

# Al-Anon

# Guías a seguir

La experiencia compartida de miembros de Al-Anon y Alateen.

## Programas sugeridos para las reuniones SG-13

Los grupos de Al-Anon son el corazón del programa de Al-Anon —las buenas reuniones garantizan que los grupos sean saludables—. Variar los temas de las reuniones y planear programas específicos mantiene al grupo saludable, vivo e interesante. El prepararse para una reunión, ya sea contar su propio relato o examinar la gran abundancia de literatura y materiales de Al-Anon estimula el progreso y la confianza en sí mismo. Hay tantas posibilidades de temas y tipos de reuniones como hay grupos y miembros en particular. La siguiente es solamente una lista parcial.

### Tipos de reuniones

- **Estudio de los Pasos:** Se recomienda que se trate uno de los Doce Pasos de Al-Anon por lo menos en una reunión al mes. El Coordinador o dirigente lee el Paso y brinda una explicación seguida por el debate.
- **Estudio de las Tradiciones:** El grupo estudia una o varias de las Tradiciones de Al-Anon/Alateen, teniendo presente su valor en la preservación de la unidad y el progreso de Al-Anon en todo el mundo, así como del mismo grupo. El aplicarlos en las relaciones con la familia puede ofrecer nuevos elementos de comprensión.
- **Estudio de los Conceptos y las Garantías:** Una mejor comprensión de Al-Anon como hermandad mundial se puede obtener por medio del estudio de los Doce Conceptos de Servicio y de las Garantías Generales tal como se describen en el Duodécimo Concepto. También puede ser estimulante la discusión en cuanto a su aplicación en su vida en particular.
- **Estudio de los lemas:** Uno o varios de los lemas y su valor en la vida diaria puede servir como base para la discusión. El Coordinador escoge un lema y les pide a los miembros que expliquen la forma en que lo aplican en su vida. Otra variación es pedirle a los miembros que escojan un lema y que expliquen la forma en que el mismo podría utilizarse para resolver un problema específico.
- **Relatos personales:** A uno o dos miembros se les pide de antemano que hablen en la reunión y comenten sobre cómo el programa de Al-Anon les ayudó a encontrar una nueva forma de vida.
- **Discusión de temas:** El Coordinador o dirigente presenta un tema para ayudarles a los miembros a compartir sobre los principios del programa y a discutir el asunto tal como se relaciona con ellos.
- **Debate de grupo:** A los miembros se les invita a escribir preguntas, de forma anónima o no, que luego son contestadas por dos o tres miembros escogidos por el Coordinador. Otra variación es pedirle al grupo que conteste las preguntas mientras el Coordinador limita el tiempo de cada persona a uno o dos minutos, para permitirles hablar a todos los miembros que se pueda.
- **Reuniones de intercambio:** Una persona en particular o un grupo de oradores de otro grupo de Al-Anon o Alateen puede intercambiar oradores con su grupo.
- **Reunión abierta:** La función y la utilidad de Al-Anon/Alateen puede explicarse a una audiencia mayor si se planea una reunión abierta en la que los miembros, amigos, miembros de A.A., estudiantes y profesionales son recibidos. Una reunión que se realice para celebrar alguna ocasión especial por lo general es abierta. (Véase la guía a seguir *Reunión abierta de Al-Anon* [SG-27].)
- **Reunión con oradores externos:** Una charla ocasional por parte de un miembro de A.A. o una reunión integrada por un equipo formado por el esposo, la esposa y el hijo (Al-Anon, Alateen y A.A.), muchas veces presenta elementos de comprensión en cuanto a la enfermedad del alcoholismo. Miembros del clero, doctores, trabajadores sociales u otros profesionales en el campo del alcoholismo son otra opción. Debe tenerse el cuidado de seleccionar a oradores que conozcan el programa de Al-Anon y Alateen para evitar desviar el enfoque de nuestra propia recuperación hacia el del alcohólico, o del programa de Al-Anon hacia el de filosofía de tratamiento. (Véase la sección del «Compendio de Guías de Al-Anon y Alateen» sobre «Oradores externos» en el *Manual de Servicio de Al-Anon y Alateen* [SP-24/27].)
- **Reunión para principiantes:** Una reunión de presentación puede realizarse de treinta a cuarenta y cinco minutos antes de la reunión regular para que los recién llegados se familiaricen con el programa de Al-Anon. La misma también les brinda a los recién llegados la oportunidad de compartir inquietudes específicas, de manera que la reunión regular pueda enfocarse en un tema para el progreso y la recuperación. (Véase la guía a seguir *Plan sugerido de reuniones para principiantes* (SG-2).)
- **Reunión de examen de grupo:** Este tipo de reunión puede basarse en la guía a seguir *Realicemos un examen del grupo* (SG-8a y SG-8b), disponible en el sitio web para los miembros: [www.al-anon.alateen.org/miembros](http://www.al-anon.alateen.org/miembros).

## Recursos para las reuniones

- La Literatura Aprobada por la Conferencia de Al-Anon y Alateen (LAC) proporciona una cantidad ilimitada de temas. Cada libro, folleto y librito ofrece opciones para una variedad de temas y situaciones. Para una lista completa de Literatura Aprobada por la Conferencia de Al-Anon y Alateen, véase el formulario de pedido SS-16 en el catálogo SS-15, o visite el sitio web de Al-Anon y Alateen: [www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org).
- *Al-Anon y Alateen en acción*, el boletín bimestral de Al-Anon, se recomienda que se utilice en las reuniones. Algunos artículos de muestra aparecen publicados en el sitio web de difusión pública: [www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org).
- El *Manual de Servicio de Al-Anon y Alateen* (SP-24/27), las guías a seguir y otros materiales de servicio también brindan excelentes recursos para las reuniones. El *Manual de Servicio* y las guías a seguir se encuentran publicados en el sitio web de Al-Anon para los miembros: [www.al-anon.alateen.org/miembros](http://www.al-anon.alateen.org/miembros).

## Posibles temas

*Para una variedad interminable de temas específicos que contribuyan a que las reuniones sean buenas, véase el índice de cada libro de Al-Anon y Alateen. A continuación se enumeran algunos temas de muestra que pueden extraerse de la LAC y de otros materiales de servicio.*

- Los lemas
- Los Doce Pasos
- Las Doce Tradiciones
- Los Conceptos de Servicio
- Los «Tres obstáculos al éxito en Al-Anon» incluidos en SP-4 y la sección «Grupos de Al-Anon y Alateen en acción» del *Manual de Servicio*
- Padrinazgo
- Anonimato y el Duodécimo Paso
- Aceptación
- Anteponer los principios a las personas
- Serenidad
- Humildad
- Gratitud
- Actitudes
- Reparar el mal causado
- Poder Superior: Dios, según mi propio entendimiento de Él
- Espiritualidad
- Control
- Perdón
- Esperanza
- Humor
- Oración de la Serenidad
- Autoestima
- Autocompasión
- Propiciar
- Desprendimiento
- Amor
- Los beneficios del servicio en Al-Anon y Alateen
- No lo causé, no lo puedo controlar y no lo puedo curar