

## Rasgos de un Niño Adulto

Nos hemos aislado y vivimos atemorizados de la gente y de las figuras de autoridad.

Nos convertimos en buscadores de aprobación y perdimos nuestra identidad en este proceso.

Nos atemorizan las personas que se enfadan y no nos gusta ningún tipo de crítica personal.

Nos convertimos en alcohólicos, o nos casamos con ellos, o encontramos compañeros(as) de vida compulsivos(as).

Sentimos culpabilidad cuando defendemos nuestros derechos en vez de ceder ante otros.

Nos volvimos adictos a las emociones intensas.

Confundimos el amor con la lástima y tendemos a “amar” a la gente a quien Podemos “compadecer” y “rescatar”.

Hemos reprimido los sentimientos de nuestra niñez traumática y hemos perdido la capacidad de sentir o expresar nuestros sentimientos.

Nos juzgamos severamente a nosotros mismos y nuestra autoestima es muy baja.

Somos personalidades dependientes a las que nos aterroriza el abandono.

## Hay algo Faltante en tu Recuperación?

Alcohólicos en recuperación deben sus vidas a los 12 pasos.

Pero pasando el tiempo, muchos de nosotros batallamos con el sentido imprecise de que algo falta en nuestra sobriedad. Aunque vamos a reuniones, defectos y emociones torcidas se mantienen tercamente.

Si creciste en una familia alcohólica o disfuncional, hay esperanza. Niños Adultos de Alcohólicos y/o Familias disfuncionales es una hermandad anónima de 12-pasos que te ayudara a encontrar sobriedad emocional—la profunda sanación de la mente, del cuerpo, y del espíritu en visionado por Bill W.

En ACA, niños de familias disfuncionales experimentan, con la ayuda de un Poder Superior, amor propio incondicional. Lentamente liberamos los pensamientos distorsionados y el descontentamiento que son nuestro legado de nuestra crianza.

## Tu Pasado Aun Importa

Alcohólicos en recuperación se enfocan en vivir el presente: Un Dia a la Vez. Pero si tu crianza fue torcida por el caos, negligencia o abuso que son comunes en hogares alcohólicos, ignorar el pasado puede ser un error mortal.

Sin ayuda, adultos con esta historia se envuelven en un ciclo generacional trágico. Experimentan vergüenza crónica y dudas de si mismos aprendida en la infancia. Muchos, pero no todos, se convierten and alcohólicos o adictos. Ellos luchan con sus relaciones personales, en casa o en sus lugares de trabajo. En su dolor, a menudo maltratan aquellos mas cercanos.

Estos patrones repetitivos son descritos en los Rasgos de un Niño Adulto. Si te identificas con estos rasgos, puede ser que estés afectado por la disfunción familiar, alcoholismo, o un trauma de crianza comparable.

## ACA Puede Ayudar

Bill W., quien sufrió su propio trauma de crianza, predijo en 1956 que una nueva hermandad, combinada con una comunidad amorosa, usaría los 12 pasos para sanar estos “daños psíquicos” profundos. Juntos en ACA, tal como Bill W. visiono, enfrentamos nuestro pasado y paramos de recrear los que se nos fue echo a nosotros.

Usando la herramienta de ACA y los pasos adaptados, aceptamos nuestra impotencia sobre el pasado hiriente y hacemos un inventario sin culpa para sanar nuestros comportamientos de hoy. Usando nuestro Poder Suprior, nos tratamos con amor y delicadeza, y formamos relaciones nutrientes con personas que nos valoran por quienes somos.

Con Sobriedad Emocional, soltamos nuestros rasgos de crianza y experimentamos las promesas de ACA. Por fin, conoceremos, “la felicidad, la alegría y Libertad”.

## 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 complacer 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 intuitivamente hacer selecciones más saludables.
- 11) Con la ayuda de nuestro grupo de apoyo 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.

“La Lista de Rasgos de ACA, resonó en mi Corazón. Este trabajo me permitió finalmente, reconocer, y soltar, el mensaje profundo de que yo no valía...”

-David M., AA y ACA

“Par mi, AA siempre ha sido la enfermedad de desconexión, de mi-misma, de otros y de mi Poder Superior. AA me ha mostrado el camino a la conexión, y ACA me ha ayudado a sanar mas profundamente los pedazos dentro de mi que estaban desconectados debido a mi crianza traumática.

Pam D., AA y ACA

El único requisito para ser miembro de ACA es el deseo de recuperarse de los efectos de haber crecido en una familia alcohólica o de otra forma disfuncional. Como ejemplos, muchos criados en hogares con enfermedades mentales, adicción a prescripciones, disciplina dura, o dados para la adopción, dicen que se relacionan con nuestras reuniones y programa.

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

Niños Adultos de Alcohólicos y/o Familias Disfuncionales

# Encontrando Sobriedad Emocional



“Muchos miembros antiguos que han puesto nuestro “cura al trago” a pruebas severas pero exitosas aun encuentran la ausencia de sobriedad emocional. ...Paz y alegría aun nos puede eludir”.

--Bill W.

A.A. Grapevine, 1958

Niños Adultos de Alcohólicos y/o  
Familias Disfuncionales  
[www.acamexico.org](http://www.acamexico.org)