



Al-Anon y Alateen

en acción

Pasajes traducidos de la revista *The Forum* de mayo y junio de 2017.

Puedo ver mi potencial espiritual

Margie C. – Terranova, Canadá
The Forum, mayo de 2017

Siempre supe que había un Dios, pero creía que Su amor hacia mí era condicional. Si yo era «buena», Él estaba allí para mí. Si yo era «mala», Él me daba la espalda. Desde que tuve un despertar espiritual, sé ahora que el Dios de mi entendimiento me ama incondicionalmente y siempre lo hará.

*«Un jardín de esperanza
crece dentro de mí».*

Me siento muy feliz de que mi Poder Superior sea una parte importante de este programa. También me siento agradecida de estar de regreso en Al-Anon. Lo necesito mucho —la literatura reveladora, los eficaces lemas y especialmente los miembros de mi grupo base, que me escuchan y me brindan aceptación, ánimo y amor—.

Al crecer en un hogar alcohólico como el mayor de nueve niños, asumí

responsabilidades que no eran mías. Gracias a mi Poder Superior y a este programa, he soltado las riendas de responsabilidades innecesarias. Al soltar las riendas, surge un poco de tristeza y de dolor, pero también disfruto de sentimientos nuevos y saludables y de una maravillosa sensación de libertad. Sé que la libertad de soltar las riendas y confiar seguirá creciendo «Un día a la vez» con la ayuda de mi familia de Al-Anon. Cuando soy verdaderamente sincera y paciente conmigo misma, puedo ver mi potencial espiritual.

Las semillas espirituales de Al-Anon se están plantando en mi corazón, en mi mente y en mi alma. Un jardín de esperanza crece dentro de mí. Estoy esforzándome por eliminar las malas hierbas en mi vida, para que pueda alcanzar mi potencial espiritual. Quiero ayudar a otras personas a que alcancen su potencial también, dándoles una mano y animándolas.

Recordando lo lejos que he llegado

Anoche asistí a mi reunión regular de Al-Anon. No se había planeado ningún tema, y nadie se había ofrecido como voluntario para coordinar la reunión. Por lo tanto, uno de los miembros se acercó a abordar el tema del Primer Paso. Mientras hablaba, me quedó claro lo totalmente incapaz que me sentía ante el alcohólico y lo totalmente ingobernable que mi vida había sido *antes* de Al-Anon.

Recordé el caos, la frustración y la incapacidad de pensar por mi propia cuenta antes de asistir a Al-Anon. El temor me dominaba cada vez que me despertaba. Lloré ríos de lágrimas durante muchos años de no poder lograr el control de mi vida —ni ninguna otra cosa al respecto—. Cuando hablábamos,

todos esos recuerdos me invadían con un tsunami lleno de emociones.

Cuando me llegó el turno de hablar, lo único que podía hacer era decir lo agradecida que estaba de haber tomado el Primer Paso. Las alegrías de hoy casi me hacen olvidar lo desesperadamente sola que me sentía cuando llegué por primera vez. La participación en esa reunión me recordó que nunca debía olvidar de dónde venía y qué tan lejos había llegado desde entonces. Continuaré reflexionando sobre el Primer Paso y trabajaré en él como lo hice cuando estudié los Pasos por primera vez.

*Nancy P. – Manitoba, Canadá
The Forum, mayo de 2017*

Se necesita valor

Algunas veces en la vida, las palabras sencillas son las más profundas. «Valor» es una de esas palabras que en su sencillez tiene un gran significado. La escuchamos en todo Al-Anon. *Valor para cambiar* (SB-16) incluye la palabra en su título, y el valor se menciona dos veces en la Oración de la Serenidad. No obstante, ¿cómo se aplica la palabra valor en mi vida?

He oído decir muchas veces en Al-Anon que se necesita valor para entrar por la puerta de una reunión por primera vez. Sin embargo, de muchas maneras, creo que se necesita valor para regresar la segunda vez —un acto muy importante— y luego volver una

y otra vez. Se necesita valor cada vez que entro en una reunión, y eso también crea valor. El valor es parte de cada uno de los Doce Pasos. El valor me ayuda a dar pequeños pasos una y otra vez todos los días.

En Al-Anon he encontrado un valor verdadero y duradero, y lo he aplicado de manera positiva para cambiar mi vida. Me he dado cuenta de que, cuando encuentro valor en Al-Anon, encuentro esperanza para una forma de vida diferente.

*Mark W., Wisconsin
The Forum, junio de 2017*



Decidiendo si me monto en la montaña rusa

Amar a un alcohólico es como estar en una montaña rusa. El viaje implica giros y recodos inesperados, y las cosas se pueden volver atemorizantes. Por un momento voy subiendo hasta lo alto y disfrutando de la vista, y al siguiente instante, voy bajando a nuevas profundidades. Justo cuando creo que el paseo ha llegado a su fin, pareciera que me estoy montando en otra aventura loca. A veces, las cosas están al revés, y siento ganas de vomitar o saltar del viaje.

Definitivamente es emocionante estar en la montaña rusa de la crisis y el caos —es emocionante, dramático y entretenedor—. La experiencia logra

que la adrenalina gire y me hace sentir viva. Sin embargo, la montaña rusa tiene un lado oscuro. Me olvidé de cuidar de mí misma, y descuido otras responsabilidades importantes. Puedo acostumbrarme tanto a estar en el viaje que me olvido de poner los pies sobre la tierra de vez en cuando.

Al-Anon me ha ayudado a saber que hoy tengo la opción de decidir si me quedo en el viaje. Incluso puedo dejar el parque de atracciones si así lo elijo. Está bien tomar un descanso de la montaña rusa y recuperar el aliento.

*Por Christina S., Ohio
The Forum, mayo de 2017*

Puede reimprimir este artículo en su sitio web o en su boletín junto con la nota de reconocimiento siguiente: Reimpreso con el permiso de *The Forum*, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginia.

Mi viaje hacia el alivio

Maria K. – Pennsylvania
The Forum, mayo de 2017

Cuando mi hijo empezó a mostrar síntomas de alcoholismo, primero sufrí la negación, luego la ira, luego el temor. Todas esas reacciones negativas me nublaron la vista y me confundieron. Me sentí atrapada en un túnel oscuro, incapaz de ver la luz. Nada de lo que hacía me podía liberar del lugar sombrío en que yo misma me había puesto. Sin embargo, mi Poder Superior tenía otros planes para ayudarme a salir a la libertad.

*«Parecía que estuvieran
contando mi historia.*

*Me di cuenta de que no
estaba sola».*

Hace unos seis años, mientras visitaba mi país natal, fui a caminar con mi hermana cerca de su casa. Vi un pequeño cartel en la pared invitando a la gente a una reunión abierta de A.A. esa noche. Nunca había oído hablar de A.A. ni de Al-Anon, pero el breve mensaje en el cartel me dio curiosidad. Como mi hermana también tenía un

hijo alcohólico, decidimos averiguar de qué se trataba. Escuchamos a muchas personas alcohólicas compartir sus historias, sus sufrimientos y sus luchas de por vida. Mis ojos comenzaron a abrirse a la verdad de que el alcoholismo es una enfermedad incurable.

En la reunión, un miembro nos invitó a una reunión de Al-Anon al día siguiente, a la que asistimos con entusiasmo. En el momento en que entramos en la reunión, supe que estaba entre personas que entendían por lo que yo estaba pasando. Parecía que estuvieran contando mi historia. Me di cuenta de que no estaba sola. Esa reunión inició el viaje hacia el alivio para mí. Al entregarme a Dios con la ayuda de los Doce Pasos, ahora puedo tener una visión clara, percibir la realidad y reconocer la verdad.

Mi hijo siempre tendrá la enfermedad del alcoholismo. Él se ocupará de la misma en sus propios términos, no en los míos, con la ayuda de su Poder Superior. Hoy soy capaz de reconocer la verdad de que no la causé, no la puedo controlar y no la puedo curar. Mi hijo está en las manos de Dios; por lo tanto, él está en muy buenas manos.

Le pedí a Dios que guiara mis palabras

Anónimo
The Forum – junio de 2017

Una de las innumerables destrezas nuevas que comencé a aprender cuando llegué a Al-Anon fue manejar mis expectativas. Mi necesidad de mejorar en este aspecto era especialmente evidente cada vez que anticipaba una visita a mi hijo alcohólico, quien vive en otra parte del país. De antemano, elaboraba la visita en mi mente, imaginando a nuestros familiares riendo juntos, haciendo cosas divertidas, hablando calmada y cariñosamente de nuestras vidas.

Pero nunca fue así. La conversación se ponía tensa constantemente. Era difícil encontrar temas seguros. A nuestro hijo parecía que no le gustaba hablar mucho de su trabajo, de su vida social, de si estaba practicando su programa ni de ninguna otra cosa. Particularmente no le interesaba hacer ninguna de las cosas que yo pensaba que serían divertidas. Mis prometedoras expectativas no guardaban absolutamente ningún parecido con lo que realmente sucedía.

Consecuentemente, estas visitas me dejaron sintiéndome herida, decepcionada, frustrada, triste, arrepentida, desesperanzada e incluso un poco enojada. Definitivamente tenía que poner la cabeza en un mejor lugar.

Con la guía de mi Madrina, comencé a estudiar la literatura de Al-Anon sobre el tema de las expectativas. Pronto descubrí que hay una estrecha relación entre mis expectativas y mi nivel de aceptación —o de falta de

esta— con respecto a las circunstancias de mi vida. Mis expectativas eran poco realistas porque no había aceptado verdaderamente las realidades de la vida de mi hijo y el impacto de estas en la mía. Simplemente estaba haciéndome de la vista gorda en cuanto a lo que realmente eran las cosas —sin negación, pero tampoco sin aceptación total—.

En preparación para la visita más reciente, me dediqué de lleno a estudiar, a orar y reflexionar, a escribir en mi diario, y asumí el compromiso de buscar constantemente la guía de mi Poder Superior. Le pedí a Dios que me guiara en cada palabra que yo decía y en todo lo que hacía. Aunque esperaba que la visita por lo menos fuera amistosa y agradable, ya no tenía en la mente esas esplendorosas imágenes que no se basaban en la realidad.

La visita resultó mejor que todas las anteriores, y luego me sentí un poco en paz. Se habían dado momentos de verdadera conexión y otros períodos en los que cada uno de nosotros simplemente seguía nuestro propio camino, cediéndonos bastante espacio el uno al otro. Me relajé y no traté de forzar las cosas en un molde que nunca encajaría en nuestra vida. Espero que las visitas futuras sean aún mejores, pero estoy agradecida de haber aprendido una nueva forma de hacerle frente a mis expectativas, la cual puedo aplicar en todos los aspectos de mi vida.

Puede reimprimir este artículo en su sitio web o en su boletín junto con la nota de reconocimiento siguiente: Reimpreso con el permiso de *The Forum*, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginia.

Manteniéndome ocupada y sintiéndome mejor

Linda L. – Florida
The Forum, junio de 2017

Como hija adulta de una familia alcohólica, me di cuenta de que muchos miembros de Al-Anon tenían las mismas experiencias que tenía yo cuando me criaba. Yo no era extraña para aquellas personas en mis primeras reuniones y sus historias me eran muy familiares. Entraba en los salones con una profunda depresión y con deseos suicidas. Simplemente no quería seguir viviendo. Tenía miedo de hablar en público, algo que temí toda mi vida, y simplemente quería quedarme sola en mi miseria. Esperaba morir para que el dolor pudiera terminar.

«Antes de coordinar una reunión, estaba tan enferma físicamente que no podía salir del baño.»

Una mujer muy cálida y amorosa se sentó a mi lado en mi primera reunión. Mientras lloré durante toda la reunión, ella me tomó de la mano, me dio unas palmaditas en la espalda y me dio abrazos antes de irme. Me pidió que volviera por lo menos a seis reuniones, y estoy muy contenta de haberlo hecho. Ese fue el comienzo del resto de mi vida.

Leí el folleto: *Cuando estoy ocupado, me siento mejor* (SP-78). Creí en lo que leí, y lo tomé como mi dirección hacia una nueva existencia. Asistía a tres reuniones por semana, así que

me comprometí a inscribirme para coordinar cada una de esas reuniones una vez cada doce semanas. ¡Qué concepto para una persona tímida, temerosa y privada! Durante todo el primer año se presentaron muchos problemas. Antes de coordinar una reunión, estaba tan enferma físicamente que no podía salir del baño. En la reunión, me ponía de un rojo brillante, temblaba y sudaba profusamente. Era horrible, pero persistí. Tenía que hacerlo —mi propia existencia dependía de eso—.

Enfrenté el terror y el desconsuelo con amor y comprensión. Los miembros se turnaban, sentándose a mi lado para sostenerme y tratar de calmar mis nervios. Desde entonces, he servido en la junta de dos congresos, he sido la Tesorera de dos grupos y la encargada de la literatura para un grupo, y actualmente soy la Representante de Grupo de mi grupo base. He llegado muy lejos y he crecido mucho.

A los 61 años de edad, mi lado creativo se ha despertado y me dedico a hacer artículos relacionados con Al-Anon para la recaudación de fondos en los eventos de Al-Anon para apoyar al distrito y a la Zona. Compartir mi tiempo y la creatividad que tengo es mi manera de retribuirle a un programa que me trajo de vuelta a un estado de vida.

Hay mucho más adelante de mí en mi programa de Al-Anon. Voy a seguir estando ocupada, y sé que voy a seguir sintiéndome mejor.

Mi Poder Superior me puso en este cargo

Deanna McC. – Oregón
The Forum, junio de 2017

Durante mi tercer año en el programa, cuatro diferentes miembros me pidieron que las amadrinara. Traté el asunto de la misma manera que se había hecho conmigo. Yo estaba dispuesta a ser su Madrina temporal hasta que decidieran si éramos compatibles. Me reuní con algunas de ellas unas cuantas veces, y luego dejaron de asistir a las reuniones. A las otras, nunca las volví a ver. Eso me destruyó el corazón.

Hablé del asunto con amigas de confianza en Al-Anon, pues yo pensaba que estaba alejando a nuestras miembros. Ellas me dijeron que no, pero que tomara en cuenta la posibilidad de encontrar una Madrina de Servicio —y así lo hice—. Poco tiempo después, otra miembro me pidió que fuera su Madrina. No estaba segura de cómo iría a funcionar, pero le di mi número y le pedí que me llamara cuando estuviera lista para reunirse. También le expliqué que mi trayectoria con el madrinazgo no era excepcional. Además, ella había estado en el programa más tiempo que yo, y no estaba segura de cómo funcionaba.

Ella no se veía desanimada. Trabajamos los Pasos utilizando *Senderos de recuperación* (SB-24). Si surgía algo que no sabía, podía ser sincera y decírselo. Luego consulté con mi Madrina de Servicio o con otras amigas del programa.

Todo el proceso se convirtió en un regalo. Me demostró lo tanto que yo había crecido y me recordó donde

estaba cuando concluí los Pasos. Me enseñó que no siempre tengo que tener una respuesta. Si no tengo la experiencia, puedo ofrecer sugerencias o hacer planes para coordinar una reunión sobre el tema para escuchar las experiencias de otras personas.

En octubre pasado, cuando nadie se presentó como Representante de Distrito, alguien me sugirió que me pusiera de pie. Me sentí conmocionada. Yo estaba embarazada y no estaba seguro de que eso fuera justo. Les dije que tendría que hablar con mi esposo, con mi Madrina de Servicio y otras personas en el programa. Un día en ese mes de noviembre, me puse de pie y les expliqué mi situación a los Representantes de Grupo. Me animaron y me ofrecieron ayudarme voluntariamente cuando fuera necesario. Estoy muy agradecida de estar al servicio en Al-Anon y estoy mucho más agradecida de haber aprendido sobre el Padrinazgo de Servicio. No todos los asuntos de Al-Anon se resuelven plácidamente, y es maravilloso tener a alguien que me puede guiar usando los principios del programa.

Creo que mi Poder Superior me puso en este cargo porque sabe que necesito la responsabilidad adicional para asegurarme de seguir viniendo. Necesito el programa, y nuestro hijo me necesita en el programa. Para mantener una relación sana con mi esposo, sigo asistiendo y practicando el programa de Al-Anon.

Llegué a estar dispuesta a entregarme

Anne F. – Ontario, Canadá
The Forum, junio de 2017

No me daba cuenta de lo profundamente afectada que estaba por el alcoholismo hasta que fui a Al-Anon. Cuando estuve viviendo en medio del alcoholismo y a su alrededor, simplemente me convertí en parte de este y llegué a ser experta en mi propio papel. ¿Mi papel? ¡Arreglémoslo antes de que alguien se entere! El problema era que nada quedaba arreglado. Mi frustración y mi resentimiento se encubrían con la negación y la determinación, y mi necesidad de controlar los recalaba.

«De ninguna manera iba a darme por vencida, porque eso significaría que había fracasado».

Una de las primeras cosas que aprendí en Al-Anon fue que era incapaz, y definitivamente el alcohólico me controlaba. Después de meses de luchar con el Primer Paso, finalmente acepté lo ingobernable que mi vida se había vuelto. Cuando finalmente admití que era incapaz y que mi vida se había vuelto ingobernable, lo que surgió fue una sensación de libertad. Ya no me sentía responsable del alcohólico.

No fue sino hasta entonces que me di cuenta no solo de que era muy obstinada,

sino también de que me había vuelto muy terca. ¿Yo, entregarme? De ninguna manera iba a darme por vencida, porque eso significaría que había fracasado. ¡Prefiero morir luchando!

Ahora puedo reírme de eso, porque mi viaje se convirtió en una batalla interminable de soltar las riendas y tomarlas de vuelta. Cuando finalmente me entregué, no sólo ante el hecho de ser incapaz, sino al programa de Al-Anon y a mi Poder Superior, la vida se me hizo mucho más fácil.

La libertad que surgió me dio la capacidad de soltar las riendas finalmente de lo que yo no era responsable y de seguir adelante hacia una vida que me permitiera descubrir quién era yo. Mi pasado ya no dicta quién soy, pero dejo que este forme parte de la persona en quien me estoy convirtiendo.

Hoy, todo lo que soy o lo que espero ser se lo debo al Dios de mi entendimiento. Él obra mediante Al-Anon y todas aquellas personas que Él pone en mi vida. Poco a poco les entrego a los alcohólicos en mi vida su dignidad y el derecho a vivir como ellos elijan. Estoy aprendiendo a respetar sus sentimientos, sus derechos y sus decisiones junto con las mías. Hoy creo que Dios tiene un plan para cada uno de nosotros, y nadie tiene el derecho de interferir, ¡mucho menos yo!

Puede reimprimir este artículo en su sitio web o en su boletín junto con la nota de reconocimiento siguiente: Reimpreso con el permiso de The Forum, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginia.

Puedo ser compasivo

George K. – Delaware
The Forum, junio de 2017

Amo a mi hijo, quien es alcohólico. Ser alcohólico es problema de él. Uno de mis problemas era tratar de arreglar nuestra relación intentando controlarlo o «componerlo», porque lo amaba y quería que él fuera feliz. Pensaba que eso me haría feliz. Como yo lo amaba, también trataba de aconsejarlo o corregirlo. Quería que él se alejara de los problemas y que estuviera en paz. Pensaba que eso me brindaría paz. Hice todas las cosas equivocadas por todas las razones correctas. Tenía una visión distorsionada con respecto al amor.

Mis soluciones son confiar en Dios, enfocarme en mí mismo, perdonar, reparar el mal causado, servirle a Dios, transmitir lo que he aprendido, vivir en el momento presente y ser agradecido.

«Quería que él se alejara de los problemas y que estuviera en paz. Pensaba que eso me brindaría paz».

Gracias a que Al-Anon me ha presentado a un Dios cariñoso y amoroso, puedo conscientemente «soltar las riendas y entregárselas a Dios» para que Él esté hoy con mi hijo. Puedo enfocarme en mi propia recuperación, haciendo solo mi propio examen. Puedo sentir amor incondicional por alguien con una enfermedad despreciable, recordando que amar sin condiciones no significa amar sin preocupación.

He aprendido que aceptar no significa que a uno le tenga que gustar, y que al aceptarlo tal como es, voy a dejar de lado las expectativas con respecto a él.

Puedo tener límites, y no tengo por qué aceptar el comportamiento inaceptable. Puedo optar por desprenderme con amor. Puedo ser compasivo, gentil, amable y comprensivo. Puedo visualizar: «Hijo amado de Dios» escrito en su frente, porque él no pidió tener esta enfermedad. Puedo permitirle experimentar las consecuencias de sus decisiones, buenas o malas, sin interferir. Puedo dejar de depender de él con respecto a mi felicidad y mi paz. Puedo mirar hacia adentro. Puedo tratarlo de la misma manera que trataría a alguien que no tenga su enfermedad. Puedo vivir en el momento presente, sin sentir angustia por el pasado ni temor por el futuro.

Gracias a mi recuperación continua de la enfermedad familiar del alcoholismo, tengo regalos que no tendría de ninguna otra manera. Puedo sentirme agradecido por ellos. Tengo una relación afectuosa con mi hijo. Él logra vivir su propia vida. Puedo expresar la espiritualidad mostrando lo misericordioso que es Dios en cuanto a mi actitud y mis acciones en todas mis relaciones. Puedo «practicar estos principios en todas mis acciones» de manera activa y voluntaria. La paz y la serenidad han surgido como resultado de vivir mi programa de recuperación de Doce Pasos en Al-Anon, recuperación de los efectos que el alcoholismo de otra persona ha tenido en mí.

Ayudando a conservar la unidad de Al-Anon

Judy K., *Custodia sin Límite Geográfico*
The Forum, mayo de 2017

Encontré a Al-Anon al año y tres meses después de casarme con mi esposo. Él era todo lo que yo quería en un compañero, excepto que bebía demasiado. Fui a mi primera reunión después de leer una línea en el periódico local que decía: «¿Le preocupa la bebida de otra persona?» Debajo de esa pregunta estaba una lista de reuniones de Al-Anon. Desesperada, fui, pero no me gustó escuchar que yo era incapaz ante el alcohol.

*«El participar me brindó un
sentido de propósito».*

Sin embargo, regresé porque en las reuniones me sentí segura, y yo escuchaba hablar de maneras positivas de abordar una situación negativa. Después de seis meses, le pedí a una mujer que fuera mi Madrina. Ella participaba mucho en el servicio en Al-Anon. Yo quería salir de casa, así que empecé a ir con ella a las Asambleas y a otros eventos de servicio. Al poco tiempo, empecé a disfrutar de esas reuniones de asuntos y de las personas que asistían a las mismas.

Con el tiempo, me di cuenta de que esas reuniones de asuntos ayudaban a mantener el programa de Al-Anon vivo y disponible para otras personas. Los miembros conservaban a Al-Anon por medio de su participación. Así que finalmente di un paso hacia adelante para servir en una pequeña dimensión,

y finalmente me ofrecí para desempeñar voluntariamente otros cargos de servicio en mi Zona. El participar me brindó un sentido de propósito. También alejé mi enfoque del alcohólico y me ayudó a ser autosuficiente. Continué sirviendo en todos los cargos que podía para mi Zona. Mi Madrina fue una persona alentadora maravillosa y un ejemplo a seguir, quien sirvió durante dos periodos como Custodia. Tal vez por eso fue que en mi mente se plantó la idea de servir algún día en la Junta de Administradores (Custodios).

Mi primera Madrina ya falleció, pero estoy segura de que ella sonríe desde arriba conmigo al sentarme en la sala de conferencias en la Oficina de Servicio Mundial, preparada para otra reunión del Comité de Guías. Ella me inició en el camino hacia el aprendizaje de cómo ayuda Al-Anon, y hoy tengo muchas oportunidades para continuar ese aprendizaje.

Una de las responsabilidades de todos los miembros de la Junta es servir en el Comité de Guías. Disfruto de este importante Comité porque ayuda a conservar la unidad de Al-Anon en todo el mundo. Miembros y Zonas acuden con preguntas, tal como lo hacía yo, sobre asuntos que no entienden o que quieren saber cómo resolver. Ellos se ponen en contacto con el Comité de Guías para preguntar: «¿Qué debemos hacer?», o «¿cómo podemos resolver tal problema?»

Si una situación no se ha resuelto localmente, el Comité de Guías discute el asunto en su reunión trimestral. El Comité se enfoca en examinar el



asunto aplicando principios espirituales inherentes a nuestras Tradiciones y Conceptos de Servicio. Después de razonar las cosas, el Comité de Guías ofrece una interpretación de una Tradición o Concepto y hace una recomendación. Otras veces el tema es más complicado, como un gran rompecabezas, y se discute en la Conferencia.

El Comité de Guías no tiene autoridad, solo responsabilidad delegada, funcionando sobre el mismo principio que escuchamos en las reuniones de nuestro grupo: hablen mutuamente y razonen las cosas con alguien más. Servir en el Comité de

Guías ha aumentado mi conciencia de que hay «respuestas» disponibles para mí si mantengo una mente abierta y examino los Legados de nuestro programa. Lo único que necesito es explorarlos, razonar las cosas y mirar los problemas desde una perspectiva espiritual. Al igual que la recuperación personal, no hay respuestas correctas ni incorrectas, solo principios que funcionan si los aplico. Yo no conocía el poder del programa cuando entré por primera vez por la puerta de Al-Anon, pero hoy lo conozco, y estoy agradecida de poder seguir llevando nuestro mensaje de ayuda y esperanza.

Alateen me brindó valor

Sergio Z. – Asistente de Servicios a los Grupos – Alateen
The Forum, junio de 2017

Cuando era adolescente y me hice miembro de Alateen, había computadoras y teléfonos celulares, pero sus capacidades eran limitadas en comparación con los dispositivos que tenemos hoy.

Después de unos meses en el programa de Alateen, participé en un viaje que realizó mi escuela secundaria a un lago a dos horas de mi casa. El plan era acampar durante un fin de semana en nuestras vacaciones de primavera. Esa sería la primera vez que yo estaría fuera de mi casa sin ninguno de mis hermanos mayores para que me cuidara. En aquel entonces, yo era un niño muy tímido y reservado, pero Alateen me dio el valor de unirme a esta aventura.

*«No quería que mis amigos
vieran lo que yo estaba
leyendo».*

Cuando estaba haciendo las maletas para el viaje, me sentía nervioso y asustado porque no sabía qué esperar. Decidí echar mi libro favorito de Alateen: *Alateen: esperanza para los hijos de los alcohólicos* (SB-3), en mi mochila. El libro contiene relatos de otros adolescentes, y sabía que me brindaba mucho consuelo. Sin embargo, hubo un problema. No quería que mis amigos vieran lo que yo estaba leyendo. No quería que supieran que yo tenía un problema de alcoholismo en el hogar.

Se me hizo difícil leer mi libro de

Alateen en el viaje porque no quería romper mi anonimato. Tuve que aislarme para poder leer. Cuando terminé, lo metí en mi mochila. Si las tabletas electrónicas hubieran estado disponibles en ese entonces, yo hubiera podido haber leído sin preocuparme de que me descubrieran.

Me asignaron vigilar el área de acampar una noche durante dos horas con uno de mis amigos. No me sentía cómodo al escuchar a los búhos ululando, a los grillos chirriando y a otros insectos emitiendo sonidos extraños, así que empecé a hablar con mi amigo. Minutos más tarde, me dijo que su padre bebía mucho.

Decidí leer mi libro de Alateen. Compartí sobre cómo ayuda el programa, cómo me sentí antes de hacerme miembro y la forma en que Alateen me estuvo ayudando. De repente, todos los ruidos extraños, el lago y la noche parecían ser diferentes. ¡Tenía una sensación de paz interior! Después de llevar el mensaje de Alateen a alguien que lo necesitaba, me sentí muy bien. También me di cuenta de que, a pesar de haber estado en el programa de Alateen por sólo unos meses, tenía algo que compartir: la esperanza.

Invité a mi amigo al grupo de Alateen, pero él primero quería leer más al respecto. Le preocupaba que su padre se enterara. Me llevó dos semanas conseguirle algunos panfletos. De nuevo, si los dispositivos electrónicos y los medios sociales hubieran estado disponibles en ese momento, hubiera podido mostrarle nuestro sitio web de Al-Anon y Alateen para la difusión

pública de inmediato, con todos los enlaces a las cuentas de Alateen de la Oficina de Servicio Mundial (OSM) en Facebook, Instagram y Twitter. Hubiera podido poner el Anuncio de Servicio Público de Alateen (ASP) en YouTube o en al-anon.org/es.

Hubiera podido invitarlo a asistir a las reuniones de chat de Alateen en línea y le hubiera podido contar sobre la versión electrónica de mi libro favorito de Alateen: *Alateen: esperanza para los hijos de los alcohólicos* (eSB-3). Todos estos mensajes pueden producir un efecto instantáneo en la vida de un adolescente el día de hoy.

¿Puede usted creer que hace 60 años el primer grupo de Alateen se inscribió en la OSM? Desde entonces, muchas cosas

han cambiado en cuanto a la forma en que Alateen llega a los adolescentes afectados por la bebida de un ser querido. Me asombra ver cómo seis décadas y la evolución de la tecnología han cambiado la forma en que interactuamos unos con

otros. Sin embargo, los principios espirituales del programa de Al-Anon y Alateen siguen siendo los mismos.

«En Alateen he conocido a personas que probablemente serán mis amigos para el resto de mi vida.

¡Creo que Alateen es lo mejor que me ha sucedido!»

Alateen: esperanza para los hijos de los alcohólicos, página 87.



Declaración de propósito

«Dentro de los Grupos de Familia Al-Anon» contiene noticias, guías y comentarios de los voluntarios, del personal y de los lectores que comparten sus experiencias mediante el servicio. Sírvase reimprimir estos artículos en su sitio web o en su boletín junto con la nota de reconocimiento siguiente: Reimpreso con el permiso de Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginia.

Soy una orgullosa miembro —parte de la totalidad—

Connie H., Miembro del Comité Ejecutivo – Iowa
The Forum, mayo de 2017

Según el diccionario, la palabra «miembro» significa «alguien que pertenece a un grupo u organización; para ser parte de un todo».

Además de ser esposa y madre, mi mamá trabajó a tiempo completo durante mi crianza. Puedo recordar que me decía que no tenía suficiente tiempo para unirse a nada. Unirse a un grupo o una organización significaba estar dispuesta a comprometerse con los miembros, sus necesidades y sus amistades. «Trabajar a tiempo completo no permite ese tipo de obligaciones» —subrayaba.

«Necesito participar activamente, contribuir, comprometerme y servir a toda la hermandad».

Aunque ahora sé que su intención no era que lo que ella afirmaba fuera más que simplemente eso —sólo una afirmación— al crecer, tomé sus palabras a pecho. No participé en ninguna actividad escolar. Trabajé después de la escuela. Como joven esposa y madre, trabajé fuera de casa y pensé que no podía asumir otras obligaciones. No tenía ningún deseo de ser miembro de nada.

Cuando empecé a asistir a Al-Anon, tenía planes de continuar mi postura de no participar en ningún grupo. Si querían llamarme miembro, lo podían hacer, pero en realidad no iba a ser parte de nada. Tengo tanta suerte de que esos miembros regulares pudieran haberse preocupado menos por mis planes. Ellos estaban allí por su propia recuperación y se comprometieron a estar en las reuniones semana tras semana. Ellos participaban, prestaban servicio y se mantenían comprometidos a hacer de la reunión de Al-Anon un lugar para la recuperación personal.

Ellos eran miembros, cada quien era una parte de la totalidad. Al verlos, me di cuenta de que deseaba tener lo que ellos tenían. Yo quería ser como ellos. Si no fuera por los miembros regulares de Al-Anon, nunca habría encontrado la recuperación y el crecimiento que he tenido el privilegio de recibir. Aprendí que tengo que asistir regularmente a mis reuniones. Necesito participar activamente, contribuir, comprometerme y servir a toda la hermandad.

Hoy quiero que me conozcan como una miembro que participa plenamente. A medida que miro hacia el futuro y espero ansiosa la llegada de mis nietos, quiero que ellos aprendan que ser miembro de Al-Anon, ser una parte del grupo, no es una dificultad, sino una maravillosa forma de vida.

Esta es una reunión instantánea sobre el Quinto Paso:

Lea lo siguiente y comparta sus propios pensamientos y reacciones...

Cathy M. en Columbia Británica, Canadá: En el Quinto Paso, no tengo por qué contarle a nadie mis secretos. El Paso no me pide que se lo cuente al mundo entero. El asistir a las reuniones de Al-Anon me brindó opciones. Descubrí que cuando ocultaba mis secretos, me controlaban, tal como yo trataba de controlar al alcohólico y a Dios. Cuando finalmente los compartí, en lugar de rechazarme, me recompensaron con alivio, aceptación y conocimiento de que el compartir sincero no es un peligro para la vida. Cambié mis secretos por valor y esperanza. Mi sinceridad me liberó de la culpa, de la vergüenza y del arrepentimiento. Mi sinceridad se convirtió en una cualidad.

Leslie B. en Virginia: Compartir mi Quinto Paso demostró ser un desafío para mí. Me sentí intimidada compartiendo mis secretos con otra persona, sobre todo porque estaría admitiendo al aire libre que no soy perfecta. No obstante, al compartir mis secretos, aprendí que no soy la única persona que ha hecho estas cosas. Tampoco soy la única persona que piensa que debe ser perfecta. Revelar mis defectos también ha ayudado a revelar mis puntos fuertes y cualidades.

Al mirar hacia el pasado, puedo reconocer por qué actúo de la forma en que lo hago y lucho con mis defectos de carácter particulares. Una vez que reconozco los defectos dándoles nombre y admitiéndolos, es hora de que trabaje en reemplazarlos con acciones y comportamientos saludables. Esa es la única manera en que el cambio real puede ocurrir y puedo continuar aliviándome.

Cosas para reflexionar en el Quinto Paso:

Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.

- ¿De qué manera me controlan mis secretos?
- ¿Qué he aprendido al compartir mis secretos con otras personas?
- ¿Cuál ha sido la parte que se me ha hecho más difícil llevar a cabo en el Quinto Paso?

Esta es una reunión instantánea sobre el Sexto Paso:

Lea lo siguiente y comparta sus propios pensamientos y reacciones...

Ruth D. en Massachusetts: Quería deshacerme de las faltas que descubrí en los Pasos Cuarto y Quinto, pero me preocupaba con respecto a con qué reemplazarlos y cómo hacerlo. Mi Madrina me sugirió que trabajara en una falta a la vez y que el Sexto Paso solo me pide que esté preparada para soltar las riendas. Ella me recordó que necesitaba incluir a mi Poder Superior al trabajar en el Sexto Paso y rezar por la disposición a estar completamente preparada —y luego confiar en la guía de Dios—.

Lisa K. en Iowa: Para mí, soltar las riendas significa renunciar a la lucha de mi terquedad y entregársela a Dios. Estoy progresando en la recuperación de mi necesidad de rescatar a mi hijo. Me he apartado del carrusel que constantemente gira, pero me doy cuenta de que nunca me fui del parque de diversiones. Ahora me están invitando de nuevo a montarme en el carrusel. Al permanecer en el parque de diversiones y tratar de evitar el carrusel, he mantenido la emoción y la enfermedad demasiado cerca de casa. Ahora sé que tengo que dejar el parque de diversiones y toda su emoción y enfermedad para poder continuar con mi recuperación.

Linda D. en Wisconsin: En Al-Anon aprendí que podía «pretender que lo hacía». Podía optar por practicar un comportamiento que no surge de forma natural. A veces puedo actuar en sentido contrario al defecto de carácter. Por ejemplo, en vez de gritarle a mi esposo y a mis hijos, a veces susurro. También intento tratar a otros miembros de mi familia como si fueran visitantes. No sería tan mandona o desagradable con un huésped en mi casa.

Cosas para reflexionar sobre el Sexto Paso:

Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.

- ¿De qué manera me preparo para soltar las riendas de mis defectos?
- ¿Por qué es importante dejar que Dios elimine nuestros defectos?
- ¿Qué sucede a medida que llego a estar dispuesta a soltar las riendas?

Quinto Paso: Mi confianza aumenta con la ayuda de mi Madrina

Linda D. – Wisconsin
The Forum, mayo de 2017

Quinto Paso: Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas.

Tenía temor de hacer el Quinto Paso. No quería compartir mi pasado con ninguno de mis nuevos amigos en Al-Anon. Estaba segura de que me despreciarían y no querrían tener nada que ver conmigo.

«Ella me ayudó a entender que otras desventajas podrían convertirse también en rasgos positivos».

Me sentía tan mal que no podía arriesgarme a abandonar a la persona que elegí como Madrina, y quería contar siempre con la amistad y la guía que ella me brindaba. Mi Madrina no había llevado la vida que yo tenía, por lo que pensaba que ella no iba a entender ni se iba a identificar con lo que yo tenía que compartir, y me imaginé que ella ya no iba a querer seguir siendo mi Madrina. Así que hice mi Quinto Paso con alguien que no me conocía muy bien, solo por hacerlo y pasar al Noveno Paso, el cual vi como la clave para salvar mi matrimonio.

Yo era sincera con la persona que había elegido, aunque todo era muy vergonzoso e incómodo. Para mi sorpresa, cuando terminamos de compartir sobre el Quinto Paso, ella me invitó a que nos reuniéramos para cenar con su familia. Esa experiencia me dio valor para compartir mi examen con otra miembro de Al-Anon, a quien yo conocía un poco más.

Esa otra miembro me pidió que hiciera una lista de mis ventajas y mis desventajas. Hablamos de cómo algunos de los rasgos negativos podrían convertirse en virtudes. Por ejemplo, mi tendencia a ser mandona podría atenuarse y convertirse en una destreza de liderazgo, lo cual me ha servido de mucho en la vida desde entonces. Ella me ayudó a entender que otras desventajas podrían convertirse también en rasgos positivos.

Poco después, empecé a compartir pequeñas partes de mi examen con mi verdadera Madrina. Ella me demostró ser una amiga buena y de confianza, y nunca me reprimió. He aprendido mucho de ella, y todavía la veo como mi Madrina principal, aunque ahora vivimos en diferentes estados. Ella conoce toda mi historia, así que cuando surgen problemas, no tengo que volver a contarle mi historia otra vez.

Quinta Tradición: Cómo encontrar compasión

Paula W. – Arizona
The Forum, mayo de 2017

Quinta Tradición: Cada Grupo de Familia Al-Anon persigue un solo propósito: prestar ayuda a los familiares de los alcohólicos. Logramos esto, practicando los Doce Pasos de AA nosotros mismos, comprendiendo y estimulando a nuestros propios familiares aquejados por el alcoholismo, y dando la bienvenida y brindando alivio a los familiares de los alcohólicos.

Recientemente asistí a una reunión sobre el Primer Paso. Después de que los miembros realizaran lecturas de varias piezas de Literatura Aprobada por la Conferencia, compartieron sobre su aceptación del alcoholismo como enfermedad. Unos cuantos miembros se refirieron a la necesidad de tenerle compasión y comprensión a la persona alcohólica. Al escuchar a los demás, comencé a pensar en la Quinta Tradición y en cómo se relaciona con el Primer Paso.

Al principio de mi recuperación, cuando leía o escuchaba la Quinta Tradición, me preparaba mentalmente para defender mi actitud negativa hacia el alcohólico. Veía mi actitud como justificada. Era fácil aceptar que Grupos de Familia Al-Anon tuviera un propósito: «ayudar a los familiares de los alcohólicos».

No entendía del todo cómo la práctica de los Doce Pasos pudiera ayudar a los amigos y familiares de los alcohólicos, pero empecé a entender que, de hecho, me ayudaría. También entendí que darles la bienvenida y brindarles consuelo a los amigos y familiares de los alcohólicos era importante. La parte de la Quinta Tradición que no podía entender ni aceptar era: «comprendiendo y estimulando a

nuestros propios familiares aquejados por el alcoholismo». «¡De ninguna manera!» —pensé.

«Aceptar que el alcoholismo es una enfermedad logró que dejara de juzgar y de criticar el comportamiento de la persona alcohólica».

No podía imaginarme mostrándole compasión o comprensión al borracho desmayado o al alcohólico violento y abusivo física o verbalmente. En mi pensamiento limitado, pensaba que la compasión debía mostrarse mediante el afecto físico, el cuidado y el sacrificio propio. ¿Cómo iba yo a poder adoptar todo eso con esa persona que me había causado tanto dolor y cuya conducta me repugnaba?

La compasión y la comprensión comenzaron para mí estudiando y practicando el Primer Paso: «Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol, y que nuestra vida se había vuelto ingobernable». El Primer Paso me ayudó a aceptar que el alcoholismo es una enfermedad.



Ahí está la relación del Primer Paso con la parte de la Quinta Tradición que no podía comprender al principio de mi recuperación. Mi aceptación de que el alcoholismo es una enfermedad me liberó con respecto a juzgar y a criticar la conducta del alcohólico. Eso me permitió sentir compasión por el alcohólico que sufría.

Hoy día, puedo mostrar compasión por medio de no decir nada en lugar de decir algo cruel. Puedo reconocer que los alcohólicos dicen y hacen cosas para ocultar lo mal que se sienten con respecto a sí mismos. No tengo

por qué aumentar su sufrimiento diciéndoles cuánto me están lastimando o agredéndolos en represalia. Lo que simplemente puedo hacer es quedarme callada —no quedarme callada con una actitud, sino quedarme callada con amor y comprensión—.

Incluso después de varios años en el programa y miles de reuniones detrás de mí, debo recordar para siempre que todavía soy capaz de que me enseñen. Estoy agradecida de que Al-Anon me haya ayudado a tener una mente más abierta, poder escuchar y estar dispuesta a seguir aprendiendo.

Quinto Concepto: Estoy empezando a confiar en el proceso

Anónimo
The Forum, mayo de 2017

Quinto Concepto: Los Derechos de Apelación y Petición protegen a las minorías y garantizan que éstas serán escuchadas.

Imagínese mi sorpresa cuando el grupo rechazó mi propuesta. Como hija adulta de una persona alcohólica, uno de mis defectos de carácter puede ser creer que soy moralmente superior a los demás. Estaba segura de que tenía razón en este caso y de que los puntos que había expuesto para respaldar mi opinión mostraban mi escolaridad en las Tradiciones.

«Había estado en Al-Anon el tiempo suficiente para saber que tengo derecho a ser escuchada, pero eso no significa que yo decida por el grupo».

El tema de este voto se centró en si el grupo debiera usar la versión larga de la Oración de la Serenidad. Compartí mis dudas con el grupo sobre recitar versos claramente vinculados a una religión y dije que sentía que la acción iba en contra de nuestras Tradiciones. La Oración de la Serenidad entera puede confundir o atrasar a los recién llegados, quienes puede ser que pertenezcan o no a esa religión. Recitarla también podría implicar afiliación.

El grupo escuchó mi opinión, luego votó a favor de que la oración se dijera en su totalidad. Estaba tan enojada, que me costaba ocultar mis sentimientos. Realmente creía que tenía razón y había dado una opinión razonada e inteligente para apoyar mi punto de vista. Sin embargo, el grupo no me apoyó.

Había estado en Al-Anon el tiempo suficiente para saber que tengo derecho a ser escuchada, pero eso no significa que yo decida por el grupo. Mientras que el Cuarto Concepto afirma que «La participación es la clave de la armonía», el Quinto Concepto asegura que la opinión de la minoría será escuchada. Sin embargo, este no decide si la minoría —o la mayoría— tiene la razón o está equivocada. El grupo toma esa decisión.

Sabía que podía salir del grupo si esa decepción significaba tanto para mí, o podía ir las próximas semanas para ver cómo marchaba todo. El grupo puso a prueba la versión más larga durante una o dos semanas, pero pronto se cansó de lo larga que era y volvió a recitar la versión más corta. La conciencia de grupo prevaleció una vez más. ¡Qué gran ejemplo de mi Poder Superior en acción!

Sexto Paso: Al-Anon es mi taller de reparación

Anónimo
The Forum, junio de 2017

Sexto Paso: Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.

Esta es mi opinión sobre el Sexto Paso. Digamos que tengo un auto. El auto tiene el parabrisas agrietado, los limpiaparabrisas inservibles, los neumáticos desinflados, y las puertas no tienen manillas. Las ventanas no se pueden deslizar; el auto tiene poco aceite y no tiene gasolina. Estoy en este auto, manejándolo, o al menos tratando de manejarlo. Probablemente no llegaré muy lejos, y el paseo tampoco será muy tranquilo ni agradable.

«Mis defectos de carácter son como los neumáticos desinflados y las ventanas agrietadas».

Ahora bien, si arreglo el parabrisas y compro limpiaparabrisas nuevos, podré ver hacia dónde voy. Le pondré neumáticos nuevos para que el viaje sea tranquilo. Conseguiré las manillas de las puertas para poder entrar y salir del coche con seguridad. Arreglar las

ventanas para que se abran y se cierren me dará aire fresco cuando lo necesite, y puedo usar mi brazo para señalar cuando voy a girar.

Finalmente, cambiaré el aceite y llenaré el tanque. Mi auto ahora irá lejos, y en la dirección que quiero, porque puedo ver hacia dónde voy.

Mis defectos de carácter son como los neumáticos desinflados y las ventanas agrietadas. Las dudas, los temores, el resentimiento, la autocompasión, el odio hacia uno mismo, los pensamientos obsesivos, los chismes, las críticas, las venganzas me impiden ir a donde quiero ir y ver lo que quiero ver. Quiero ir hacia la alegría y la libertad, y quiero ver la voluntad de mi Poder Superior. Quiero saber cómo dar y recibir amor.

Al-Anon es mi taller de reparación. Tiene todo lo que necesito. Estoy listo para realizar las reparaciones y empezar a moverme en una mejor dirección. Sigo las sugerencias y uso los instrumentos según sea necesario. Quiero reparaciones, mantenimiento y cuidado, por lo que sigo viniendo. Es mi lindo auto y, ahora que sé cómo hacerlo, voy a disfrutar del paseo.

Sexta Tradición: Protejamos este lugar especial

Sue P. – Virginia
The Forum, junio de 2016

Sexta Tradición: Nuestros grupos de familia jamás debieran apoyar, financiar, ni prestar su nombre a ninguna empresa extraña, para evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvíen de nuestro objetivo espiritual que es el primordial. Aun siendo una entidad separada, deberíamos cooperar siempre con Alcohólicos Anónimos.

En el momento en que me deje desviar con «asuntos externos», mi programa de Al-Anon estará expuesto al peligro. Si no estoy alerta en la práctica de mi programa, se vuelve muy fácil sentirse atraído de nuevo hacia ser «complaciente de los demás» y dejar que las cosas declinen.

«¿Cuál es la diferencia, mientras tenga mi reunión a la cual asistir?»

En mi reunión de Al-Anon, no tengo por qué identificarme con otra cosa más que con el hecho de que me he visto afectada por la enfermedad familiar del alcoholismo. No importa por quién votara para presidente, ni cuánto recibo de salario, ni lo viejo que sea mi coche. Lo importante es que tenga un lugar seguro donde me puedan comprender sin que me critiquen ni me juzguen. Lo importante es que tenga un lugar en el cual recibir tanto amor que a veces

es simplemente abrumador. La Sexta Tradición me recuerda salvaguardar este lugar especial para el recién llegado que todavía tiene que encontrar consuelo en nuestros salones.

La otra manera en que puedo ser yo misma es brindar servicio en cooperación con Alcohólicos Anónimos (A.A.). Estoy agradecida por los muchos miembros de A.A. que han encontrado el camino a nuestros salones y a nuestro programa de recuperación. Sin embargo, nuestras estructuras de servicio deben permanecer separadas para mantener la singularidad de Al-Anon: ayudar a los familiares de los alcohólicos.

Se me escapó comprender bien la Sexta Tradición durante mucho tiempo. Al principio pensaba: «¿Cuál es la diferencia, mientras tenga mi reunión a la cual asistir?» Esto fue antes de que realmente pusiera en práctica y entendiera «...nuestro objetivo espiritual que es el primordial». Tal parece que cuanto más tiempo estoy en Al-Anon más tengo que aprender sobre mí misma y cómo aplicar estos principios espirituales en mi vida.

Sexto Concepto: Esto requiere en gran medida soltar las riendas

Renee M. – Nevada
The Forum, junio de 2017

Sexto Concepto: La Conferencia reconoce la responsabilidad administrativa primordial de los administradores (custodios).

El Sexto Concepto es sobre asumir las responsabilidades y sobre la forma en que eso afecta las relaciones. Como padre y ahora como abuelo, lucho con quién, cuándo y cómo con respecto al área de responsabilidad propia que tiene cada miembro de mi familia. Como todos los padres saben, cuando nuestros hijos crecen y están fuera de casa, los problemas no desaparecen, simplemente cambian.

«Mi primer impulso es dictarle a mi hijo cuál acción deberá emprender “un buen padre”».

Mi hijo se casó con una adolescente embarazada, quien creció con mucha ira en medio de la enfermedad familiar del alcoholismo. Ella apuñaló a mi hijo en más de una ocasión, y el matrimonio terminó en un año. Mi nieta es una rehén que ambos padres utilizan para hacerse daño. Me ha encantado pasar tiempo con esta hermosa niña. Si yo físicamente lo pudiera hacer, pediría la custodia completa y criaría a mi nieta; pero ese no es el camino que siento que mi Poder Superior tenga dispuesto para mí. Yo lucho con una enfermedad crónica y he aprendido que establecer un ritmo apropiado en todas mis actividades es esencial para mi salud.

Después de haber orado y meditado bastante, creo que mi papel como abuelo es amar a esta niña y protegerla en todo momento que yo lo pueda hacer. Mi papel

como padre también es dejar que mi hijo cumpla con su responsabilidad como padre. No quiero «excederme en el manejo», como lo advierte el Sexto Concepto. Cuento con mis guías a seguir anteriores como padre, pero no veo que mi hijo las siga.

Mi primer impulso es dictarle a mi hijo cuál acción deberá emprender un «buen padre», pero estoy tratando de aplicar el Sexto Concepto en mi relación con él. Al-Anon me ha enseñado a ofrecer mi experiencia, fortaleza y esperanza cuando me preguntan. A veces ofrezco una sugerencia —¡no tengo un programa perfecto!—; pero cuando hago una sugerencia, sólo me permito decirla una vez. Seguir repitiéndola sería una forma de control.

Creo que el dar cuenta de las responsabilidades es un principio espiritual del Sexto Concepto que puedo aplicar en mi familia. Si no le doy a mi hijo la libertad de realizar la labor paterna que ha elegido realizar, entonces estoy lastimándome a mí mismo y lastimando nuestra relación. Para mí, esto requiere en gran medida soltar las riendas. Tal como me lo recuerda la Segunda Tradición, puedo ser un fiel servidor, pero nunca debiera gobernar.

Este programa me dice que la autoridad fundamental es un Dios amoroso. Estoy seguro de que todos nuestros Pasos, nuestras Tradiciones y nuestros Conceptos de Servicio están en manos de nuestro Poder Superior. Hoy pongo a mi familia y especialmente a mi nieta en las manos de mi Dios amoroso. Quiero seguir Su guía para poder seguir siendo siempre un servidor de Al-Anon y de mi familia.

Ahora podemos ofrecer la versión electrónica (eBook) de *Valor para cambiar - Un día a la vez en Al-Anon II* (eSB-16) en inglés, francés y español como un solo libro. Puede comprarlo con su proveedor externo a US\$9,99.

Hay enlaces directos para ordenar en la tienda en línea de Al-Anon en: al-anon.org/onlinestore (en inglés) bajo la categoría «Electronic Literature» (Literatura electrónica), pero tendrá que buscar en el sitio web de cada proveedor externo para encontrar la versión en español.



Llegue a los familiares y amigos de personas alcohólicas con @AlAnon_OSM en Twitter.

La OSM está ampliando su proyecto de Difusión en Medios Sociales para incluir a Twitter. Para transmitir el mensaje de esperanza de Al-Anon a muchas personas de todo el mundo afectadas por la bebida de otra persona, por favor únase a nosotros en Twitter siguiendo nuestra cuenta de Twitter y pulsando en me gusta y en retuitear nuestros tuits. Échele un vistazo a la nueva página de Twitter en @AlAnon_OSM o siguiendo el enlace en el sitio web de la OSM para la difusión pública: www.al-anon.org/es.

Recuerde que debe proteger su anonimato en las redes sociales no haciendo comentarios ni usando nombres de pantalla que revelen que usted es miembro de Al-Anon.



Échele un vistazo a la sección «Capítulo de muestra» en nuestro sitio web para los miembros: al-anon.org/miembros, desde ahora hasta el mes de julio, para leer un capítulo de *Abramos el corazón, transformemos nuestras pérdidas* (SB-29).



Celebremos un día a la vez

Congreso Internacional de Al-Anon 2018

Celebremos un día a la vez – Congreso Internacional de Al-Anon 2018

Venga y únase a nosotros en el Congreso Internacional 2018 del 6 al 8 de julio de 2018.

La inscripción se abrirá el 1.º de septiembre de 2017.

El enlace estará en la edición de septiembre de *Group eNews*.

Inscripción anticipada US\$130,00 – **deberá recibirse a más tardar el 31/12/17**

1.º de enero de 2018 US\$165,00 – **deberá recibirse a más tardar el 31/05/18**

1.º de junio de 2018 US\$195,00.

¡Vengan todos y cada uno de ustedes! ¡Nos vemos en Baltimore!

Al-Anon y Alateen en acción es publicado en español seis veces al año por Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454-5617.

Número para llamadas gratuitas para solicitar información sobre las reuniones: En los EE.UU. y el Canadá: 1-888-4Al-Anon.

Suscripciones anuales: Estados Unidos y el Canadá: Suscripción Individual US\$10.00. Para el resto de los países: Individual US\$13.00.

Este boletín contiene noticias, guías y comentarios provenientes de miembros de Al-Anon, de voluntarios, del personal y de lectores que comparten sus experiencias de crecimiento espiritual, individual y de grupo por medio del servicio.