

## Libros de Al-Anon que le pueden interesar:

*Cómo ayuda Al-Anon a los familiares y amigos de los alcohólicos* (SB-22)

*De la supervivencia a la recuperación: crecer en un hogar alcohólico* (SB-21)

*Esperanza para hoy* (SB-27)

*Alateen, esperanza para los hijos de los alcohólicos* (SB-3)

*Un día a la vez en Al-Anon* (SB-6)

*Valor para cambiar: Un día a la vez en Al-Anon II* (SB-16)

*Senderos de recuperación: los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos de Al-Anon* (SB-24)

## Los Doce Pasos de Al-Anon

1. Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol, y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio.
3. Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, *según nuestro propio entendimiento de Él*.
4. Sin temor, hicimos un sincero y minucioso examen de conciencia.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente pedimos a Dios que nos librase de nuestras culpas.
8. Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado, y estuvimos dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos.
9. Reparamos directamente el mal causado a esas personas cuando nos fue posible, excepto en los casos en que el hacerlo les hubiese infligido más daño, o perjudicado a un tercero.
10. Proseguimos con nuestro examen de conciencia, admitiendo espontáneamente nuestras faltas al momento de reconocerlas.
11. Mediante la oración y la meditación, tratamos de mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *según nuestro propio entendimiento de Él*, y le pedimos tan sólo la capacidad para reconocer Su voluntad y las fuerzas para cumplirla.
12. Habiendo logrado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otras personas, y practicar estos principios en todas nuestras acciones.

Los Grupos de Familia Al-Anon son una hermandad de parientes y amigos de alcohólicos que comparten sus experiencias, fortaleza y esperanza, con el fin de encontrarle solución a su problema común. Creemos que el alcoholismo es una enfermedad de la familia, y que un cambio de actitud puede ayudar a la recuperación.

Al-Anon no está aliado con ninguna secta ni religión, entidad política, organización ni institución; no toma parte en controversias; no apoya ni combate ninguna causa. No existe cuota alguna para hacerse miembro. Al-Anon se mantiene a sí mismo por medio de las contribuciones voluntarias de sus miembros.

En Al-Anon perseguimos un único propósito: ayudar a los familiares de los alcohólicos. Hacemos esto practicando los Doce Pasos, dando la bienvenida y ofreciendo consuelo a los familiares de los alcohólicos y comprendiendo y animando al alcohólico.

*Preámbulo Sugerido de Al-Anon para los Doce Pasos*

### Para información sobre las reuniones, llame al:

1-888-425-2666 (1-888-4AL-ANON)

(En los Estados Unidos y el Canadá, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m., Hora del Este).

Al-Anon y Alateen se sostienen por medio de las contribuciones voluntarias de sus miembros y de la venta de nuestra Literatura Aprobada por la Conferencia.

Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.  
1600 Corporate Landing Parkway  
Virginia Beach, VA 23454-5617  
Teléfono: (757) 563-1600 Fax: (757) 563-1655

275 Slater Street, Suite 900  
Ottawa, ON K1P 5H9  
Teléfono: (613) 723-8484

www.al-anon.alateen.org wso@al-anon.org  
www.al-anon.ca afgwso@al-anon.ca

Título original *Al-Anon Welcomes Adult Children of Alcoholics*

Al-Anon puede figurar en el directorio telefónico de su localidad.

# Al-Anon recibe con gusto a los hijos adultos de personas alcohólicas

## SERVICIO



Grupos de Familia Al-Anon  
Fortaleza y esperanza para los amigos y familiares de bebedores problema

## Al-Anon es para los hijos adultos de personas alcohólicas

El alcoholismo es una enfermedad de la familia. Cada persona alcohólica afecta por lo menos a otras cuatro personas, incluidos hijos, hermanos, padres, cónyuges, parejas, amigos y compañeros de trabajo. Muchas personas que estuvieron expuestas al alcoholismo en la niñez encuentran dificultades en las relaciones en su vida adulta. Muchas veces se presentan problemas al lidiar con asuntos relacionados con el temor, la ira, la culpa, la vergüenza y la autoestima.

*“El amargo sufrimiento que causa el alcohol casi me consume por completo. Me ha acompañado toda la vida, aunque nunca lo confronté. Nunca lo entendí. Deseaba haberlo eliminado. Me provocaba temor y una terrible vergüenza, y siempre me escondía. Trataba de ocultarlo todo bajo la alfombra, y a veces hasta yo cabía debajo de ella”.*

*“Crecí en un hogar alcohólico. El entorno era errático, peligroso y lleno de tensión. Algunas veces había muestras de afecto, pero nunca podía confiar en ellas. Vi como la ira se mostraba violentamente en la persona de mi padre y en la frialdad congelante de una madre que rehusaba hablarme. Siento temor de mi propia ira y de cuánta violencia puede haber en mí. Aprendí muchos patrones negativos de quienes me sirvieron de ejemplo”.*

Si usted creció afectado por la bebida de alguien más, Al-Anon es un lugar seguro al que puede traer sus inquietudes, sus preguntas y su deseo de llevar una vida mejor.

Cualesquiera que sean sus problemas, en Al-Anon hay miembros que también los tienen. Juntos, aprendemos a enfrentar el pasado, a soltar las riendas de este y a llevar vidas felices y productivas en el presente.

*“Al-Anon fue un refugio seguro para mí. Por primera vez en mi vida sentí que tenía cabida y fui aceptada por lo que yo era. Al-Anon me enseñó a eliminar el énfasis en las personas alcohólicas y ponerlo en mí. Empecé a cambiar patrones de comportamiento del pasado y a aprender nuevas formas de resolver mis problemas. Aprendí de las esposas de personas alcohólicas la razón por la que reaccionan de la forma en que lo hacen. Por primera vez en mi vida, me di cuenta de que todos los miembros de la familia son afectados por la persona que bebe”.*

*“Los sentimientos que escuché expresar en la sala de reuniones se oían iguales a los que yo tenía: la desconfianza, la ira, la agresión, el resentimiento, la incertidumbre y la tendencia a proteger. Estas personas se sentían a gusto con emociones tan penosas y difíciles de aceptar. Me sentí tranquilo y pensaba menos en que no tuviera cabida. Eso me hizo sentir aliento y asumir el compromiso de aceptarme a mí mismo”.*

Algunas reuniones de Al-Anon se designan como reuniones de “hijos adultos de Al-Anon” y se centran en los efectos de haber crecido con el alcoholismo; sin embargo, todos los grupos de Al-Anon están abiertos para todos los familiares y amigos de personas alcohólicas y ofrecen ayuda y apoyo a todas las personas afectadas por la bebida de alguien más, sea cual sea la relación que tengan con la persona alcohólica.

*“En mi primera reunión yo era el único hijo de una persona alcohólica. Eso no importó. Había esperado tener un mejor futuro, y estas personas me dieron esperanzas desde el primer día. Comprendieron mi dolor. Ya no estaba solo. Me dieron instrumentos para hacerle frente al alcoholismo. La bebida de mis padres ya no interfería más en mi vida”.*

*“Después de seis meses, finalmente me he dado cuenta de que tengo cabida. Al principio creía que era diferente a los otros miembros que eran cónyuges de personas alcohólicas. Nunca me percaté de que tenía el mismo resentimiento, ira y odio, entre otras cosas, que tenían los cónyuges de personas alcohólicas. El tener veinticinco años de edad no hace que sea diferente. En realidad, la edad no tiene significado en Al-Anon. Nunca estamos solos en este programa”.*

En Al-Anon no hay “expertos” ni consejeros profesionales. En grupos de discusión de carácter informal y por medio del compartir de persona a persona, los miembros aprenden a enfrentar sus temores, a sentir sus sentimientos, a compartirlos con los demás y a recuperarse juntos de las cicatrices del pasado.

*“Las reuniones de Al-Anon me salvaron la vida. Encontré muchas cosas, especialmente amor y elementos de comprensión que no podría encontrar en ningún otro lugar. Hemos estado en la misma lucha, lidiado las mismas batallas y compartido las mismas cicatrices. Todos somos milagros andantes. Nos amamos y nos damos apoyo del uno al otro. Ahora aprendo a vivir 24 horas a la vez. No siento temor de pedir ayuda. La vida*

*es más serena. Al cambiar lo que puedo —mi propio ser— encuentro la felicidad”.*

En Al-Anon aprendemos a ser amables con nosotros mismos y a darnos el tiempo que necesitamos para recuperarnos. Llevamos la carga de toda una vida a las reuniones, y el recuperarse de los efectos del pasado lleva tiempo. Aprendemos que el alcoholismo verdaderamente es una enfermedad, que no la causamos, no la podemos curar, ni la podemos controlar.

*“El asistir a reuniones de Al-Anon me brindó una nueva forma de entender la enfermedad del alcoholismo y cómo esta afectó a mis seres queridos. Fue un alivio entender finalmente que yo no causé que los miembros de mi familia bebieran, y que de ninguna manera podía controlar sus deseos de beber. Al-Anon me enseñó que la única persona a quien yo podía controlar era a mí mismo. El aceptarlo me permitió recuperarme de los efectos de crecer en un hogar alcohólico. Cuando dejé de interferir en lo que los alcohólicos hacían, descubrí quién era yo”.*

*“Los comportamientos y actitudes que aprendí cuando crecía estaban destruyendo mi vida, mi creatividad y mi persona. Después de dos reuniones de Al-Anon, empecé a entender mi ira y la ira de ellos, y supe que quería algo más que la libertad de estar airado. Al-Anon me dio ese algo más. Al-Anon me dio los instrumentos para aprovechar la increíble energía que durante tanto tiempo había bloqueado, y que sería gastada simplemente en ira. Al-Anon me hizo entender firmemente lo que es el amor, ¡hacia los demás y hacia mí mismo!”*

Se le sugiere que asista a seis reuniones antes de decidir si Al-Anon es para usted. Le animamos a que hable con los demás antes y después de las reuniones y a que lea las publicaciones de Al-Anon. Para localizar una reunión, sírvase buscar “Al-Anon” en la sección de negocios de las páginas blancas del directorio telefónico de su localidad, visite nuestro sitio web: [www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org), o llame al 1-888-4AL-ANON (1-888-425-2666) de las 8 a.m. a las 6 p.m., hora del Este, de lunes a viernes.

*“No siempre tengo la razón. No siempre estoy equivocado. ¡Mi vida no es la de mi hermana, ni la de mi hermano, ni la de mis padres, ni la de mis abuelos! Dichosamente ha llegado a ser propiamente mía. Mi recuperación es nueva, pero venir a Al-Anon es un principio. Al-Anon es un lugar para dejar de correr, un lugar para empezar, continuar y progresar”.*