, de otros y de un Poder Superior. AA me ha mostrado el camino de la conexión, y ACA me ha ayudado a sanar de un modo más profundo las partes de mí que estaban tan desconectadas debido a mi infancia traumática.

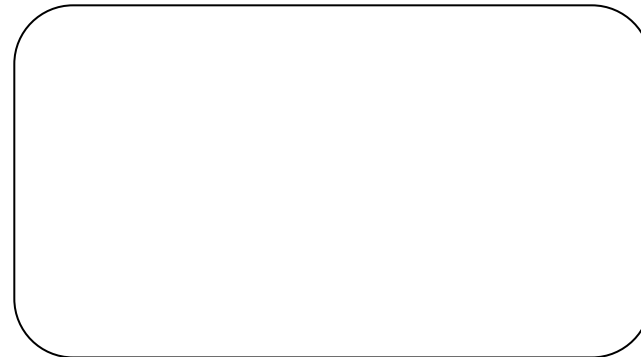
- Pam D., AA, ACA y Al-Anon

“No seas un caos emocional de infarto. Necesitas esto.”

- Carmela R., AA y ACA

---

El único requisito para ser miembro de ACA es un deseo de recuperarse de los efectos de haber crecido en una familia alcohólica o disfuncional. Como ejemplos, muchas personas que fueron criadas en hogares con enfermedades mentales, adicción a medicamentos con receta, con una disciplina severa, o que fueron dadas en adopción, dicen que se identifican con nuestras reuniones y con nuestro programa.



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

# Encontrando la Sobriedad Emocional

**“Muchos veteranos que han sometido nuestra “cura de la bebida” a pruebas severas pero exitosas, todavía encuentran que a menudo carecen de sobriedad emocional. ...**

**La paz y la alegría todavía pueden sernos esquivas”.**

- Bill W.  
© A.A. Grapevine, 1958



**Niños Adultos de Alcohólicos /  
Familias Disfuncionales**

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