

Este folleto se es proporcionado para ayudar al recién llegado ACA en la exploración de las herramientas de descubrimiento / recuperación disponible en nuestro programa. Es absolutamente esencial que nosotros reconozcamos que hay muchas herramientas a nuestra disposición, pero que cada individuo con cuidado debe decidir cual y como aplicar cada herramienta y ser usada en su propio y único plan de recuperación.

ACA es un Programa de Doce pasos de descubrimiento/recuperación, y nuestro objetivo es triple: 1) Darle cobijo y apoyar a recién llegados a enfrentar su negación; 2) Consolar a aquellos que lloran su temprana pérdida de seguridad, confianza y amor; y 3) Enseñar las habilidades de ¡"criarnos a nosotros mismos con gentileza, humor, amor y respeto"!

El título " Bolsa de Herramientas " es indicativo de muchas facetas de nuestro programa. Como cualquier artesano, la elección de herramientas disponibles y la selección apropiada y el empleo de cada instrumento enormemente puede mejorar el trabajo que producimos. Nuestra recuperación es muy similar a la creación y la producción de una obra fina de arte,--- incluso una relación. Cada uno tiene herramientas que aprendemos a usar y con el empleo, nos hacemos expertos, y con dedicación - un máster (maestro).

No todos usarán las mismas herramientas; no todos intentarán el mismo trabajo. Cada uno busca sus propios objetivos, sueña sus propios sueños, y encuentra su propio lugar en el esquema de las cosas.

Estas son simplemente algunas herramientas disponibles y no una lista completa. Escoja sus herramientas con cuidado, desarrolle sus propias habilidades únicas, y persiga aquellas cosas que le ayudarán a liberarse del devastador dolor del pasado y se realice en la vida que existe hoy.

1. Los Doce Pasos, Doce Tradiciones, Problema y Solución.

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones son la rica herencia de nuestro Programa de Doce Pasos. Existen muchos libros que examinan la naturaleza exacta de estos pasos.

El trabajo de estos Pasos y Tradiciones significa desarrollar una comprensión de como aplicar estos Pasos en nuestras vidas diarias. El trabajo de estos Pasos y Tradiciones requiere la lectura, la escritura, los compartimientos, y vivir nuestra comprensión de estos Pasos y Tradiciones. Hacemos así mismo con los instrumentos que siguen la luz de nuestra identificación "El Problema" y nuestra comprensión " La Solución."

2. Las Reuniones : En las Reuniones es donde compartimos nuestra experiencia, fuerza, y esperanza. Compartimos nuestra identificación con el Problema y aprendemos que no estamos solos. Aprendemos que hay otros como nosotros, y hay esperanza. Hay recuperación. Hay una luz al final del túnel.

3. Leer y escribir:

Con el fin de seguir nuestro propio programa de descubrimiento/recuperación, nos criamos a nosotros mismos. Hacemos esto al explorar el Problema, la Solución, los Pasos, y las Tradiciones y al leer la literatura y otras publicaciones que pertenecen a nuestro programa.

Escribimos para explorar más allá nuestra comprensión de nuestro programa. Al ir escribiendo, documentamos nuestro proceso y clarificamos preguntas para nosotros. Este proceso requiere un nivel de disciplina y dedicación. Esta dedicación al YO, a nosotros mismos, conduce a la libertad, la comprensión, y la compasión necesaria para nutrir a nuestro niño interior.

4. El Teléfono

Escuchamos y compartimos en nuestras reuniones y a menudo encontramos a personas como nosotros con las que fuertemente nos identificamos. Al seguir compartiendo fuera de las reuniones, seguimos nuestro proceso de descubrimiento/recuperación. Recibimos el apoyo necesario de continuar nuestro crecimiento y también de dar el mismo.

A menudo somos mucho más compasivos y honestos con otros que con nosotros. En el proceso de compartir con otros, aprendemos a practicar el mismo nivel de gentileza y respeto con nosotros. Actuamos como espejos el uno para el otro y proporcionamos un camino para evitar el aislamiento de nuestra niñez.

5. Padrinazgo

Algunos de nosotros decidimos tener padrinos. El padrinazgo es un modo de evitar el aislamiento que experimentamos de niños. Buscamos a otros que vayan un poco más lejos a lo largo del camino para que nos proveen de dirección y posibles respuestas a nuestras preguntas

En el padrinazgo o al ser un padrino, desarrollamos relaciones basadas en los Pasos y Tradiciones. A menudo podemos compartir cosas uno a uno que de otra manera podrían ser demasiado aterrador compartirlo en una reunión. Aprendemos acerca de la intimidad, la confianza, el arriesgar, el éxito y el fracaso.

Un padrino no es perfecto --- todos estamos en este programa para superar los efectos de nuestra infancia. Pero, al igual como compartir en las reuniones o con otros amigos, nos estiramos un poco más lejos, y arriesgamos un poco más. Hacemos esto con alguien que muestra un nivel de recuperación que nos gustaría desarrollar.

Más tarde, a medida que nuestro programa progresa, extendemos este mismo nivel de compartir al otro. Es justo aquí en la ampliación más allá de nosotros que construimos amistades mas estrechas. Aprendemos acerca de amistades limitadas y ocasionales, y establecemos una red de apoyo de muchos tipos, niveles e intensidades de relaciones.

6. Servicio

En el servicio tratamos de devolver al programa. un poco de lo que hemos recibido. Al ayudar en las reuniones como coordinador o limpiando, o siendo voluntario en el Intergrupo o a nivel de consejo, hacemos que este programa este disponible a los otros que nos siguen. Nuestra recuperación depende de un programa en curso de descubrimiento y la PRÁCTICA de nuestra recuperación.

El servicio nos da la oportunidad de practicar esta recuperación en una atmósfera de apoyo

7. Límites

Demasiado a menudo nosotros pasamos por alto el concepto de Límites como una herramienta en la recuperación. Las relaciones, si con nosotros u otros, son cuestiones principales en nuestra recuperación. Para unos, los límites son demasiado fuertes. Para otros son inexistentes. Para otros pueden ser ineficaces.

El primer paso para establecer límites es amarnos y respetarnos a nosotros mismos. Con esta perspectiva, somos entonces capaces de comunicar mensajes sanos a otros. De este modo aseguramos nuestra propia protección y evitamos dar negativos o confusos mensajes a otros.

8. Abrazos

La capacidad de dar, pedir, y recibir un abrazo no es algo con lo que mayor parte de nosotros crecimos. A veces todo lo que necesitamos era la validación calientita, amistosa de un abrazo.

Los abrazos son saludos comunes y despedidas que usamos en este programa. Aprendemos a pedir abrazos cuando sentimos que los queremos o necesitamos. Sin duda respetamos los sentimientos de otros cuando ellos deciden no abrazar o ser abrazados. Respetamos nuestros propios sentimientos de rechazar la oferta de un abrazo cuando por cualquier razón, se siente incómodo.

El conseguir y recibir abrazos pueden hacer una importante diferencia en como nos vemos a nosotros mismos, a otros, o al mundo en el que vivimos. Esto es un jalón en nuestra recuperación para preguntar y pedir lo que necesitamos. Este es un paso inicial hacia nuestro objetivo: "intimidad verdadera".

"The ACA Program and How it Works." Los Angeles: Adult Children of Alcoholics; Identity, Purpose, and Relationship Committee,

Reuniones en México

Actualmente existes 2397 grupos en todo el mundo y en México se fundo el primer en grupo en español en el 2015.

Seguimos trabajando para abrir mas grupos en toda la república.

QUIERES INFORMACION Y APOYO PARA INICIAR UN GRUPO. ESCRIBENOS

**www.hijosadultos.org
www.acamexico.org
Intergrupo - IG635**

**(INFORMACION O DUDAS)
recuperacion.aca@gmail.com**



LA BOLSA

DE

HERRAMIENTAS



Adult Children of Alcoholics World
Service Organization

Niños Adultos de
Alcoholicos y/o
Familias Disfuncionales