

Pasajes traducidos de la revista mensual
The Forum de los Grupos de Familia Al-Anon
Vol. 58 N.º 5 • 2025
Compartiendo recuperación, unidad y servicio

Reparaciones para mi PODER SUPERIOR

Al-Anon y Alateen

ENacción

«La Primera Tradición
me enseñó que a
veces es necesario
desprenderse,
incluso físicamente,
del alcohólico para
que la situación
familiar mejore».

-Por Eugene D.,
Florida
septiembre de 2025

Foto tomada por Norm W., Nuevo México

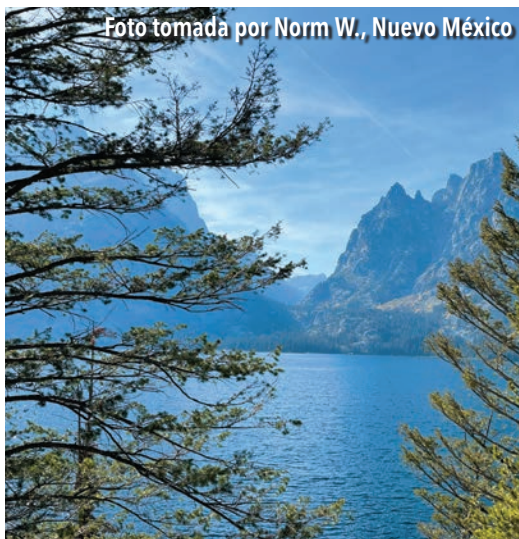


Foto tomada por Christal R.



«La serenidad
ocurre cuando dejo
que las cosas que
están fuera de mi
control dejen de
controlarme».

-Por Marcia M.,
Colorado
octubre de 2025

«En lugar de huir y
aislarme, ahora le
pregunto a mi Poder
Superior cómo puedo
participar».

-Por Carla T.,
Nuevo México
septiembre de 2025

Foto tomada por Nora D., Ohio



La recuperación a través del servicio

Prestar servicio en Al-Anon le ha dado un nuevo sentido a mi vida. Al principio, empecé ayudando a preparar y luego recoger nuestro espacio de reunión. También aprendí que compartir y leer la Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC) en la reunión era una parte importante del servicio, ya que podía tener un impacto positivo en otras personas presentes en la reunión.

Gracias a las relaciones que he establecido en Al-Anon, he podido prestar servicio de otras maneras. Los amigos del programa me dan el ejemplo con su conducta. Su experiencia, fortaleza y esperanza me han dado la confianza y el apoyo necesarios para asumir otras funciones de servicio.

Algunos elementos importantes en mi camino hacia la recuperación han sido participar en algún comité, ofrecer mi trabajo voluntario en el centro de servicio local vendiendo literatura y contestando el teléfono, y asistir a talleres de servicio y reuniones de Distrito. Tener un Padrino de servicio, una persona de confianza a la que puedo acudir cuando necesito guía, me ha ayudado mucho a crecer en mi recuperación a través del servicio. Los años de experiencia de mi Padrino de servicio han resultado ser muy valiosos para mi aprendizaje y crecimiento.

No estamos solos en esto. Juntos, a través del servicio, podemos crecer y prosperar en nuestra recuperación. Cada papel que desempeñamos, por grande o pequeño que sea, marca realmente la diferencia.

Por Jamie P., Iowa

~

The Forum, octubre de 2025

Dos jirafas

Me encanta la literatura de Alateen y la utilizo en las reuniones para principiantes. Es increíble cómo los adultos recién llegados conectan con ella. La literatura de Alateen va directa al grano en pocas palabras y tiene la ventaja de contar con maravillosas ilustraciones e imágenes.

Una de mis historias favoritas de todos los tiempos compartidos en las reuniones de Alateen es el cuento de las dos jirafas. Antes de Alateen, la jirafa tenía el cuello torcido y una mirada muy triste. Después de Alateen, la jirafa tenía el cuello recto y una mirada muy feliz. Una vez compartí la historia de las jirafas con una recién llegada. Ella se tomó la imagen tan en serio que la compartió con los demás recién llegados y con el grupo. Y lo que es aún mejor, esta misma señora la compartió en una reunión a la que la invité unos días más tarde.

¡Genial, literatura de Alateen que cautiva y conecta con los adultos!

P.D: Una de mis partes favoritas de la Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC) es el párrafo central de la página 28 de *Alateen—esperanza para los hijos de los alcohólicos* (SB-3). Resume perfectamente el programa de Al-Anon en un pasaje bellamente escrito, que también comparto en las reuniones para principiantes:

«Asistir a Alateen no es como ir al estadio y sentarse en las gradas a observar una competencia deportiva. Si únicamente nos sentamos a



observar sin decir nada, solo veremos cómo progresan los demás.

Lo contrario es también cierto —si hablamos sin cesar y no escuchamos, no aprenderemos nada—. Todos debemos poder decir lo que tenemos que decir sin que se nos interrumpa ni contradiga, o del contrario habrá resentimientos, los miembros se sentirán incómodos y la unidad del grupo peligrará».

Por Andy

~

The Forum, septiembre de 2025

Ahora tengo fe y confío

En los últimos seis meses he aprendido a usar el lema «Suelta las riendas y entrégaselas a Dios». A veces miro mis problemas como si fueran interminables, como si nunca fuera a superarlos. Ahora, cuando me enfrento a un problema, tengo la confianza y la fe de que podré manejarlo.

Siento que Alateen es un lugar donde puedo ser yo mismo y hablar de mis problemas en voz alta con otras personas

que se enfrentan a las mismas dificultades.

Mi parte favorita de nuestras reuniones es cuando compartimos nuestros mejores y peores momentos de la semana anterior, o cuando nos sumergimos en conversaciones profundas sobre nuestras experiencias.

Por Trevor

~

The Forum, septiembre de 2025

Alivio para el enojo

Mi vida antes de Alateen estaba llena de ira, y me enfadaba por las cosas más insignificantes. Mis padres son alcohólicos, pero nunca los he visto beber en mi vida. La razón por la que tenía problemas de ira era porque mi madre se peleaba continuamente por las cosas más insignificantes y, finalmente, mis padres se divorciaron. No he visto a mi madre desde hace unos diez años. Se marchó del estado porque no acudió a algunas citas judiciales y huyó.

Alateen me ayudó a sobrellevar la desaparición de mi madre. Me ayudó a estar más tranquilo y menos enojado. Ahora no tengo problemas de ira y voy a las reuniones todas las semanas que puedo. He perdonado a mi madre porque supe que a lo mejor tiene problemas mentales y ahora no tiene hogar y tal vez esté usando drogas y alcohol. Mi padre lleva 26 años sobrio y le estoy agradecido por haber estado ahí para mí.

Por Noah

~

The Forum, octubre de 2025

Solo por esta noche

«Solo por esta noche» es una frase excelente. Me gusta porque puede servir para dos cosas diferentes. Me ayuda a dejar de lado temporalmente las cosas que puedo resolver más adelante. Por ejemplo, mientras estoy en un retiro de fin de semana, puedo usar la frase «Solo por esta noche, no me preocuparé por la

escuela». Mientras, sería perfecto si todas las noches repitiera la frase: «Solo por esta noche, estaré agradecido por todo lo que tengo». Así podría crear nuevos hábitos.

Por Cody

~

The Forum, octubre de 2025

Legados de los que podemos estar orgullosos

He oído que la recuperación, la unión y el servicio están representados por los tres lados del triángulo que forman el logotipo de Al-Anon. Más aún, estas palabras y las acciones que implican mantienen nuestro programa unido. Al igual que un triángulo, cada pieza depende de las demás para mantener su forma. Según mi experiencia, debo participar en las tres para obtener todos los beneficios del programa de Al-Anon.

Recuperación (mediante los Pasos): ¿Cómo me estoy ayudando a mí mismo?

Unión (mediante las Tradiciones): ¿Qué estoy haciendo para apoyar a mi grupo?

Servicio (mediante los Conceptos): ¿Cómo me presento ante los demás?

Estas preguntas son mi forma de conectar los Legados con Al-Anon en su conjunto. Pero también me gusta es que también puedo aplicarlos a mi vida personal. Estos Legados primero me muestran cómo otros han logrado la recuperación, luego me dan la oportunidad de participar, y finalmente, me ofrecen la oportunidad de compartir con otros lo que se me ha dado tan generosamente. Y los otros pueden ser miembros de Al-Anon, pero también pueden ser familiares, amigos o compañeros de trabajo, etcétera. Incluso pueden ser aquellos que tal vez nunca entren por nuestras puertas.

Estos Legados nos proporcionan un modelo de vida que tiene un efecto en nosotros y en las personas con las que interactuamos cada día. El Diccionario Oxford define «legado» como «el impacto duradero de determinados acontecimientos, acciones, etc., que tuvieron lugar en el pasado, o la vida de una persona». Creo que los tres Legados de Al-Anon encajan perfectamente en esta definición. Es más, creo que nos proporcionan una nueva forma de vivir que nos ayuda a dejar a otros nuestros propios y hermosos legados. ¡Son legados de los que podemos estar orgullosos!

Por Tracey C., Tennessee

~

The Forum, septiembre de 2025

Su oportunidad de contribuir al cierre del año

Al acercarnos al final del año, recordamos con gratitud las muchas maneras en que su generoso apoyo nos ha permitido llevar el mensaje de esperanza a los familiares y amigos de los alcohólicos que sufren. Al-Anon Family Group Headquarters, Inc. (AFG, Inc.) es una organización sin fines de lucro 501(c) (3). Por lo tanto, las contribuciones individuales realizadas directamente a la organización son deducibles de impuestos. Le recomendamos consultar con su contador sobre cómo reclamar dichas contribuciones en su declaración de impuestos.

Al cerrar este año, le invitamos a tener presente a AFG, Inc. al planificar sus contribuciones de Séptima Tradición de fin de año.

Hay varias maneras de contribuir:

- ♦ Visite la página de Contribuciones en nuestro sitio web en **al-anon.org/contribuciones** y haga su contribución a través de PayPal o con tarjeta de crédito.
- ♦ Use la pestaña de Contribuciones en la *Aplicación Móvil Grupos de Familia Al-Anon* para contribuir electrónicamente mediante Apple Pay o Google Pay.
- ♦ Envíe su contribución por correo a nuestra oficina en: 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454, EE. UU.

«Con contribuciones suficientes, Al-Anon estará siempre presente para los familiares y amigos de los alcohólicos». *Senderos de recuperación*, (SB-24) p. 193

TENER PACIENCIA CON EL PROCESO



Apenas unas semanas después de llegar a una edad importante, me rompí la cadera por tres lugares distintos. Estaba ahuyentando a un lagarto de la entrada de mi casa y, cuando el lagarto saltó, reaccioné ante su movimiento repentino y me caí al suelo. Salí de mi casa en camilla y pasé meses recuperándome.

Durante el período de recuperación, tuve tiempo para *pensar* en cómo Al-Anon se aplicaba a mis circunstancias actuales. El Duodécimo Paso me dice que puedo practicar los principios del programa en todas mis acciones, y esta no era diferente.

Lo primero que surgió fue la «gratitud». Un destacado ortopeda me operó de urgencia porque estaba de guardia. Ahora mi cuerpo tiene movilidad, ya que me han aprobado una rehabilitación prolongada. Mi familia y mis amigos me han brindado un apoyo y un ánimo inquebrantables. Había motivos para tener esperanza.

Tenía tiempo libre, pero podía hacer muy poco. Cada vez que mi cerebro se ponía en modo de solucionar problemas, me acordaba de mis piernas temblorosas y mi cuerpo debilitado. No podía ayudar llevando a una reunión a alguien que necesitara llegar allí, ni llevando a mi nieta al fútbol, ni paseando al perro o rescatando a un amigo angustiado. Atada por las limitaciones de mi cuerpo, me vi obligada a centrarme en mí misma como nunca. Pensé en los lemas «Primero las cosas más importantes» y «Que empiece por mí».

A menudo me sentía impaciente con el proceso. Resentía ver a los corredores despreocupados pasar rápidamente por delante de mi casa y sentía frustración por mi lentitud y mi paso irregular. La recuperación estaba tardando demasiado y me dolía mucho. Entonces recordaba los lemas: «Un día a la vez», «Hazlo con calma» y «Mantenlo simple». Estos lemas, que me habían ayudado a superar muchas crisis de alcoholismo activo y otras situaciones, también me resultaron muy útiles en esta ocasión.

Veo a diario la evidencia de que «Esto también pasará». Me estoy sanando, y voy avanzando y aceptando la existencia como es. Una vez más, los principios de Al-Anon han mejorado mi vida.

Por Thea J., Georgia

~
The Forum, octubre de 2025

Puede reimprimir este artículo en el sitio web de su rama de servicio 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.

Reparaciones para mi PODER SUPERIOR

Solía pensar que tenía que ser alguien en específico, hacer algo o comprender algo para que tú estuvieras ahí y me aceptaras, y para permitirme creer en ti. Solía sentir que no tenía derecho a tener un Poder Superior porque me pasaba la vida huyendo de ti. Tengo que decir que nunca me permití pensar que tú creías en mí. No sabía que podías quererme o que me querías, teniendo en cuenta todo lo que había hecho. Me decía a mí mismo que tú nunca me querías.

Estoy empezando a darme cuenta de que te guardaba rencor por lo que otros me hicieron. No podía creer en ti después de haber vivido con mi padre y por el abuso religioso en el que crecí. Nunca pude encontrarte en ningún lugar, y todo era oscuridad. Eso no fue culpa tuya. Fue culpa de la enfermedad. Lo siento por no haber entendido que nunca quisiste que sufriera. Pensaba que me estabas castigando. Lo siento por la forma en que me traté y me hablé a mí misma, tu hija, durante los últimos 33 años. Lo siento por no haberme sentido digna de tu amor y aceptación. No me sentía digna de ser perdonada. Lo siento por haber pensado que tenía que hacer tu trabajo o que necesitabas que yo hiciera eso por otras personas. No confiaba en que tú pudieras manejar las cosas. Tenía que asegurarme de que me sentiría segura y en control. Tenía que saber cuáles serían los resultados. No podía entender ni respetar la relación que mis seres queridos habían decidido buscar contigo y tenían contigo. Lamento no haber sabido confiar en que tu plan para mí era bueno, mejor que cualquier cosa que yo pudiera imaginar.

Tú no has creado basura. Pero yo me he tratado como tal. Hoy solo quiero saber cuál es la mejor manera de colaborar contigo. Lo único que deseo es que me muestres el camino. Ahora entiendo que quieres que sea libre. Tuve que perderlo todo y dejar de huir para permitir que me ayudaras. Sé que cuando me hago daño a mí misma, te hago daño a ti. Lo siento por haberte comparado con el dolor causado por el abuso emocional de la vida y los defectos humanos. Te amo. Gracias por amarme incluso cuando yo no te dejaba. Gracias por guiarme a casa. Gracias por mantenerme a salvo, gracias por darme la recuperación que necesitaba, gracias por permitirme la gracia de encontrarte según mi propio entendimiento.

Sé que nunca quisiste que te suplicara y nunca necesité que me perdonaras. Siempre fui lo suficientemente buena para ti simplemente porque soy tu hija, tu amada. Y soy perfecta tal y como soy. Me dices que no soy las cosas que he hecho o lo que me han hecho a mí, que soy algo así como el sol naciente.



Prometo hacer todo lo posible por honrar la forma en que me amas. Te dejaré ser el conductor y yo seré el vehículo. Puede que lleve el apellido de mi padre biológico y cargue con la vergüenza tóxica que él dejó dentro de mí, pero hay una nueva vida fluyendo por mis venas. Cada mañana soy una persona nueva. Por favor, ayúdame a confiar en ti, porque soy digna de ello.

Por Angela L., Indiana

~
The Forum, septiembre de 2025

Durante las fiestas, ¿su grupo se reúne según está anunciado?

Cuando los horarios cambian debido a los días festivos, un poco de comunicación puede marcar una gran diferencia. Podría significar la diferencia entre que un recién llegado se sienta desanimado o finalmente encuentre esa ayuda y esperanza que sentimos cuando llegamos a Al-Anon.

Puede mantener a todos informados y conectados con Al-Anon si:

- ♦ Actualiza su lista de reuniones en los sitios web locales y en la Oficina de Servicio Mundial.
- ♦ Notifica los cambios de horario a su Distrito o SIA.
- ♦ Informa al lugar de reunión y coloca un cartel con información clara.
- ♦ Proporciona recursos alternativos para las reuniones, como información sobre reuniones electrónicas o una lista de reuniones adicionales en la zona.

Visite **al-anon.org/actualizar** para actualizar la información de su grupo en cualquier momento.

Cuando no estoy de acuerdo con la conciencia de grupo

Hace dos años, mi grupo decidió ampliar la duración de las reuniones de 60 a 90 minutos. Nunca me han gustado las reuniones largas, pero no estuve presente en la reunión en la que se votó por la nueva duración. Dado que muchas reuniones cercanas duraban una hora, los recién llegados o visitantes solían interrumpir para preguntar cuándo terminaría la reunión. Algunos miembros llegaban tarde, otros se marchaban antes de tiempo y otros se levantaban para estirarse en mitad de la reunión. En mi opinión, todo ello resultaba en muchas interrupciones.

La próxima reunión de asuntos de grupo se anunció con bastante antelación, y tuve tiempo de sobra para despejar mi agenda y poder asistir. La agenda del día incluía el

tema de volver a cambiar la duración de la reunión a 60 minutos. Cuando comenzó la reunión, me sorprendió que tantos miembros no estuvieran interesados en volver a la duración original. Presenté todas las razones por las que quería cambiar la duración de la reunión y propuse soluciones para abordar cualquier objeción.

Los miembros compartieron lo relajados que se sentían al no tener que apresurarse con la apertura y el cierre sugeridos, señalaron que había tiempo para responder preguntas sobre los anuncios y señalaron que las interrupciones que tanto me molestaban también ocurrían en muchas reuniones más cortas. Nada de esto cambió mi postura, y mi forma de pensar no cambió la postura de los demás miembros.



Ahora que el grupo había tomado la decisión de mantener la reunión en 90 minutos, aunque yo no estuviera de acuerdo, tuve que reconsiderar mis opciones. Una opción extrema sería dejar mi grupo habitual y buscar otro diferente, y otra opción sería asistir, enfadarme y quejarme por las cosas que me molestaban. Dado que estos eran extremos, me propuse encontrar un término medio.

Recordé que estoy en este programa de Al-Anon para recuperarme de los efectos del alcoholismo de otra persona, no para alimentar el impacto de la enfermedad en mi vida. Así que llamé a mi Madrina para hablar sobre las Tradiciones. La Primera Tradición y la Segunda Tradición me recordaron que no se trata de «mi» bienestar común, sino del «nuestro» bienestar común, y que un Poder Superior —más grande que yo o que el grupo— guía las decisiones. Como se indica en la sección «Grupos de Al-Anon y Alateen en acción» del *Manual de Servicio de Al-Anon y Alateen* (SP-24/27), aunque el Quinto

Concepto nos concede el derecho de apelación, «después de que se atienda una apelación, si la decisión se mantiene o se altera, la persona debe aceptar la conciencia de grupo». Mi Madrina me animó a examinar cuáles eran mis motivaciones y evaluar cuán importante era esto para mí y para el grupo.

Lo que comenzó como un intento por lograr que se escuchara mi voz acabó convirtiéndose en una gran oportunidad de crecimiento. Creía que yo sabía lo que quería y pensaba que eso era lo mejor para el grupo. Cuando fui capaz de llegar al fondo de lo que era realmente importante para mí y para el grupo, pude unirme al propósito de Al-Anon y descubrir oportunidades para participar en la unión del grupo practicando la tolerancia y la aceptación. Pude entonces apreciar a mi grupo base.

Por Christa A., Servicios a los grupos y Coordinadora de Alateen

The Forum, noviembre de 2025

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 Canadá: Suscripción Individual US\$10,00.

Para el resto de los países: Individual US\$13,00.

Esta revista 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.



¿Promoción o atracción?

A medida que comienza un nuevo año en el calendario, reflexiono acerca de dónde estaba mi vida antes de Al-Anon y dónde está ahora. Reflexiono acerca de mi buena suerte al haber encontrado un lugar que me ha demostrado calidez, comprensión y amor. A medida que continúo trabajando el programa para mejorar mi vida, me siento obligado a compartir lo que sé con otros.

Más de una década de experiencia en marketing digital me enseñó los trucos del oficio para generar clics, clientes potenciales y ventas en línea. Así que cuando me uní al equipo de la OSM, me sentí calificado. Sin embargo, fue allí donde mis dos mundos chocaron: aprender a crear conciencia sobre el programa de Al-Anon mientras, al mismo tiempo,

abrazaba las Tradiciones de Al-Anon.

El primer desafío es comprender la diferencia entre la atracción y la promoción y cómo se aplican a la difusión pública. Aunque hay varias diferencias fundamentales entre la atracción y la promoción, aquellas que más llamaron mi atención son que la atracción se trata de proveer información, mientras que la promoción se trata de hacer promesas. La comparación en el mundo del comercio digital es que la atracción se trataría de colocar un letrero en el que se pregunte: «Se preocupa de cuánto bebe otra persona? Al-Anon puede ayudar». La promoción podría ser el mismo letrero que diga: «Asistir a las reuniones de Al-Anon podría mejorar su vida». Aunque el segundo letrero es verdad en mi caso, es una promesa



implícita que se basa más bien en la promoción que en la atracción.

Por lo tanto, esto significa que *sí podemos* construir páginas de internet, diseñar carteles o vallas publicitarias y colocar volantes o avisos en nuestras comunidades locales. La mayoría de estas actividades tienen algún tipo de costo, ya sea si se trata de pagar por una dirección electrónica —tal como **al-anon.org**—, pagar por un cartel o valla publicitaria, o imprimir material. Pagar por estos bienes y servicios es otra manera de practicar la Séptima Tradición.

(solo hay que pagar los gastos de envío) o a su Centro de Distribución de Publicaciones local, para colocarlos en bibliotecas y otros lugares públicos. Otro ejemplo de proyecto de difusión pública de bajo coste es organizar una reunión abierta e invitar a profesionales locales especializados en adicciones y salud mental a asistir y conocer mejor Al-Anon. Esto supone una gran oportunidad para compartir folletos y literatura de Al-Anon, como *Al-Anon se enfrenta la alcoholismo*, que los profesionales pueden luego entregar a sus clientes o pacientes.

Cuando pienso en los miembros, los grupos y los Distritos de todo el mundo que colaboran en diversos proyectos de difusión pública, no puedo evitar sonreír, pensar en la Declaración de Al-Anon y sentirme satisfecho sabiendo que estoy haciendo mi parte.

**Por Scot P., Director de
Comunicaciones y Conciencia
Comunitaria**

~
The Forum, noviembre de 2025



También hay otros «proyectos de atracción» que los grupos o Distritos pueden llevar a cabo por muy poco costo. El Marcador de Difusión Pública (SM-76) es un ejemplo. Los miembros pueden solicitar los marcadores de forma gratuita a la Oficina de Servicio Mundial

Nuestro bienestar común–Notas de la OSM

El verdadero origen del cartel de difusión pública... con nuestras reparaciones

.....

En el tercer número de 2024 de *Al-Anon* y *Alateen en acción*, destacamos un cartel de difusión pública con la imagen de una mujer y un niño atrapados en una botella, y dijimos que la idea había surgido de miembros en el estado de Florida. Aunque los fieles servidores de Florida se habían puesto en contacto con nosotros para revisar un cartel de difusión pública que contenía estos elementos, en realidad, la idea había surgido, como se muestra aquí, de la Oficina de Servicios Generales (OSG) de Sudáfrica muchos años antes. La Oficina de Servicio Mundial (OSM) lamenta profundamente este error involuntario y el daño que ha causado. Pedimos sinceras disculpas por la atribución errónea y por el tiempo que ha llevado realizar esta corrección y reparar el daño causado a la OSG de Sudáfrica.

Cuando Sudáfrica trajo este hecho a la atención de la OSM, tras la publicación del tercer número de 2024 de *Al-Anon* y *Alateen en acción*, tuvimos la oportunidad de investigar los archivos de la OSM. Ahora podemos situar la imagen original en su contexto adecuado.

Esta poderosa imagen tiene una larga historia. Con motivo de su 60.º aniversario en 2010, el equipo de difusión pública de la OSG de Sudáfrica financió la campaña mediática «HOPE in a Bottle» («Esperanza en una botella»), que se exhibió ampliamente en toda Sudáfrica. La OSG de Sudáfrica y su proveedor de

publicidad desarrollaron la imagen del cartel gracias a su esfuerzo creativo y su arduo trabajo. En 2012, Sudáfrica acogió la Reunión de Servicios Generales de Al-Anon Internacional (RSGAI), donde los miembros mostraron materiales de la campaña, lo que despertó el interés y generó entusiasmo entre los Delegados internacionales y los asistentes.



Crédito fotográfico: Material de campaña de difusión pública "Sixty years of hope 2011" (Sesenta años de ESPERANZA 2011) Grupos de Familia Al-Anon de Sudáfrica

Nos maravillamos ante todo lo bueno que ha surgido de este viaje: estas imágenes conmovedoras reflejan con honestidad los sentimientos de quienes están atrapados en la enfermedad familiar del alcoholismo. A través de la distancia y el tiempo, el mensaje unificador de ayuda y esperanza sigue llegando a la hermandad verdaderamente mundial de Al-Anon.



¡Los hombres también son bienvenidos!

Para muchos de nosotros, asistir a esa primera reunión fue incómodo. Intentábamos entender por qué nuestros seres queridos se comportaban así. Nos preguntábamos si alguien podría comprender realmente lo que habíamos pasado. Esa experiencia no es diferente para los hombres. De hecho, puede resultar aún más difícil si la mayoría de las personas presentes en la sala son mujeres que parecen conocerse entre sí. Se necesita valor para quedarse.

Según la Encuesta para los miembros de Al-Anon 2024, el 11.9 por ciento de los encuestados se identificó como hombre. Estas cifras muestran que los hombres están encontrando su camino hacia Al-Anon y recibiendo el apoyo que necesitan. Puede que nosotros seamos menos en número, ¡pero no nos quedamos fuera, y no estamos solos!

Hablar sobre lo que realmente ocurre en casa no es fácil para ninguno de nosotros, y para muchos hombres puede resultar especialmente difícil. Por eso existen recursos como *Al-Anon es para los hombres* (SP-1), *¿Bebe ella demasiado?* (SP-62) y otros folletos que ofrecen ayuda para hacer frente a los efectos de la enfermedad familiar del alcoholismo. Tener esta literatura disponible en las reuniones y compartirla con los hombres nos permite saber que nosotros también pueden ser escuchados y comprendidos, y nos recuerda que formamos parte del grupo.

Declaración de propósito _____

«Dentro de los Grupos de Familia Al-Anon» contiene noticias, guías y comentarios escritos por los voluntarios, el personal y los lectores que comparten sus experiencias mediante el servicio.

*El
desprendimiento es
un superpoder*



Actualmente me estoy divorciando de alguien que no está siguiendo un programa de recuperación. Tenemos un hijo de 12 años. Cuando nuestro hijo era pequeño, con la mejor de las intenciones, lo protegí de las transgresiones de su padre. A veces pasaba una semana con mis padres cuando el padre de mi hijo estaba en una espiral descendente.

Empezamos el proceso de divorcio cuando nuestro hijo tenía 11 años. Me encontraba en una situación extraña porque nadie cercano a mí sabía la verdad sobre mi situación familiar. Trataba constantemente de convencer a los demás de que mi familia era todo menos perfecta. Me llevé una sorpresa cuando me di cuenta de que había estado mintiendo (casi) tanto como mi ex.

Si no hubiera tratado de encontrar soluciones y lograr resultados a toda

costa, todos, incluido mi hijo, habrían sido testigos directos del caos. Si yo no hubiera actuado como barrera de protección, mi ex habría sufrido consecuencias reales; tal vez habría sido condenado por conducir bajo los efectos del alcohol, habría perdido su trabajo o se habría perdido algún evento, etcétera.

Mi hijo habría visto por sí mismo todo el peso de la enfermedad, en lugar de escuchar la información a través de mí. Con el paso del tiempo y mientras trabajo mi programa de Al-Anon, puedo ver los efectos positivos de soltar las riendas. No interferir se siente como un superpoder. Ojalá lo hubiera sabido antes. Pero supongo que no estaba lista hasta que lo estuve.

Por Christi

~

The Forum, octubre de 2025

Al-Anon y Alateen en acción necesita relatos con perspectivas masculinas

Su experiencia es importante. La recuperación no solo consiste en una transformación personal, sino también en iluminar el camino para otros esposos, parejas, padres, hermanos e hijos de alcohólicos que luchan contra la enfermedad familiar del alcoholismo. Cuando los hombres comparten sus experiencias auténticas de vivir con el impacto del alcoholismo de un ser querido, se derriban los muros de vergüenza tóxica y aislamiento que mantienen a tantos alejados de las salas de Al-Anon. Su vulnerabilidad se convierte en la esperanza de otra persona, y su camino se convierte en la prueba de que la recuperación es posible. Visite al-anon.org/relato para enviar su relato compartido y ayudar a otros hombres a darse cuenta de que no están solos.

Invertir en la comunidad apoya al objetivo

Este año marcó uno de los hitos importantes de mi vida: la boda de mi hija, la primera de nuestra familia mixta de cinco hijos. Al participar como consultora invitada durante los meses de planificación de la boda, me sentí sobrecogida por la gratitud hacia mi programa de Al-Anon. Cuando llegué a las salas de recuperación, me afectaba profundamente la enfermedad familiar del alcoholismo, y las consecuencias para mi hija habían sido tremendas. Afortunadamente, cuando ella se independizó, yo ya llevaba muchas horas en el programa y había aprendido, sobre todo, a ocuparme de mis propios asuntos y respetar sus decisiones. Al practicar el desprendimiento con amor, me gané el privilegio de ver a mi hija superar los retos y, finalmente, encontrar a su alma gemela en una zona algo rural del sur de Wisconsin.

A mediados de abril, me encontraba a 750 millas de mi casa, participando en esta celebración de una semana con amigos y familiares, planeada por ella y su esposo. Incluso antes de que comenzara la ceremonia, me sentí profundamente conmovida por el regalo de la conexión madre-hija que disfrutamos mientras hacíamos las últimas diligencias. Luego, en la ceremonia, el oficiante de la boda, primo de mi yerno, comenzó a compartir su mensaje. Habló de la importancia de la comunidad en el éxito de un matrimonio. Recordó a cada uno de los asistentes su responsabilidad de estar disponibles cuando surjan los inevitables desafíos, de escuchar y de ofrecer la esperanza de que «esto también pasará».

Sin saberlo, compartió el tema de la Conferencia de Al-Anon de este año cuando pidió a los asistentes que invirtieran en

preservar el legado que se establece cuando se intercambian los votos matrimoniales. Vaya, se me saltan las lágrimas solo de recordarlo, porque en ese momento miré a mi alrededor y me di cuenta de lo que un grupo de amigos y familiares dedicados pueden lograr cuando todos se comprometen con un mismo propósito.

La boda tuvo lugar pocos días antes de la Conferencia de Servicio Mundial (CSM) de 2025. Estoy segura de que esta no fue una casualidad; mi Poder Superior definitivamente tenía un plan. En la CSM, observé a muchos fieles servidores de Al-Anon haciendo una inversión similar: los unos con los otros y también invirtiendo en nuestro objetivo común mientras atravesábamos conversaciones difíciles como comunidad. Por medio de nuestra disposición y apertura para discutir y escuchar las ideas de los demás, y mediante la aplicación de los principios espirituales plasmados en nuestros Tres Legados, negociamos para preservar nuestro legado de servir a un objetivo primordial.

Estos dos acontecimientos tuvieron un profundo impacto en mi vida. Me recordaron que el elemento más importante del legado para mí es la comunidad y las relaciones personales. Me ayudaron a darme cuenta de que, en mi vida personal, me había apegado a las manifestaciones tangibles del legado en lugar de a la esencia espiritual y relacional que hay detrás de ese legado. Y así, una vez más en Al-Anon, me abrí a «confiar en el proceso» mientras soy guiada para transformar mi vida. Será emocionante ver «qué más se revelará».

Por Vali F., Directora ejecutiva

The Forum, diciembre de 2025

La desesperación por cambiar

Una vez leí que el 80 por ciento de las personas realizan cambios por desesperación, mientras que solo el 20 por ciento cambia por inspiración. Cuando asistí a mi primera reunión de Al-Anon, ciertamente no me sentía inspirada para cambiar, sino que sentía desesperación. La verdad es que el dolor puede ser un gran motivador para el cambio. No puedo decir que el cambio fue fácil para mí, ni que sucedió de la noche a la mañana. Al asistir a las reuniones de Al-Anon semana tras semana, comencé a buscar la camaradería, la amistad y la serenidad que recibía de nuestro grupo.

Seguí viniendo, no solo por las personas que conocí, los maravillosos lemas que escuché (que realmente marcan la diferencia), los relatos compartidos y las lágrimas que todos derramamos. Aunque todo eso fue invaluable, lo que «selló el trato» fue la reconexión con mi Poder Superior. Recuerdo que lloré al final de mi primera reunión cuando la persona que coordinaba la reunión dirigió la clausura diciendo: «¿Quién nos

ama?». No había sentido el amor de mi Poder Superior en años, pero ahora sentía un vínculo con Dios que esperaba con ansias cada semana.

Hoy practico el lema «Sigue viniendo» cuando voy a la reunión en el club. Digo bromeando que: «Nadie quiso ser miembro de Al-Anon al principio, pero de alguna manera nos alegra que lo seamos ahora». Sigo creciendo para convertirme en la persona que deseo ser, al tiempo que ayudo a los nuevos miembros de Al-Anon a encontrar esperanza cuando parece que no hay ninguna. En la vida, el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional. Al-Anon me ha dado la paz y la serenidad que buscaba desesperadamente, simplemente porque seguí viniendo. Después de todo, ¡yo valgo y merece la pena que haga este esfuerzo por mí!

Por Anónimo

The Forum, septiembre de 2025

Puede reimprimir este artículo en el sitio web de su rama de servicio 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 vida, sus decisiones

Nunca he sido bebedora, pero he tenido que afrontar el hecho de que era incapaz de impedir que mi hijo bebiera. ¿Cómo fue para mí admitir que era incapaz de afrontar sola el problema de alcoholismo? Fue desagradable y aterrador. La bebida había causado mucho daño, parte el cual continúa hoy en día. He tenido que aprender a vivir con la posibilidad de que mis peores temores se hicieran realidad. Me refiero a vivir de verdad con esa posibilidad, no solo pasar el tiempo acobardada por el miedo o tratando de protegerlo a él. Lo amo, pero no tengo que sacrificar el resto de mi vida.

Él es el único que puede decidir cambiar su forma de beber, e involucrarme en ello lo distraerá de afrontar la realidad. Yo creía que su alcoholismo era mi culpa y que el no haberlo criado bien contribuyó a su

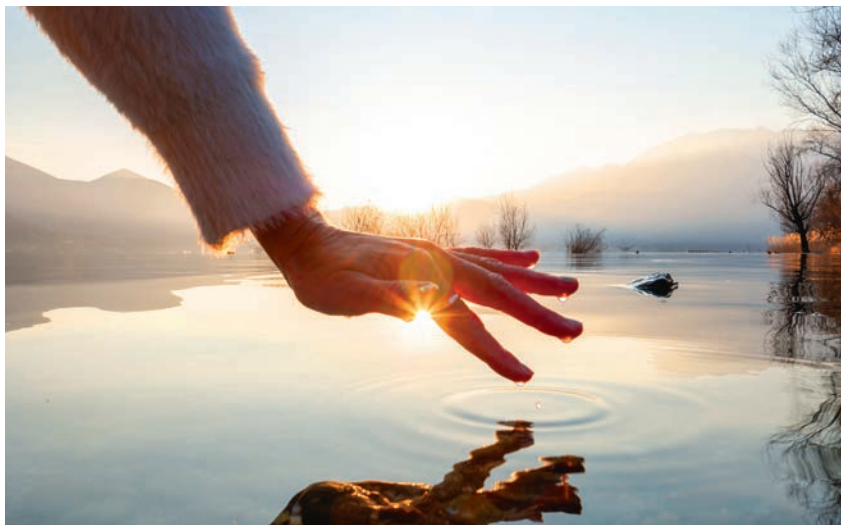
enfermedad. Sin embargo, yo no puedo controlar ni curar su enfermedad. Él toma la decisión de beber cada vez que compra y bebe alcohol. Cada vez que se enfrenta a las consecuencias de beber, depende de él decidir cómo cambiarán sus prioridades. Aceptar mi incapacidad fue difícil, pero esta es mi realidad como madre. El lenguaje del Primer Paso, «Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol, y que nuestra vida se había vuelto ingobernable», me anima y me ayuda a reconocer que no soy la única que se enfrenta a esta situación y no soy la única que busca una manera de vivir plenamente a pesar de ella.

Por Anónimo

~

The Forum, octubre de 2025

Puede reimprimir este artículo en el sitio web de su rama de servicio 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 despertar gradual

Duodécimo Paso: 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.

.....

Cuando comencé mi viaje en Al-Anon y descubrí los Doce Pasos, imaginaba que el despertar espiritual llegaría con fuegos artificiales, ángeles, arpas o un gran golpe en la cabeza. ¡Zas! ¡Todas las enfermedades de mis seres queridos desaparecerían mágicamente! Todos serían prósperos, felices y amados. Una voz desde arriba retumbaría y me llenaría del despertar que tanto anhelaba. ¡Alégrate y regocijate!

Pero aquí estoy, más de cinco años después, mucho más sabia. Sé que estoy cambiando, creciendo y avanzando de la oscuridad hacia la luz. Estoy aprendiendo que el despertar para mí es un proceso lento, interno y silencioso. Es un regalo, y necesito estar

continuamente preparada para recibirlo. Muchas veces, no soy consciente de este crecimiento y lo paso por alto. Me pregunto si realmente ha sucedido algo. Pero entonces me doy cuenta de que el simple hecho de asistir a mi primera reunión de Al-Anon fue un despertar espiritual, y estaré eternamente agradecida por ello.

Otro aspecto de mi despertar espiritual es darme cuenta de que no estoy sola ni desamparada. Estoy aprendiendo ciertas verdades sobre mí misma. Ahora soy más honesta, tolerante, generosa, y tengo más amor y paz mental. Sobre todo, estoy experimentando una mayor

continuado en la página 22



conciencia de la presencia de un Dios bondadoso en mi vida.

El duelo aparece en nuestras vidas (como me ha pasado a mí este año), al igual que la decepción y la falta de control sobre cualquier persona que no seamos nosotros mismos. La recuperación no me protege de lo que ocurre en la vida; me permite vivir más plenamente y afrontar los problemas de la vida a medida que surgen. Estoy aprendiendo que Al-Anon me proporciona apoyo humano, un Poder Superior que me guía y Doce Pasos para seguirlos. Intento recordar que las posibilidades de este vasto programa espiritual siguen siendo ilimitadas para mí.

La alegría de vivir es el tema de los Doce Pasos, pero estos requieren conciencia y práctica. Hace poco comencé una terapia física por lo que creía que era una lesión en la rodilla, pero ahora veo que el hueso de la cadera conecta con el hueso de la rodilla, tal como dice la canción. Si quiero que el dolor desaparezca, debo

practicar religiosamente los ejercicios que fortalecerán los glúteos. Tengo un terapeuta brillante que me guía, pero a menos que practique, no me libraré del dolor. Lo mismo ocurre con Al-Anon. Puede que tenga un Poder Superior y una Madrina que me guíen, pero soy yo quien debe dar los pasos y hacer el trabajo.

Passar de la ansiedad y la preocupación a la confianza y el amor, y luego compartir estos regalos, es otro despertar. Siempre debo estar atenta y dispuesta a ayudar a otra persona que esté en apuros. Pero sé que hay una línea muy fina entre ayudar e imponer mis opiniones.

La entrega a un Poder Superior sigue siendo una práctica. Hoy me mantendré preparada para los despertares espirituales que sin duda vendrán cuando entregue mi voluntad a la voluntad de Dios.

Por Mary Jane B., Illinois

The Forum, diciembre de 2025



Prestar atención a las similitudes

Duodécima Tradición: El anonimato es la base espiritual de nuestras Tradiciones y siempre nos recuerda que debemos anteponer los principios a las personas.

.....

Estoy increíblemente agradecida de que, tras años trabajando este programa, ¡por fin haya aprendido que soy valiosa por naturaleza! Ya no necesito elogios ni reconocimientos por el trabajo que hago en casa, en el trabajo o para nuestra hermandad. He llegado a valorar el anonimato y la idea de que todos formamos parte de algo mucho más grande que nosotros mismos. Lo que hago, dónde vivo y con quién me relaciono no tiene importancia al compartir cómo utilicé un instrumento de este programa para superar un obstáculo que me impedía tener paz mental.

Me gusta que en este programa no se den consejos, ya que seguramente habría huido si esa hubiera sido mi experiencia como recién llegada a Al-Anon. Necesitaba que los demás me dieran el espacio y el tiempo para llegar a creer en un Poder Superior,

y luego tropezar y caer mientras aprendía a entregar mi voluntad a ese Poder Superior. Contar historias es una forma ancestral de transmitir información; es una forma más suave y amable de conectar con los demás. En mi experiencia, los consejos directos rara vez son un instrumento útil para el autodescubrimiento de otra persona. Y aunque a veces me cuesta tratar con algunas personas, no estamos destinados a vivir la vida solos. El concepto que subyace al lenguaje de la Décima Tradición, «anteponer los principios a las personas», me recuerda que debo considerar como sagrado el espacio que comparto con los demás en una reunión, y escuchar las similitudes, no las diferencias.

Por Brianna M., Idaho

~

The Forum, diciembre de 2025

Un examen de conciencia para los días de fiesta

Duodécimo concepto: Las Garantías Generales de la Conferencia contienen la base espiritual del servicio mundial de Al-Anon, Artículo 12 de la Carta.

.....

A medida que se acercan los días de fiesta y las interacciones con la familia, las Garantías del Duodécimo Concepto me muestran, de manera concisa, cómo evaluar aquellos comportamientos míos que pueden conducir a que mi vida se vuelva ingobernable.

Durante los días festivos, tiendo a querer gastar demasiado en mis sobrinas y sobrinos, a pesar de que mi cónyuge y yo hemos hablado sobre nuestros gastos. Cuando recuerdo cómo he actuado, veo mi necesidad de compensar en exceso por los años en los que no estuve presente en sus vidas. Quiero que la cantidad de bienes materiales sea igual a la cantidad de amor que les tengo. Esta ecuación nunca funcionará. Debo tener en cuenta, no solo mis finanzas, sino también mi capacidad espiritual y emocional. La Garantía Uno dice: «que solo suficientes fondos de funcionamiento en los que se incluya una amplia reserva, sea su principio financiero prudente». Eso me enseña que debo ocuparme del costo del viaje y otros gastos antes de emplear dinero en regalos. También debo comprobar que tengo la capacidad emocional y espiritual suficiente para ver a mi familia y estar presente para cada uno

de ellos. Esto puede significar saber dónde se celebran las reuniones locales o acceder a las reuniones electrónicas para poder recordar los instrumentos del programa y mostrarme tal y como soy.

Solía justificar los gastos excesivos en regalos para mi familia de origen con el pretexto de que «así es como aprendimos a demostrar y recibir amor». Esperaba que mi cónyuge escuchara lo convincente que era mi razonamiento y siguiera mi ejemplo. Esto no solo generó resentimiento, sino que también puso en peligro la unidad de nuestra relación. Cuando recuerdo esto, reconozco que me coloqué a mí en una posición de «autoridad absoluta» sobre mi cónyuge (Garantía Dos). Ya que en nuestra relación somos un equipo, mi cónyuge también tiene voz y voto. Mis justificaciones no son más valiosas que su preocupación por nuestras finanzas y nuestra armonía emocional.

Hoy, tal y como sugiere la Garantía Tres, discutimos, votamos y acordamos por unanimidad nuestro presupuesto y nuestras necesidades emocionales y espirituales antes de llegar, para poder cuidar de nuestra relación y de nuestra unidad. Ella me recuerda que los niños más pequeños





valoran más nuestro tiempo jugando e interactuando con ellos que el recibir regalos extravagantes con los que pueden jugar solos. Yo apporto mi necesidad de momentos y espacios de tranquilidad durante los cuales podamos repasar nuestros días, ajustarnos, ir a reuniones y conectar para no perdernos en el frenesí de las fiestas.

Las Garantías Cuatro y Cinco me recuerdan que, aunque practico estos principios para mi propio autogobierno espiritual y financiero, no tengo derecho a castigar, exigir ni forzar nada a nadie de mi familia de origen. Independientemente de cómo nos haya afectado el alcoholismo,

todos somos iguales y merecemos la oportunidad de participar en la medida de nuestras posibilidades.

Los Conceptos del Servicio ya no me parecen un acertijo que debo resolver. Me ayudan a ver que mi programa de Al-Anon no es blanco o negro, sino transparente. Las Garantías se han convertido en un asombroso examen de conciencia cuando visito a mi familia. Así evaluo en qué medida estoy en armonía conmigo, con estos principios, con mi familia y con el Dios de mi entendimiento.

Por Gratitud en Arizona

~
The Forum, diciembre de 2025

Mi recordatorio diario

Primer Paso: Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol, y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.

.....

Cuando escuché por primera vez el Primer Paso, no tuve ningún problema con la parte que decía que mi vida era ingobernable. Vivía en el caos, llena de desesperación y desesperanza. El departamento del *sheriff* del condado había venido a mi casa tantas veces que un agente dijo una vez: «Ustedes son la familia (____) a la que venimos a ver muy a menudo». Habían escuchado la historia tantas veces que dejaron de tomarnos en serio. Los *sheriffs* nos advirtieron tanto al alcohólico como a mí que, si no poníamos fin a la violencia doméstica, ambos acabaríamos en la cárcel. Cada vez que se marchaban, me decían que me alejara de él.

Sin embargo, yo sí tenía un problema con la primera parte del Primer Paso. ¿Cómo podía ser incapaz de afrontar sola el alcohol? Solo era un líquido, una sustancia química. Podía tirarlo y podía deshacerme de él. Estaba en total negación. Desde luego, no sabía que el alcoholismo era una enfermedad. Pero entonces vi y escuché la serenidad que tenían las personas que estaban en la sala de reuniones. Me aseguraron que habían

admitido que eran incapaces de afrontar solos el alcohol, y yo quería lo que ellos tenían. Me preguntaron que, si me resultaba demasiado difícil admitir que era incapaz de afrontar sola el alcohol, ¿podría sustituir la palabra «alcohol» por «personas, lugares y cosas»? Eso sí podía hacerlo; al fin y al cabo, el alcohol era una cosa. Ese fue el comienzo de mi recuperación.

Después de estar en Al-Anon durante un par de años, tomé la decisión de dejar esa relación. Seguí aplicando el Primer Paso a mi vida. Perdí el deseo de intentar controlar las cosas sobre las cuales no tenía control. Podía admitir mi incapacidad fácilmente.

Ahora doy el Primer Paso todos los días para recordarme que soy incapaz de afrontar sola el alcohol y lo rápido que mi vida puede volverse ingobernable. Hoy en día, los agentes de la policía ya no saben mi nombre. Ahora tengo la serenidad que vi y escuché por primera vez en las salas de reuniones de Al-Anon. Por eso, estoy eternamente agradecida.

Por Pam S., Florida

~

The Forum, enero de 2026

La unión y el cuidado propio van de la mano

Primera Tradición: Nuestro bienestar común debiera tener la preferencia; el progreso individual del mayor número depende de la unión.

.....

Con la ayuda de mi Poder Superior, busco encontrar un equilibrio entre lo que necesito y lo que es mejor para mi familia en su conjunto. Mediante la oración y la meditación, le pido a mi Poder Superior que me aclare cuáles son mis necesidades. Una vez que sé lo que necesito, trabajo activamente para cuidar mi cuerpo, mi mente y mi espíritu.

Si necesito ayuda de mi esposo, le ofrezco sugerencias sobre cómo puede ayudarme. Hago estas peticiones con humildad, pues entiendo que mi amado tal vez necesite consultar con su Poder Superior para asegurarse de que sus necesidades también estén siendo satisfechas.

La mayoría de las veces, consigo satisfacer mis necesidades sin alterar la unión en mi hogar. Esto suele ocurrir cuando soy flexible. Cuando he descansado bien y estoy conectada con mi Poder Superior, a menudo surgen soluciones creativas con un mínimo esfuerzo.

Si me siento estancada, llamo a otros miembros de Al-Anon y les pido que compartan su experiencia, fortaleza y esperanza sobre temas específicos. El hecho de comunicarme con otro miembro y compartir un poco de lo que me está pasando puede aliviar la carga de la frustración o el miedo.

El teléfono es un instrumento importante en mi programa. Llamar a alguien fuera de mi círculo familiar me permite ver el problema a través del prisma de nuestro programa de Doce Pasos. No hay necesidad de convencer a la persona al otro lado del teléfono de que tengo razón. En cambio, nuestra conversación se centra en las medidas que puedo tomar para encontrar una solución amorosa.

La magia de la unión es poderosa. Me ayuda a mantener la vista puesta en el objetivo de poder estar juntos. La Primera Tradición me recuerda que el cuidado propio y la unión van de la mano.

Por Elizabeth, California

The Forum, enero de 2026

Responsabilidad y autoridad

Primer Concepto: La responsabilidad y autoridad fundamentales de los servicios mundiales de Al-Anon corresponde a los grupos de Al-Anon.

.....

A veces equiparo o confundo la responsabilidad con la autoridad. El Primer Concepto establece que los grupos tienen ambas cosas cuando se trata de los servicios mundiales, descritos en nuestro *Manual de Servicio de Al-Anon y Alateen* (SP-24/27) como «esos elementos especiales de toda actividad de servicio que hace posible que nuestra hermandad funcione como un todo» (p. 181). Para mí, esto es lo que nos convierte en una hermandad espiritual. No es ningún individuo en particular, ni siquiera la Oficina de Servicio Mundial, lo que nos mantiene avanzando en el mundo. Eso depende de nuestra participación conjunta y de nuestra conciencia de grupo como un colectivo. Es importante que yo sea responsable y dé a conocer quiénes somos y dónde pueden encontrarnos. Esto me permite crecer, y a veces el crecimiento se produce a pasos agigantados.

He disfrutado al asumir responsabilidades como Representante de Grupo (RG), tales como asistir a las reuniones del Distrito y del Área, servir como nuestra voz, voto y oídos, y llevar información al grupo. Como RG, también he participado en la elección de un Delegado para representar a nuestra Área como nuestra voz y nuestros oídos en la Conferencia de Servicio Mundial. Pero si dejamos de hacer esto, me preocupa que estemos renunciando al Primer Concepto, cuya belleza algunos describen como

una pirámide invertida. Perderíamos la estructura democrática de nuestra hermandad. Renunciaríamos a nuestra naturaleza espiritual, así como a las oportunidades personales de crecimiento que tenemos cuando somos responsables y prestamos servicio en nuestros grupos.

Prestar servicio ha sido una oportunidad de crecimiento para mí. A veces, me resulta más fácil asumir autoridad que prestar servicio. Me doy cuenta de que centrarme en el dar y recibir me ayuda a ver la diferencia. En casa, en mi grupo o en mi Área, puedo postularme u ofrecerme como voluntario para un cargo de servicio. Utilizamos el término «fieles servidores» porque servimos a los demás y, en el proceso, los demás llegan a confiar en nosotros. Por el contrario, también puedo «asumir la autoridad» e intentar ser el jefe. He intentado hacerlo muchas veces en mi relación con el alcohólico: tomar el control, manipular o exigir abiertamente que mi manera era la correcta. No funcionó, y tampoco funciona en Al-Anon. Incluso cuando se define el deber de un cargo de servicio, creo que normalmente se pretende detallar una responsabilidad, no imponer autoridad. Para mí, Al-Anon es un lugar amoroso donde puedo practicar el servicio, en lugar de asumir la autoridad.

Por Miriam M., California

~

The Forum, enero de 2026

¡NUEVO!



¡Paquete histórico de fin de año!

¡El **Paquete histórico de fin de año de los Grupos de Familia Al-Anon** con envío gratuito!
En 2026 se celebrará el 75.º aniversario de Al-Anon, y ahora puedes seguir la fascinante historia de los inicios y el desarrollo de nuestra hermandad a lo largo de los años y volver a leer uno de nuestros primeros folletos con el

Paquete histórico de los Grupos de Familia Al-Anon (SK-75), con envío gratuito.

El **Paquete histórico de los Grupos de Familia Al-Anon (SK-75)** incluye:

Muchas voces, un mismo viaje (SB-31)

Grupos de Familia Al-Anon (SB-5)

Alcoholismo: Contagio familiar (SP-4)

Este paquete con descuento cuesta solo US\$25 e incluye envío gratuito.

Disponible como paquete por tiempo limitado, hasta el 2 de enero de 2026.

Visite al-anon.org/tienda para comprarlo.

Cantidad

_____ **Paquete histórico de los Grupos de Familia Al-Anon (SK-75)** US\$25,00 \$ _____

Los residentes en Virginia deben añadir un 6% de impuesto de venta..... \$ _____

Envío gratis

Este formulario se puede fotocopiar.

Haga su cheque
a nombre de: AFG, Inc.
1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454-5617

O envíe su pedido por fax al: (757) 563-1655
En línea: al-anon.org/tienda

Se aceptan cheques, Visa, MasterCard, American Express, Discover.

Por favor anote la información que se solicita al pie.

☐ Visa ☐ MasterCard ☐ Discover ☐ American Express

Fecha de vencimiento _____ Código de seguridad _____

Número de tarjeta _____

Teléfono _____

Firma _____

Se requiere en todos los pedidos que se pague con tarjeta.

El cargo a su tarjeta de crédito lo hará AFG, Inc.

HAGA SU PEDIDO EN LÍNEA A AL-ANON.ORG/TIENDA

No envíe dinero en efectivo

Se demoran de seis a ocho semanas para entregarlos

Los pagos desde Canadá pueden realizarse en fondos canadienses al equivalente en dólares estadounidenses.

Enviar a:

Nombre _____

Dirección postal _____

Ciudad/Estado/Provincia _____

Código Postal _____

Check Total

Date

Order #

NO ESCRIBA EN ESTE ESPACIO

Foto tomada por Barbara C., Florida



«Hoy sé que yo soy la única persona que puede descalificarme
de participar en cualquier aspecto de mi vida».

—Por Jessica L., Kentucky

Al-Anon y Alateen

ENacción

Llame al 1-888-4-Al-Anon para obtener información sobre las reuniones
sitio web: al-anon.org