



ALATEEN: PARA TI

Pasajes traducidos del Volumen 54,
Números 3 y 4, de *Alateen Talk*,
la publicación trimestral en inglés de los
miembros más jóvenes de los Grupos de
Familia Al-Anon en el mundo.
al-anon.org/inicio

La comunicación

Kirsten

Mis aptitudes para la comunicación han mejorado desde que asisto a Alateen. Solía desempeñar el papel de la chica tímida que esperaba a que la gente le hablara a ella. Si había algo que quería decir, me lo guardaba. Ahora tengo el valor de presentarme ante los demás. Como estoy trabajando en el programa y asistiendo a las reuniones, sé cómo establecer límites. Puedo enfrentar a alguien si lo necesito hacer sin sentirme incómoda. Gracias a Alateen y a los instrumentos que he obtenido, mis relaciones con mi familia y con mis amigos son fuertes, saludables y felices. Me siento muy agradecida con Alateen por todas las cosas positivas que he recibido en mi corta vida. Sin este programa, no sería la persona que soy.

La paciencia

Ally

Constantemente me enojaba con mi madre. Siempre peleábamos, y nunca nos hablábamos. Dos años después de que mi madre se uniera a Al-Anon, finalmente decidí asistir a Alateen. No me daba cuenta de lo que estaba haciendo. Después de ocho reuniones, me di cuenta de que podía hablar fácilmente con mi madre. Aunque es difícil admitirlo, también veo lo mucho que nos parecemos. He aprendido acerca de la paciencia en Alateen y lo importante que es en la comunicación, porque debo esperar y pensar en lo que quiero decir. Ahora puedo dejar que mi ira se calme. Mi hermana, quien es la persona alcohólica en nuestro hogar, me habló de la importancia de hacer preguntas. Siempre que necesito una respuesta, pregunto. La comunicación definitivamente ha tenido un efecto positivo en mi vida. Sin Alateen, no lo hubiera podido lograr.

El perdón

Anónimo

He aprendido a comunicarme mucho mejor con mis padres. Antes de unirme a Alateen, mi mamá y yo peleábamos mucho porque yo sentía que no nos entendíamos. Alateen me mostró que nos parecemos de tantas formas que jamás me hubiera podido imaginar. Alateen también me brindó los instrumentos que necesitaba para perdonar a mi papá y rehacer mi relación con él.

Compartir y aprender

Meghan

Cuando vine por primera vez a Alateen, no sabía qué esperar, y tenía muchos nervios de hablar. Semana tras semana, escuchaba a todos los demás. Una semana hubo una lectura que me llamó la atención, y hablé de la misma. Después de hablar, me di cuenta de que no tenía por qué sentirme nerviosa. Todos pudieron identificarse con lo que dije. Ahora todas las semanas comparto y aprendo mucho de las otras personas, y viceversa.

Aprendí a comunicarme

Niecy

Mi comunicación desde que asisto a Alateen ha cambiado radicalmente. Antes de venir a Alateen, mi comunicación con la gente era grosera y poco clara. He aprendido a comunicarme con la gente de la manera correcta. Si no quiero hablar, digo: «No quiero hablar» de una manera agradable, en lugar de enojarme y tener una actitud. Me siento tan cómoda en Alateen que parece que he estado bastante tiempo en este programa.

El resentimiento y el perdón

Michelle

El resentimiento solía ser un problema cotidiano. Me sentía resentida con toda mi familia por no ser una familia y con mi mamá por la razón de que yo no tenía confianza. Constantemente me enojaba y la culpaba a ella de todo. No entendía cómo la gente podía vivir en una casa como la mía. Mi mamá había estado en A.A. durante toda mi vida, así que yo sabía sobre esa enfermedad; sin embargo, no fue hasta que comencé a asistir a Alateen que me di cuenta de que también hay adolescentes con padres locos, y que el alcoholismo no es culpa de mi madre.

El perdón siempre ha sido una de las cosas más difíciles para mí. Nunca olvidaré lo enojada que me ponía cuando mi papá bebía. También estuve enojada con el novio de mi mamá por el dolor que él le causaba. Me resentí con todos en mi familia por hacer girar sus vidas alrededor del licor. Se me hacía difícil aceptar que todo estuviera bien cuando sus acciones no estaban bien. Puede ser que mi vida no esté 100% bien ahora, pero con este programa, definitivamente es mejor de lo que era antes, y sin duda va a mejorar. Conozco a los amigos aquí, y los lazos que compartimos me ayudan a salir adelante. Me siento agradecida de que haya personas alcohólicas en mi familia porque sin ellas yo no estaría aquí en Alateen.



Cinco cosas por las que me siento agradecida

Andrea

Me siento agradecida por mi familia porque ellos significan mucho para mí. Si todo lo demás falla, mi familia está allí. También estoy agradecida porque tengo todo lo que necesito y aún más. La tercera cosa son mis amigos en Alateen. Me siento agradecida porque siempre les puedo hablar de mis sentimientos. Nos reímos de muchas cosas y juntos siempre nos divertimos mucho. La cuarta cosa que agradezco es estar saludable. Puedo hacer cosas, ir a lugares, nadar, escuchar música y bailar. La última cosa por la que me siento agradecida es que he podido viajar a muchos lugares hermosos, y por todo esto siento mucha gratitud.

Vine a Alateen porque...

Anónimo

La razón por la que vine a Alateen en primer lugar fue porque mi padre sabía que yo corría el riesgo de volverme alcohólico. Estuve de acuerdo, renuente. La primera vez que fui a una reunión pensé que iba a ser un gran episodio de autocompasión. En esa primera sesión, obtuve consuelo al escuchar a los miembros de Alateen compartir su experiencia, fortaleza y esperanza. También aprendí que no era el único que estaba haciéndole frente a la situación. Había miembros que tenían una vida mejor, igual o peor que la mía. Seguí viniendo porque necesitaba oír hablar de nuestras batallas y cómo hacerles frente.

al-anon.org/de-alateen/como-me-ayudara-alateen

Cambio de actitud

Chris

Antes de venir a Alateen, mi actitud era imprudente y malhumorada; pero cuando asistí a Alateen, empecé a cambiar mi actitud. Los instrumentos del programa que he estado utilizando hasta ahora son los lemas: «Hazlo con calma» y «Vive y deja vivir». Si nunca hubiera cambiado mi actitud, probablemente no podría tener 20 amigos.

Haciéndole frente a la ira

Kelly

Cuando me siento enojada, puedo ser grosera y desagradable. Alateen me ayuda a saber que esto no está bien y que yo debería ser agradable incluso si estoy enojada.

Puedo dar un paseo, jugar con mi perro, o tocar el piano. Tocar una canción en el piano rápidamente y en un tono alto me aplaca la ira, sin ser grosera con nadie. ¡A alguien incluso le podría gustar la canción que estoy tocando!

Solía estar muy enojada, pero no sabía que yo era así. Ahora sé que cuando me empiezo a enojar puedo optar por no reaccionar. Ni siquiera me gusta estar con gente enojada ahora que he estado viniendo a Alateen.



Los miembros más jóvenes

No la causé, no la puedo controlar, y no la puedo curar

Savannah

La cosa más grandiosa que recibo de Alateen es que no causé la enfermedad del alcoholismo en mi mamá, no la puedo controlar, y no la puedo curar. Esto me ayuda incluso en otros temas en mi vida cotidiana, aparte del alcoholismo de mi mamá.

Antes de llegar a Alateen, no entendía que mi mamá era alcohólica. Yo pensaba que la forma en que ella bebía era normal, pero estaba equivocada. Crecí con dos padres alcohólicos. Mi papá pudo cambiar. Ahora él es pastor, y estoy contenta con él.

Después de haber estado asistiendo a Alateen, ahora entiendo que mi madre tiene una enfermedad. Ella está enferma y eso yo no lo puedo cambiar. En Alateen puedo identificarme con mis sentimientos.

Alateen me brinda serenidad

Emily

Antes de Alateen, me preocupaba todo el día en la escuela. Si mi maestra me llamaba, escuchaba a mis amigos preguntándose: «¿Por qué no puede encontrar esa respuesta?» Ahora sé que simplemente puedo hacer mi trabajo y relajarme. Alateen me brinda consuelo. También me brinda fuerzas cuando estoy débil. Sobre todo, me brinda serenidad. Por eso volví otra vez. Siempre estoy tranquila en la escuela gracias a Alateen.

Alateen me hace sentirme a gusto y feliz

Zachary

Antes de llegar a Alateen, me sentía como si estuviera muerto. Cuando mi papá le gritaba a mi mamá, todo se sentía confuso casi todas las noches. Yo solía irme a la cama pensando: «Soy la causa de todo esto». Algunas noches, mi papá regresaba a casa borracho, y yo me quedaba de pie asustado hasta que él se iba a la cama. Luego vine a Alateen y pensé: «Este es otro programa sin sentido que se supone que me hará sentir mejor conmigo mismo». Después de unas semanas, sentí todo lo contrario. Me sentí a gusto y feliz. Ahora no me culpo de la enfermedad de mi familia.

Aceptando la parte que me corresponde a mí

Sierra

Siempre estuve haciéndole frente a la vida desde que mi mamá empezó a beber. Tenía miedo de lo que me haría si me levantaba y la interrogaba. Descargué mi ira en los demás explotando y gritando. La ira me consumió y los pensamientos oscuros quedaron atrapados en mi mente. Luego fui a Alateen. Aprendí a no descargar mi ira en los demás y a admitir ante mi Poder Superior que había otras personas en el mundo como yo con los mismos problemas y los mismos sentimientos.

Alateen Talk ISSN#1054-1411 es publicado trimestralmente en inglés por Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., quien cuenta con los derechos de propiedad literaria. Dicha publicación no puede reproducirse sin el permiso respectivo. Los miembros de Alateen de todo el mundo comparten su experiencia, fortaleza y esperanza mediante las palabras escritas en *Alateen Talk*. Los relatos que comparten se refieren a su vida personal, a la forma en que su grupo de Alateen funciona y a las diferentes maneras de llevar el mensaje de Alateen a los jóvenes que todavía sufren a causa de la bebida de otra persona. Suscripciones a esta publicación en inglés: US\$2.50 al año por volúmenes individuales; tarifa múltiple: US\$7.50 al año por 10 ejemplares de cada volumen.

Publicado por Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454-5617
wso@al-anon.org, fax: (757) 563-1656

La versión en español: *Alateen para ti*, se publica únicamente en línea.