

En ACA, la relación entre un padrino y un ahijado representa una conexión espiritual entre dos personas que se ayudan para hallar vida más allá de los efectos de haber crecido en una familia disfuncional. Los niños adultos no pueden recuperarse solos o en aislamiento. Juntos, aprendemos a ofrecer y aceptar un apoyo saludable. Aprendemos qué significa ser un amigo.

“COMPAÑEROS DE VIAJE”

El modelo único de padrinzago practicado en ACA ubica al padrino y ahijado en igualdad de condiciones, buscando respuestas y soluciones juntos. A través del padrinzago, los niños adultos encuentran empatía. Esta es la comprensión mutua que pone en acción nuestra identificación con otro niño adulto.

Como “compañeros de viaje” en recuperación, no debemos temer al padrinzago como una recreación de la dominación, negligencia o control que experimentamos de niños. Para muchos de nosotros, el padrinzago en ACA será nuestra primera oportunidad de establecer una relación basada en la igualdad y el respeto mutuo. Este puede ser un concepto desconocido, puesto que provenimos de familias donde no se practicaban relaciones saludables con respecto y confianza.

Pedirle a alguien que se convierta en nuestro padrino es un paso clave en nuestra recuperación. Para encontrar un padrino en ACA, asistimos a las reuniones y los eventos ACA, y escuchamos a los miembros compartir sus testimonios. Buscamos a alguien que haya trabajado los doce pasos de ACA, asista a las reuniones regularmente y que comprenda los principios ACA. También podemos buscar a alguien que haya logrado un nivel observable de serenidad y sobriedad emocional. Generalmente, buscamos a un padrino del mismo sexo para evitar la confusión romántica.

Podemos pedirle su teléfono a un posible padrino o madrina y luego llamarle para hablar sobre ACA. Si nos sentimos cómodos hablando con esa persona, le preguntamos si está disponible para ser nuestro padrino o madrina. También discutimos las expectativas de una relación padrino/ahijado. Podríamos realizar este proceso con dos o tres personas.

TIPOS DE PADRINAZGO EN ACA

Tradicional: Un miembro experimentado de ACA guía a su ahijado(a) a través de los doce pasos y le ayuda a comprender el proceso de recuperación de ACA.

Co-padrinzago: Dos miembros de ACA con una cantidad similar de tiempo y experiencia en el programa apoyan su mutua recuperación continua.

Temporal: Los miembros de ACA en tratamiento o de una instalación institucional pueden utilizar un padrino o madrina a corto plazo hasta encontrar un padrino más permanente en un grupo interno.

Larga distancia: Los miembros de ACA que están geográficamente aislados pueden utilizar las reuniones en línea o vía telefónica para obtener apoyo. Cuando las circunstancias evitan el contacto frente a frente con un padrino, la relación a larga distancia puede ser significativa y eficaz.

Finalmente, le preguntamos a uno de ellos que sea nuestro padrino o madrina.

En algunas áreas, los padrinos ACA no están fácilmente disponibles. En esta situación, podríamos buscar a un padrino a través de un método de larga distancia o visitando otros pueblos donde ACA sea más activo.

Si se nos pide ser padrino o madrina, intente decir que “sí”. El padrinzago es una de las acciones clave que ayudan a un miembro ACA a mantener la sobriedad emocional y a la vez continuar creciendo espiritualmente. Al apadrinar a otros, aprendemos más sobre nosotros mismos y la secuencia de recuperación. Aprendemos que si estamos trabajando los doce pasos y asistiendo a las reuniones ACA regularmente, tenemos algo que ofrecer a otras personas. Podemos pasar a otros el regalo de la recuperación que nos ha sido entregado.

SER UN PADRINO

Un padrino o madrina en ACA comparte su programa espiritual de recuperación con un ahijado(a) y proporciona una guía al recién llegado que está cimentando su recuperación a través de los

doce pasos de ACA. Un padrino/madrina comprende los efectos de ser criado en una familia disfuncional. Un padrino/madrina también comprende la importancia de resolver el dolor acumulado y reeducarse a través de los pasos ACA. Los padrinos/madrinas en ACA no son terapeutas o consejeros, pero pueden ofrecer el soporte necesario a un ahijado(a) volviendo a visitar las sobrecogedoras experiencias de abuso, trauma y otras situaciones de nuestra niñez.

Un padrino/madrina en ACA:

- comparte su propia historia, además de su experiencia, fortaleza y esperanza en la recuperación;
- ayuda al ahijado(a) a comprender la intoxicación emocional, las características de la Lista de lavandería de un niño adulto y los efectos del alcoholismo y la disfunción en la familia;
- fomenta el trabajo activo de los pasos, la asistencia a las reuniones, la escritura de un diario, la meditación y la búsqueda de un Poder superior;
- alienta al ahijado(a) a romper las antiguas reglas de familia que desanimaban la conversación, la confianza, las emociones y los recuerdos;
- Ayuda al ahijado(a) a identificar, expresar y comprender los sentimientos;
- guía con el ejemplo al mantenerse ACTIVO en su propia recuperación

Un padrino/madrina ACA con una adicción no debe estar activo en dicha adicción. No podemos apadrinar a otros si estamos consumiendo alcohol, drogas o participando en algún otro comportamiento que podría calificarse como una recaída.

También es importante recordar que un PADRINO O MADRINA EN ACA:

- no es un padre, una figura de autoridad o un Poder superior para la persona que está siendo patrocinada;
- no juzga o anula los sentimientos o perspectivas de la persona siendo patrocinada;
- no hace por un AHIJADO(a) lo que no puede hacer por sí mismo;
- no presta o regala dinero;
- no se implica romántica o sexualmente con un ahijado(a).

LA SECUENCIA DE LA RECUPERACIÓN ACA

Tocar fondo/solicitar y aceptar ayuda
Admitir la indefensión y lo incontrolable
Abrirse espiritualmente y a una solución espiritual
Sincerarse con/hacer un inventario de nuestro pasado
Contar nuestra historia abierta y honestamente a otros
Buscar humildemente la expulsión de nuestras carencias
Encontrar el auto-perdón
Enmendar a aquellos que hemos dañado
Continuar realizando un inventario de los pensamientos y comportamientos diarios
Buscar discernimiento
Meditar y buscar orientación espiritual
Practicar el amor y el amor propio
Llevar el mensaje de recuperación a otros

SER UN PADRINO/A ? 36D, @3

Un B36D, @A esperará que W SbSVd` SVa a SZ|SVa participe activamente en su propia recuperación. El bSVd` a a _ SVd` S esperará que la persona sea honesta con el mismo y con otros. Los SbSVd` SVae a SZ|SVae deberán contactarse regularmente con su paVd` a y se espera que mantengan sus compromisos. Los SZ|SVae con adicciones también deben estar comprometidos a la abstinencia. No podemos trabajar un programa ACA eficaz si estamos consumiendo alcohol, drogas o realizando cualquier otro comportamiento adictivo.

Un paVd` a vigilará la voluntad del SbSVd` SVa| SZ|SVa/Sfi y pondrá atención a si este completa el trabajo de pasos y asiste a las reuniones regularmente. Un bSVd` a|_ SVd` S esperará que eg SZ|SVa a SbSVd` SVa acepte la responsabilidad completa de su programa y comportamiento.

Tomar la decisión de terminar la relación padrino/ahijado no se considera abandono. Sin embargo, cuando alguna de las partes decide que necesita seguir adelante, esa persona debe ser honesta y diplomática respecto a la decisión.

El modelo de compañero de viaje exige que el padrino y ahijado practiquen los principios de los pasos ACA en todos sus asuntos. Estos principios incluyen la entrega, honestidad, el inventario y la voluntad propios. Esta es la calle de doble vía del padrinazgo en ACA.

AFIRMACIONES Y COMPROMISOS

Para los SbSVd` SVae/ ahijados:

- Puedo pedir ayuda sin sentir que soy una carga.
- Puedo ser un igual en una relación con otra persona.
- Tengo la voluntad de hacer lo necesario para recuperarme.
- Soy capaz de seleccionar a un padrino o madrina saludable.
- Trabajaré un programa ACA fuerte un paso a la vez.
- Celebraré los hitos de mi recuperación.

Para los bSVd` aea_ SVd` Se

- Tengo algo que ofrecer a otra persona.
- Puedo ayudar a alguien con lo que he aprendido en la recuperación.
- Puedo ayudar a otro niño adulto de alcohólicos independientemente del tipo de abuso que hayamos experimentado de niños.
- Puedo compartir mi experiencia en vez de dar consejos.
- Evitaré "recomponer" o rescatar a otros.
- Mantendré límites saludables.

La información de este folleto proviene principalmente del Capítulo 11 del Libro de la Asociación ACA. Para obtener más información sobre el patrocinio ACA, consulte ese capítulo.

DUXf]bUn[c en ACA: Compañeros de viaje



Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families
World Service Organization, Inc.

©2015 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.
102-04-es-xn-1

Juntas en Línea por ZOOM:

Lunes 2:00pm - Martes 7:00pm - Jueves 7:00pm
Viernes 3:00pm y Sábados 12:00pm
HORARIO DE CIUDAD DE MEXICO

Intergrupo México
www.acamexico.org