

## Reglas para Los Grupos Pequeños

1. Que tu participación esté enfocada en tus propios pensamientos, sentimientos y acciones. Por favor limita tu participación de 3 a 5 minutos.
2. No conversaciones cruzadas por favor. Conversación cruzada es cuando dos personas entablan una conversación durante la reunión. Cada persona es libre de expresar sus sentimientos sin interrupciones.
3. Estamos aquí para apoyarnos unos a otros. No intentemos “arreglarnos” unos a otros.
4. El anonimato y la confidencialidad son requisitos básicos. Lo que se comparte en el grupo permanece en el grupo. La única excepción es cuando alguien amenaza con hacerse daño a sí mismo o a otros.
5. El lenguaje ofensivo no tiene lugar en un grupo de recuperación Cristo-céntrico.

# Celebremos la Recuperación®

## Hijos Adultos De Familias Disfuncionales

### El Problema y la Solución

© Celebremos la Recuperación®

### Números Telefónicos del Equipo para Rendir Cuentas

Mentor \_\_\_\_\_

Compañeros para Rendir Cuentas \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Te sientes aislado, intranquilo con otras personas, especialmente con figuras de la autoridad? ¿Eres una persona complaciente a pesar de que, para protegerte a ti mismo, pierdas tu propia identidad en el proceso?

Nos hemos vuelto alcohólicos, o nos hemos casado con ellos, o ambas cosas. Cayendo en eso, encontramos otra personalidad compulsiva, tal como trabajador compulsivo, para satisfacer nuestra necesidad enfermiza de abandono.

## El Problema

- Suponen que es normal.
- Tienen dificultad en seguir con un proyecto hasta su terminación.
- Mienten, cuando sería más fácil decir la verdad.
- Se juzgan a sí mismos sin misericordia.
- Se les dificulta divertirse.
- Se toman a ellos mismos muy en serio.
- Tienen dificultades con las relaciones.
- Reaccionan de forma exagerada a los cambios de los cuales no tienen control.
- Constantemente buscan aprobación y afirmación.
- Pueden ser súper responsables o súper irresponsables.
- Extremadamente leales aun cuando la lealtad es innecesaria.
- Buscan satisfacción inmediata en vez de una satisfacción aplazada.
- Se encierran en sí mismos en un camino de acción, sin considerar seriamente comportamientos alternos o posibles consecuencias.
- Buscan tensión y crisis, luego se quejan de los resultados.
- Evitan conflicto o lo empeoran; raramente lo manejan.
- Miedo al rechazo y al abandono, sin embargo, están rechazando a los demás.
- Temen al fracaso, pero sabotean sus éxitos.
- Le temen a la crítica y al juicio y aun así juzgan y critican a otros.
- Manejan el tiempo pobremente y no establecen prioridades de una manera efectiva para ellos.

## La Solución

**La solución es convertirte en tu propio padre amoroso.**

- Encuentra libertad para expresar todas las heridas y miedos que tenía guardados y obtiene libertad de la vergüenza y la

queja que cargan del pasado.

- Se convierte en un adulto que ya no está cautivo por las reacciones de la infancia.  
Ofrecen perdón a quienes los han herido y hacen enmiendas por los daños que han causado a otros, excepto cuando al hacerlo dañe a ellos mismos o a otros.
- Recuperan el niño dentro de ellos, aprenden a aceptarse y a amarse a sí mismos.
- Salen del aislamiento que se han auto impuesto.
- Redescubren sentimientos y recuerdos enterrados.
- Gradualmente se liberan de la carga por sufrimientos sin expresar y lentamente se mueven y salen del pasado.
- Aprenden ellos mismos a volver a ser padres con amabilidad, humor, amor y respeto.
- Aprenden a ver a sus padres biológicos como los instrumentos de nuestra existencia.
- Confían que su padre actual es el Más Alto Poder, Jesucristo. A pesar de que tuvieron padres alcohólicos, su Más Alto Poder nos da los 8 Principios de Recuperación.
- Reciben la experiencia, la fuerza y la esperanza de otros.
- Reestructuran el pensamiento no saludable un día a la vez.
- Liberan a sus padres de la responsabilidad de sus acciones actuales.
- Son libres de tomar decisiones saludables, permitiéndose actuar, no reaccionar.
- Progresan de las heridas para ser sanados, para ser ayudados.
- Despiertan a un sentido de plenitud que nunca creyeron que fuera posible.
- Ver el alcoholismo de los padres tal y cómo es. Saber cómo le afectó cuando niño y como le sigue afectando como adulto.
- Aprenden a ver el enfoque en sí mismos aquí y ahora.
- Toman responsabilidad de su propia vida y proporcionan su propia provisión de crianza de los hijos.
- Miran los cambios hermosos en todas sus relaciones, especialmente con Dios, consigo mismos y con sus padres.

Para cambiar, el hijo adulto de familia disfuncional/HAFD no puede usar la historia como excusa para continuar con sus comportamientos. Ellos aprenden a no tener remordimientos por lo que pudo haber sido, porque sus experiencias han formado sus talentos así como sus defectos de carácter. Es su responsabilidad descubrir sus talentos, construir su autoestima y reparar cualquier daño causado. Se permitirán así mismos sentir sus sentimientos, aceptarlos y a aprender a expresarlos adecuadamente. Cuando comiencen a hacer esto, tratarán de soltar su pasado y seguir con sus vidas.