

Pasajes traducidos de la revista mensual  
The Forum de los Grupos de Familia Al-Anon  
Vol. 58 N.º 1 • 2025  
Compartiendo recuperación, unidad y servicio

*Un programa  
para encontrar un  
Poder Superior*

Al-Anon y Alateen

**EN**acción

Foto tomada por Sophie H., Hawái



«Mi equilibrio proviene de mi Poder Superior, de confiar en mí misma y de hablar con mi Madrina para encontrar una solución que funcione para todos».

-Julie B., Florida

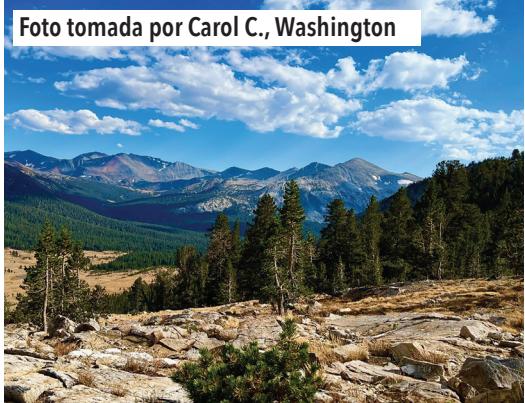
Foto tomada por Marlene S., Minnesota



«Cuando soy capaz de ver mis sentimientos como parte de la experiencia humana, puedo aceptarme, y mis sentimientos se convierten en regalos».

-Beth W., Ohio

Foto tomada por Carol C., Washington



«Al recurrir a mi interior y abrazar los principios espirituales de Al-Anon, he llegado a comprender que mi verdadera valía e identidad están arrraigadas en mi conexión con algo más grande que yo misma».

-Rosemary B., Arizona



# «Sigo viNiENDO» POR MÍ

Empecé a asistir a las reuniones de Al-Anon en un intento desesperado por ayudar a mi hermano a encontrar la sobriedad. Mi vida era ingobernable porque no sabía cómo hacer que buscara ayuda y me sentía incapaz de afrontar sola el alcohol, debido al control que el alcohol ejercía sobre él.

En esa primera reunión, oí la frase «enfermedad familiar», y comencé a conectar los puntos de mi propia vida. Me crie en una familia alcohólica junto con mi hermana y hermano. Muchas cosas empezaron a tener sentido en esa reunión. Diría que ni yo ni mis hermanos hemos tenido una relación sana con el alcohol, y ahora mi hermano tiene la enfermedad.

Ahora me doy cuenta de lo mucho que mi vida se ha visto afectada por esta enfermedad. Actitudes como la falta de confianza, el aislamiento, el ser retraído, el miedo a hablar y ser

competitivo son solo algunos de los rasgos que pueden explicarse, al menos en parte, porque el alcoholismo me afectó durante mi infancia. Hoy no culpo a mi padre por ello, porque eso no cambia nada. Soy la persona que soy hoy, y reconocer que la enfermedad familiar del alcoholismo contribuyó a ello me trae algo de paz.

Llegué Al-Anon para averiguar cómo ayudar a mi hermano, pero «Sigo vieniendo» para ayudarme a mí mismo.

**Por Russ B., Minnesota**

•••

*The Forum*, enero 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.

## Que empiece por mí: Un llamado a la acción

Para algunos, estas palabras pueden sonar como un rezo u oración. Sin embargo, a diferencia de una petición de apoyo a un Poder Superior, una declaración es una afirmación formal, que a menudo se hace para afirmar algo intencionalmente. La Declaración de Al-Anon es más que una simple declaración de esperanza: es un compromiso y una promesa de estar ahí para los demás, para que nadie se enfrente solo a esta lucha.

El tema de la Conferencia Mundial de Servicio de 1974, «Que empiece por mí», resonó profundamente entre los miembros de Al-Anon. Se convirtió en la base de la Declaración, que se presentó y adoptó al año siguiente. Impresa por primera vez como una tarjeta del tamaño de una billetera, la Declaración apareció en la literatura de Al-Anon y en los primeros materiales de difusión pública. Desde entonces, miembros de todo el mundo la han recitado. Nos recuerda nuestro compromiso personal con la recuperación y es un llamado a la acción para ayudar a los demás.

**«Que empiece por mí Cuando alguien, dondequiera que sea, pida ayuda, Que nunca falte allí la mano de Al-Anon y Alateen, y – Que empiece por mí.»**

La Declaración no solo me recuerda que debo seguir comprometida con mi propia recuperación, sino que también me invita a servir a los demás. Ofrecer

apoyo y tender una mano a los que luchan es mi forma de cumplir esa promesa. Es una Declaración viva que requiere que yo actúe. Debo hacer algo más que tener esperanza: debo tender la mano y ayudar a quienes siguen sufriendo.

Una de mis primeras experiencias con la difusión pública fue cuando hablé en un centro de tratamiento local. Un compañero miembro de Al-Anon había incluido a Al-Anon en su programa de orientación familiar, y me ofreció para compartir mi historia. Mientras hablaba, recordé que alguna vez estuve sentada en las mismas sillas que los asistentes, sintiendo las mismas emociones abrumadoras de ira, confusión y angustia. Conté cómo Al-Anon había sido un bálsamo para mi dolor, ofreciéndome esperanza a través del ejemplo de otras personas en recuperación.

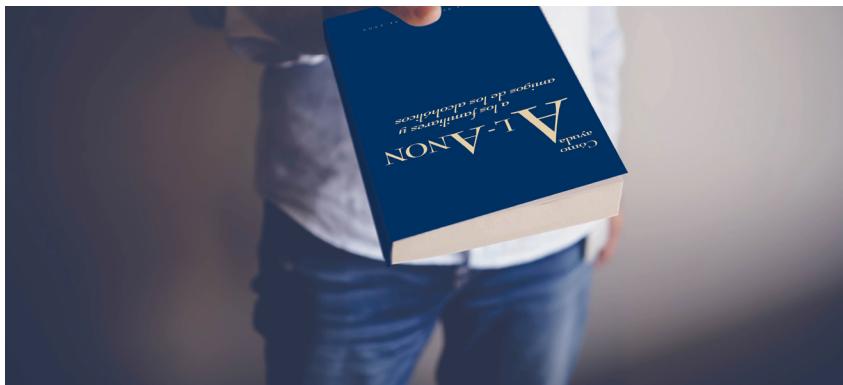
Unas semanas más tarde, me encontré con una mujer en mi grupo habitual que me resultaba familiar. Mencionó que había estado en el centro de tratamiento y que me había oído hablar. «Usted me dijo que viniera aquí», me dijo con una sonrisa. Fue un momento que me llegó al corazón. Saber que mis palabras la habían ayudado a dar ese primer paso hacia la sanación me recordó por qué hacemos este trabajo. No se trata solo de compartir nuestras historias; se trata de ofrecer esperanza y mostrar a los demás que no están solos.

La Declaración de Al-Anon me recuerda que, aunque la recuperación es un viaje compartido, comienza con el compromiso de cada uno de

nosotros de ayudar. «Que empiece por mí».

**Por Heather S., Directora adjunta-Relaciones comunitarias**

•  
*The Forum*, abril de 2025



## «Nuestro bienestar común»—Notas de la OSM

### LAC en muchos idiomas: El proceso de traducción y reimpresión internacional

Cuando llegué por primera vez a las salas de reunión de Al-Anon, recuerdo que tenía mucho miedo e incertidumbre. Al final de esa primera reunión, llevaba conmigo a casa una docena de folletos y un ejemplar de *Cómo ayuda Al-Anon a los familiares y amigos de los alcohólicos* (SB-32). Por primera vez en mucho tiempo, sentí esperanza. Cuando reflexiono hoy, me doy cuenta de lo afortunada que fui al tener acceso a la literatura en inglés, mi lengua materna.

Muchos miembros de Grupos de Familia Al-Anon fuera de la estructura de la Conferencia de Servicio Mundial

no leen ni hablan inglés, español o francés, nuestros principales idiomas impresos. Llegan a las salas de Al-Anon luchando contra los efectos del alcoholismo de otra persona, y cuando buscan literatura, no está fácilmente disponible en su idioma.

Las estructuras de Al-Anon que desean traducir la Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC) a su idioma nativo trabajan con el Comité de Coordinación Internacional (CCI) y la Junta de Administradores (Custodios) de los Grupos de Familia Al-Anon, S.A., para obtener la aprobación para traducir la LAC. Como parte del



equipo internacional de la Oficina de Servicio Mundial (OSM), colabore en el proceso de traducción e impresión.

Desde finales de 2023, cinco países han iniciado y completado el proceso para comenzar a traducir e imprimir LAC en cinco nuevos idiomas: búlgaro, rumano, tailandés, letón y ahora mongol. Los miembros de estos países ahora podrán tener acceso a la experiencia, fortaleza y esperanza de Al-Anon en su lengua materna.

Como ejemplo reciente, el equipo internacional se reunió con miembros de Mongolia que estaban deseosos por traducir e imprimir LAC. Hasta ese momento, los miembros mongoles dependían de la literatura escrita para los miembros de Alcohólicos Anónimos (AA) porque era lo que había disponible en el idioma mongol. En colaboración con el equipo internacional, los miembros mongoles de Al-Anon se constituyeron y registraron como Servicio de Información de Al-Anon (SIA) y crearon un comité de traducción. El SIA mongol presentó la documentación y recibió el permiso de la Junta de Administradores (Custodios) a través del CCI para empezar a traducir LAC al mongol.

Dado que nuestros folletos tienen menos páginas que nuestros libros, son las primeras piezas que se traducen. Las primeras traducciones pasan por un proceso de revisión independiente mediante el cual la OSM colabora con miembros bilingües para revisar las traducciones iniciales, asegurándose de que las traducciones reflejen el mensaje espiritual y el tono de Al-Anon. El revisor independiente da su opinión antes de que se imprima una obra.

Cada día, leo LAC como parte esencial de mi recuperación de los efectos del alcoholismo de otra persona. Es un regalo formar parte del proceso que pone la LAC a disposición de los miembros de Al-Anon de toda nuestra hermandad mundial.

**Por Anne P., Especialista internacional y jurídico**

...

*The Forum, abril de 2025*

## 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.

## He aquí una reunión instantánea sobre «Cómo elegir la gratitud en lugar del resentimiento»

Después de leer los relatos compartidos proporcionados,  
¿compartirá sus propios pensamientos y sentimientos?

.....

**Barbara S., Illinois:** Hace unos años, estaba consumida por el resentimiento que tenía hacia un familiar. Escuché en una reunión de Al-Anon que la gratitud es el antídoto contra el resentimiento. ¡Vaya si estaba resentida! Pero seguí escuchando ese mensaje en nuestra Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC) y en los relatos compartidos de los miembros en las reuniones. Así que, la próxima vez que tuve resentimiento, intenté encontrar algo por lo que estar agradecida. Pronto me di cuenta de que la gratitud era como el aire fresco que entraba en mi cuerpo y liberaba las tensiones. En cambio, el resentimiento me tensaba los músculos y lo sentía como una carga. Fue un proceso lento cambiar viejos hábitos, pero poco a poco aprendí a centrar mi atención en las cosas por las que estoy agradecida y a dejar que las cosas por las que estoy resentida pasen por mi lado. Los miembros de mi familia no cambiaron su forma de actuar, pero yo cambié mi forma de responder y contribuí a mi propia felicidad.

**Anónimo:** Hace poco, mi esposo y yo celebramos nuestro 40 aniversario de bodas. Después de una semana larga y agotadora, esperábamos en un restaurante la comida que habíamos pedido. Estábamos irritados por el hambre , y había tensión en nuestra conversación. Mi esposo es ahora miembro de AA y trabaja fuertemente en su programa, pero a menudo se enfada y se ofende con facilidad. Sentía la tensión —que ya era familiar para mí— de caminar de puntillas para evitar su enfado. Mi resentimiento aumentaba y me impedía respirar. Mientras estaba allí sentada, sintiéndome lejos de mi Poder Superior, chapoteando en la autolástima y en el fango de 40 años de lucha contra la enfermedad familiar del alcoholismo, me vino a la mente un pasaje de mi lectura diaria de Al-Anon sobre el lema «Mantenlo simple». El lema «Mantenlo simple» me trajo de vuelta al momento presente. Vi el cielo azul profundo y las hermosas nubes sobre la terraza del restaurante. Podía respirar. Mi Poder Superior simplemente giró mi cabeza para que contemplara la belleza y la alegría. Me llené de gratitud. Sé que, si no hubiera encontrado Al-Anon hace más de 20 años, tal vez no estaría viva, y definitivamente no tendría los instrumentos para centrarme en mí misma y en mi propia recuperación.

### PARA MAYOR REFLEXIÓN:

¿Cómo me he centrado en la gratitud para superar el resentimiento?

¿Cómo se siente el resentimiento en mi cuerpo? ¿Cómo se siente la gratitud?

¿Qué instrumentos de Al-Anon puedo utilizar para alejarme  
del resentimiento y acercarme a la gratitud?

# *Un programa para encontrar un Poder*

Solía pensar que Al-Anon era un programa de autoayuda. Lo descarté junto con la pléthora de otros programas de «autoayuda» tan comunes en el siglo XXI. Si pudiera encontrar la fórmula correcta, las palabras adecuadas o si pudiera creer lo suficiente en mí mismo, podría curar todos mis «ismos», ¿verdad?

A lo largo de los años, he intentado hacer lo que enseñan muchos libros de autoayuda, gurús y terapias, por lo que esperaba que Al-Anon fuera uno más de esos. La primera vez que fui a una reunión de Al-Anon, pensé que era un grupo de apoyo para personas que intentaban lograr que su familiar alcohólico lograra estar sobrio.

Fui a una reunión semanal en persona hasta que se suspendió debido a la pandemia. Todavía tenía mi libro de lectura diaria *Valor para cambiar* (SB-16), el cual seguí leyendo. Durante este tiempo, me divorcié, dejé una carrera en la que llevaba más de 30 años y me mudé a dos horas y media de la ciudad en la que vivía para residir en una zona rural. Supuse que, sin el alcohólico, sin el trabajo tóxico y los factores estresantes de la vida en una ciudad, todo iría sobre ruedas para mí. Estaba construyendo una nueva casa en el bosque. No trabajaba, y vivía sola con mi gato. Seguía viendo a mi terapeuta de toda la vida por internet,

y ella también es miembro de Al-Anon. Me quedó claro que la forma en que me sentía cuando intentaba arreglar o cambiar a otra persona, lugar o cosa era la forma en que me seguía sintiendo cuando estaba sola. El denominador común era yo misma.

De algún modo, me enteré de la existencia de la *Aplicación Móvil Grupos de Familia Al-Anon* y empecé a utilizarla. Leía, y a veces escribía, en el muro donde los miembros publicaban sobre sus novedades. Después de unos meses, empecé a asistir a reuniones en la aplicación. Compré Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC) y comencé a leer *Cómo ayuda Al-Anon a los familiares y amigos de los alcohólicos* (SB-32). Luego conseguí otros dos libros de lecturas diarias, y después de escuchar a una mujer compartir su historia en una reunión de oradores, le pedí que fuera mi Madrina.

Ella tenía más de 30 años de experiencia en Al-Anon, pero se había unido a la aplicación casi al mismo tiempo que yo y no estaba segura de amadrinar a alguien en otro estado. Aun así, aceptó ser mi Madrina temporal y, por recomendación suya, conseguí el libro *Senderos de recuperación* (SB-24), el Cuaderno de ejercicios *Senderos de recuperación* (SP-93) y el *Plan detallado*

# Superior

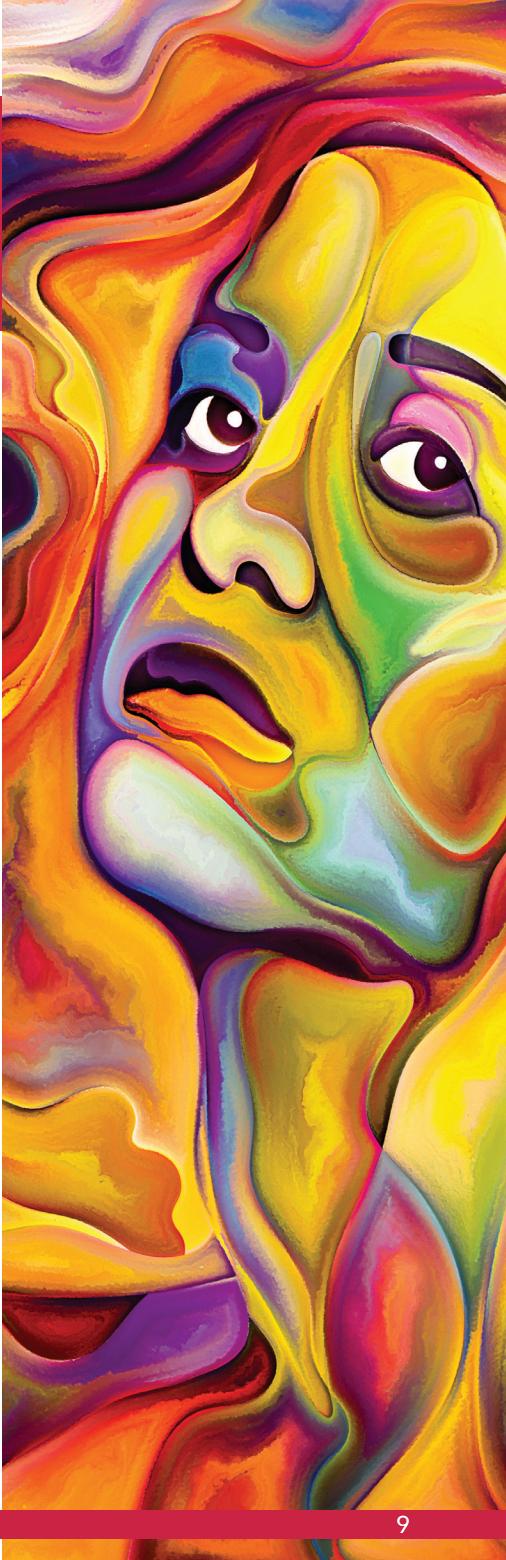
para progresar (SP-5). Empecé a trabajar los Doce Pasos con mi Madrina. Durante los primeros tres Pasos, me di cuenta de que Al-Anon no era un programa de «autoayuda», sino más bien un programa espiritual que depende de una fuente de poder más grande que yo misma: un Poder Superior. Este Poder Superior me guiaría y me cambiaría a medida que yo estuviera dispuesta a entregar mi voluntad a ese Poder. Sé que este programa no es de autoayuda. Si pudiéramos ayudarnos a nosotros mismos, ¡no necesitaríamos a nuestro Poder Superior ni a Al-Anon! ¡Y mi Madrina temporal es ahora mi Madrina habitual!

Cada Paso tiene un propósito espiritual, y pasé 11 meses trabajando con mi Madrina en los Pasos Cuarto y Quinto. El proceso de los otros Pasos fluyó más fácilmente, a medida que reconocía que era incapaz de afrontar sola el alcoholismo. No puedo controlar a las personas, los lugares o las cosas, pero con la ayuda de Dios y de Al-Anon, puedo eliminar los impedimentos que me mantenían separada del Dios de mi entendimiento, a quien no comprendo, ni necesito hacerlo. Dios trabaja en mí y por medio de mí, aunque no entienda cómo.

**Por Tammy W., Misuri**

.....

*The Forum*, febrero de 2025



# ALATEEN



## Adonde hay gratitud, hay abundancia

Me gustan todas las reuniones, pero mi grupo base es un grupo de estudio. Leemos y compartimos los Pasos y las Tradiciones. Como somos un grupo de estudio y algunos de nosotros no entendemos todas las palabras, utilizamos un diccionario. El tema de la abundancia surgió en nuestra reunión. Cuando busqué la palabra abundancia, estaba bajo el adjetivo «abundante»: rico o plenamente provisto, amplio; de una palabra latina, abundancia, rebosar. Para uno de los miembros, se trataba de la idea de tener mucho dinero. Debo admitir que vino a mi mente el poder ganar la lotería. Al darme cuenta de que ayer tuve una experiencia espiritual y de que tengo previsto hablar en una reunión

el próximo lunes sobre el tema del Undécimo Paso, tuve otra perspectiva de la abundancia que tocó mi corazón.

¿Cómo recibo y manejo la abrumadora abundancia de la gracia que ha traído Alateen a mi vida? Alateen me muestra el camino. Simplemente le agradezco a Dios. Le doy crédito a la fuente de esta gracia impresionante, asombrosa y abundante y lo hago «Un día a la vez» o una bendición a la vez. Dios hizo que mi padre, a quien yo había deseado que se fuera antes de encontrar las salas de Alateen, «volviera a la vida», por así decirlo. Fui yo quien cambió, no mi padre.

**Por Anónimo**

•••

*The Forum*, diciembre de 2024

## No estaba sola

Antes de llegar a Alateen, creía que el alcoholismo de mi papá era culpa mía. Sentía que yo era la causa de que él bebiera. También me sentía sola, ya que ninguno de mis otros amigos tenía un papá alcohólico. Tenían problemas sencillos, como descifrar qué ropa ponerse. No tenían que preocuparse por encontrar las llaves del auto de su papá para asegurarse de que no bebiera alcohol y después condujera. Pero yo sí. Al llegar a Alateen, descubrí que no estaba sola, y encontré chicos de mi edad con los que podía hablar y con quienes me podía identificar. Cuando mi papá alcohólico bebe alcohol, me gusta decirme la siguiente frase para recordarme a mí misma: «Yo no lo causé, no lo puedo controlar y no lo puedo curar».

Por Alex

.....  
*The Forum, diciembre de 2024*

## Confiar en la naturaleza humana

Como adolescente, pensaba que estaba sola. Pensaba que no había otra familia como la mía. Me sentía diferente e incómoda con los demás. Siempre tenía miedo de que alguien me hiciera una pregunta que yo no pudiera responder. Mi madre era la alcohólica de la casa y había sufrido muchos abusos de los que no se le permitía hablar, como agresiones sexuales y la entrega de su hijo a su hermana. Le dijeron que nunca hablara de ello.

Después de asistir a Alateen, descubrí que muchos de nosotros tenemos el tipo de hogares en los que el alcoholismo está presente. Intentamos ocultarlo y fingir que es normal o que realmente no está ocurriendo. Yo era una adolescente enojada que no sabía que en Alateen hay gente que quiere ayudar a que el camino sea más ligero. Alateen me enseñó a volver a confiar en la naturaleza humana. Me enseñó que compartir parte de mi vergüenza me hacía más fuerte, no más débil. Otros me enseñaron que podía hacerlo, y de otros aprendí a reír de nuevo.

Por Debbie

.....  
*The Forum, febrero de 2025*

# Hoy bailaré

Soy incapaz de afrontar sola el alcohol, pues tengo dos hijos adultos afectados directamente por el alcoholismo. Soy incapaz de afrontar sola el miedo que tengo relacionado con esta enfermedad. Sin embargo, Al-Anon me ha enseñado que sí soy capaz de responder a ese miedo y de escoger cómo relacionarme con mis hijos adultos.

«Solo por hoy», he sido honesta acerca de mi temor de que uno de mis seres queridos pueda hacerse daño a sí mismo. He hablado con mi Madrina, quien me ha escuchado y ha validado mis sentimientos. Ella me ha recordado que puedo ir al pasado o puedo ir al futuro, pero si lo hago, estaré sola, porque Dios solo está en el presente. Me recordó que debo centrarme en mí misma y me sugirió que utilizara una caja de Dios, para escribir mis sentimientos y miedos en papelitos y meterlos en esa cajita. Hacer esto puede ayudarme a soltar las riendas y entregárselas a Dios. Desde entonces, no he vuelto a pensar en esos miedos.

Otra sugerencia ha sido no alimentar los miedos y, en su lugar, nutrirme a mí misma. Me nutro haciendo algo que me gusta. Me encanta bailar. Esta noche, haré eso.

Lo último que hago es hacer una lista de todo lo que agradezco. ¡Lo primero en la lista será Al-Anon!

**Por Bárbara A., Texas**

.....  
*The Forum*, febrero 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.



## El padrinazgo es una inversión en el legado del mañana

Poco después de asistir a mi primera reunión, alguien me sugirió que buscara una Madrina. Me dijeron que debía encontrar a alguien que tuviera lo que yo quería. Conocí a una mujer que estaba pasando por muchas cosas en ese momento. Era capaz de aplicar los principios del programa y mantener la serenidad. Vi en ella lo que yo quería para mí. Tardé cuatro meses en armarme de valor y pedirle que fuera mi primera Madrina.

Quizá por eso, cuando una persona nueva vino a mi reunión del miércoles por la noche y me pidió que fuera su Madrina, me quedé sorprendida. Acabábamos de conocernos, pero me dijo que había oído algo en mis palabras que la llevó a pedir mi apoyo. En Al-Anon nos apoyamos e invertimos los unos en los otros de muchas maneras. Para mí, busca es una de las partes más íntimas e importantes de mi viaje de servicio. Así que oré un poco a mi Poder Superior y luego dije «sí».

En la Conferencia de Servicio Mundial de 1967, Bill W., Cofundador de Alcohólicos Anónimos (AA), destacó el papel del padrinazgo en el viaje de recuperación al decir: «La corriente de gracia aliviadora parece transmitirse de una mejor forma entre aquellos que tienen experiencias de sufrimiento idénticas... pero el arte de aliviarse que tienen ustedes también está basados en el paso de gracia entre aquellos

que poseen una experiencia similar». Lois W., cofundadora de Al-Anon, también dijo acerca de la importancia del padrinazgo que «cuando ayudamos a los recién llegados a vivir de acuerdo con el programa de Al-Anon, no solo los beneficiamos a ellos, sino que también nos fortalecemos nosotros mismos». (*Muchas voces, un mismo viaje* [SB-31], págs. 136-137).

El padrinazgo es una relación mutua que permite que la sanación se transmita entre nosotros. Es uno de los instrumentos más importantes que comparto y utilizo para vivir según el programa de Al-Anon. Esta relación de confianza, gracia y respeto ayuda a que ambos nos fortalezcamos. Al apadrinar a otras personas en Al-Anon —mediante el estudio de los Pasos y las Tradiciones, y al servir juntos a nivel de grupo y en otros eslabones de servicio— transmitimos los principios de Al-Anon y nos aseguramos de que siga estando disponible cuando «alguien, dondequiera que sea, pida ayuda».

Este mes, mientras los Delegados se reúnen para la 65.<sup>a</sup> Conferencia de Servicio Mundial, recordemos que el padrinazgo es una forma de «Invertir los unos en los otros para preservar nuestro legado».

**Por Ann Marie Z., Administradora (Custodio), Nueva Jersey**

...

*The Forum*, abril de 2025



# UNA ORACIÓN SENCILLA

En los años anteriores a mi llegada a Al-Anon, había renunciado a encontrar a cualquier hombre, mujer o ser que se preocupara por mí o por mi vida. Por lo tanto, había desechado al Dios de mi entendimiento infantil. Veía a este Dios como un supervisor castigador de cada acontecimiento de mi vida que me juzgaba como si hubiese algo erróneo conmigo y repartía castigos.

Como no creía en ningún Dios, no necesitaba orar y no tenía ni idea de lo que era la meditación ni de cómo practicarla. Entonces, recibí el regalo de la desesperación, lo cual me llevó a Al-Anon, donde recuperé la cordura.

Empecé con una simple oración: «¡Ayúdame!».

Con el paso de los días, percibí un poder en las salas de recuperación, y pude ver cómo un Poder Superior actuaba en la vida de otras personas. Así que empecé mi búsqueda de mi propio Poder Superior. Había oido

que el camino para llegar se hacía mediante la oración y la meditación.

Ciertamente, mi camino no está todo ya trazado, ya que siempre estoy cambiando. Sin embargo, hoy en día, la relación más importante en mi vida es la que tengo con mi Poder Superior. Por lo tanto, hago todo lo humanamente posible para practicar la oración diaria, aunque la meditación es algo que practico durante unos días y luego dejo de hacerlo. Cuando me siento incómoda, sé que falta algo: la meditación. Si no oro y medito, ¿cómo voy a reconocer cuál es la voluntad de mi Poder Superior para mí ese día o tener las fuerzas para cumplirla? Mi Poder Superior me habla por medio de todos ustedes.

Soy un ser humano que busca, «Solo por hoy», una comprensión más profunda.

**Por Rose M., Irlanda**

...

*The Forum, febrero de 2025*

## La cortesía y la amabilidad apoyan mi sanación

La conexión entre la cortesía y la recuperación de la enfermedad familiar del alcoholismo puede no parecer obvia a primera vista. Sin embargo, mientras me preparaba para coordinar una reunión de Al-Anon recientemente, esta misma idea me llamaba la atención. Recurrí a nuestra obra más reciente de Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC), que se titula *Sanar dentro de nuestras relaciones alcohólicas: una recopilación de aprendizajes de nuestro viaje juntos* (SP-95). Sentí que era un regalo de mi Poder Superior, que me guiaba hacia el tema de «Ser cortés».

Recuerdo vívidamente una reunión que tuvo lugar cuando llegué a Al-Anon por primera vez hace años, en la cual le dieron a un miembro la palabra «cortés» para celebrar su cumpleaños en Al-Anon. Su Padrino compartió una lectura de *Un día a la vez en Al-Anon* (SB-6) sobre la importancia de la cortesía. Fue una hermosa reflexión sobre cómo la cortesía no es solamente una cuestión de respeto, sino una práctica que puede transformar nuestras relaciones. El nuevo librito, *Sanar dentro de nuestras relaciones alcohólicas*, evoca este sentimiento y afirma: «La cortesía genera cortesía. Nos convierte en seres más bondadosos con nosotros mismos y puede alentar a otros a actuar del mismo modo».

Para mi tema, leí la sección «Ser cortés» de la página 14 del nuevo librito, que sentó las bases de lo que compartí. Hoy puedo decir con confianza que soy una persona más cortés, y comprendo el principio espiritual que hay detrás de ello. Antes de encontrar Al-Anon, no comprendía del todo la idea de que mi bondad, gracia y ejemplo positivo podían influir en los demás. No me daba cuenta de que, al ser un vivo ejemplo de estas cualidades, podía inspirar a otros a hacer lo mismo, incluso sin proponérmelo. Esto encaja perfectamente con nuestro lema: «Que empiece por mí».

Tanto la enfermedad familiar del alcoholismo como aquellos comportamientos que la acompañan —como los chismes, el comer en exceso o las compras compulsivas— pueden ser increíblemente insidiosos. En el pasado, yo era muy reactiva a las palabras y acciones de los demás, una «máquina de reaccionar», por así decirlo. Pero a través de mi programa de Al-Anon y los instrumentos que he obtenido al leer la LAC, he aprendido a responder en lugar de reaccionar. Me han afectado menos los impredecibles cambios de humor y los comportamientos de los demás, tanto si están bebiendo activamente como si no.

Aunque actualmente no hay alcoholismo activo en mi vida, todavía lidio en mi vida diaria con comportamientos y ademanes relacionados con la enfermedad, tanto dentro de mí mismo como en mi familia. Cuando siento la tentación de reaccionar negativamente o comportarme con descortesía, me recuerdo a mí misma que ser amable y cortés no solo significa ser educada, sino que es esencial para mi paz, mi programa y mi bienestar. Ser consciente de mis propios pensamientos y acciones y elegir la cortesía me ha ayudado a convertirme en una mejor persona mediante el trabajo que he realizado en Al-Anon.

Este nuevo librillo es una maravillosa adición a nuestra colección de LAC, y está lleno de valiosos recordatorios de los preciados instrumentos que Al-Anon proporciona para la recuperación. Seguiré recurriendo a este recurso, y espero que también sirva de guía útil para otros en su viaje.

**Por Jennifer U., Nueva York**

...

*The Forum*, abril de 2025



### ***"Al-Anon y Alateen en acción" necesita sus relatos sobre nuestros Tres Legados.***

Considere la posibilidad de escribir sobre uno de los Doce Pasos, las Doce Tradiciones o los Doce Conceptos de Servicio, ya que su Oficina de Servicio Mundial recibe muy pocos relatos al respecto. Los relatos deben tener entre 200 y 400 palabras.

**NOTA:** Los relatos en español o francés deben ir acompañados de una traducción al inglés. Envíe sus relatos a *The Forum*, 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454-5617; a [wso@al-anon.org](mailto:wso@al-anon.org); o envíelos en línea a [al-anon.org/relato](http://al-anon.org/relato)

# «Suelta las riendas y entrégaselas a Dios»

Cuando era recién llegada a Al-Anon, este lema me impactó desde el principio. Dado que la persona alcohólica en mi vida tiene menos de 18 años, no está clara la línea que separa el querer cuidarla de habilitar su comportamiento. ¿Cómo puedo criar a mi hija y guiarla en la dirección de la recuperación sin involucrarme demasiado, sin apoyarla de forma malsana o ser autodestructiva? ¿Cómo puedo aplicar los principios de Al-Anon en todas mis acciones cuando la relación con mi hija me está destrozando?

El lema «Suelta las riendas y entrégaselas a Dios» fue la clave para confiar mi vida a un Poder Superior y sobrevivir. Tuve que dejar de intentar manejar, controlar y arreglar mis relaciones y las vidas de mis seres queridos, y entonces confiar mi vida a mi Poder Superior. Estoy muy agradecida a mi grupo de Al-Anon por ayudarme a ver que otros padres luchan con los mismos problemas que yo. He visto los diferentes puntos de vista de dos padres del mismo hijo. Uno puede adoptar un punto de vista más distante y aparentemente duro hacia su hijo, mientras que el otro adopta un enfoque más acogedor y

tolerante para ayudarle a avanzar. No hay nada correcto o incorrecto; se trata de hacer lo que para mí se siente correcto.

---

«Mi objetivo es guiar a mi hija hacia la recuperación y la autosuficiencia mientras yo pueda marcar la diferencia».

---

También soy muy consciente de las posibles consecuencias que viven los padres de alcohólicos adultos. Tanto si la enfermedad del alcoholismo se manifestó cuando eran muy jóvenes como si surgió en la edad adulta, las decisiones que deben hacer los padres conllevan la misma dificultad. Veo que mis amigos luchan entre elegir prestar ayuda económica o dejar que su hijo vuelva a vivir con ellos y abrirse al dolor que eso conlleva. Otros se han distanciado de sus hijos adultos y los han visto experimentar las consecuencias de sus elecciones, incluyendo resultados aterradores como la pobreza, la falta de vivienda o el encarcelamiento. He visto a algunos miembros de Al-Anon imponer tratamiento a sus hijos menores de edad, conscientes de que su influencia y sus opciones disminuirán cuando



esos hijos lleguen a la edad adulta. Ayudar a una persona o habilitar una conducta pueden ser dos caras de la misma moneda, y el futuro de un hijo puede pender de un hilo.

Escucho a mis amigos de Al-Anon y pienso: «¿Qué puedo hacer para tener la calidad de vida que quiero para mí en los próximos años? ¿Cómo puedo desenredarme de mi relación con mi hija enferma sin abandonarla o hacerla sufrir aún más? ¿Cuál es mi responsabilidad como madre y cuál es mi responsabilidad conmigo misma como persona?».

Al participar en mi grupo de Al-Anon, me reconforta darme cuenta de que la línea es borrosa para todos los padres, y no puedo escaparme fácilmente del caos con simplemente utilizar los instrumentos del desprendimiento y el cuidado propio. En mi caso, me siento responsable de mi hija, así que

no puedo soltar las riendas del todo. Pero puedo dejar de soñar con que obtenga buenas notas y vaya a la universidad para favorecer su salud mental y su recuperación. Puedo centrarme en mantener viva a mi hija y dejar que otras decisiones que tome le lleven a consecuencias de las que aprenderá, como repetir una clase o repetir un nivel escolar. Cuando tomo decisiones, me tranquiliza el declarar que ya no hago las cosas según el «libro de la maternidad». Nadie puede tomar decisiones por mí, y nadie puede juzgar mis elecciones. Mi objetivo es guiar a mi hija hacia la recuperación y la autosuficiencia mientras yo pueda marcar la diferencia.

Puedo «soltar las riendas y entregárselas a Dios» para que cuide de mi hija y de mí.

**Por Margaret F., Minnesota**

\*\*\*

*The Forum*, enero de 2025

## Encontrar la serenidad: hacer el Cuarto Paso en Al-Anon

**Cuarto Paso: Sin temor, hicimos un sincero y minucioso examen de conciencia.**

.....

Cuando escribo sobre el Cuarto Paso en Al-Anon, me siento abrumada por las emociones que despierta en mí. El Cuarto Paso consiste en hacer un sincero y minucioso examen de conciencia. Suena como algo que intimida. Sé que yo también me sentí así cuando me embarqué por primera vez en este viaje de recuperación.

Al principio, enfrentarme a mis defectos y a mis errores del pasado me parecía muy difícil. Me sentía como si estuviera de pie al borde de un vasto océano, insegura de lo que había bajo la superficie. Pero al estar rodeada de la seguridad de la comunidad de Al-Anon, encontré el valor para sumergirme.

El proceso del Cuarto Paso es como pelar las capas de una cebolla, y cada capa revela un aspecto diferente de mí misma. Me encontré con un torbellino de emociones: culpa, vergüenza y arrepentimiento. Sin embargo, en medio del caos, también había esperanza. Al enfrentarme a mi pasado, empecé a comprender los patrones que me habían llevado hasta ese punto.

Uno de los aspectos más poderosos del Cuarto Paso es su énfasis en la honestidad. Se trata de dejar al descubierto la cruda verdad de quién soy, incluso cuando parece demasiado doloroso enfrentarse a ella. Mientras

escribía en un diario y reflexionaba, me enfrenté a mis defectos de carácter. Vi cómo habían influido en mis relaciones y decisiones.

Pero el Cuarto Paso no consiste en obsesionarse con lo negativo. También consiste en reconocer nuestra fortaleza y resiliencia. Mientras profundizaba en mi examen de conciencia, descubrí una fuente de valor y compasión. Me di cuenta de que, a pesar de mis defectos, merezco amor y perdón. El aspecto más transformador del Cuarto Paso es la sensación de liberación que conlleva. Al enfrentarme a mi pasado con honestidad y humildad, me liberé de los grilletes de la vergüenza y la duda. Aprendí a aceptar que mis imperfecciones son parte de mi humanidad.

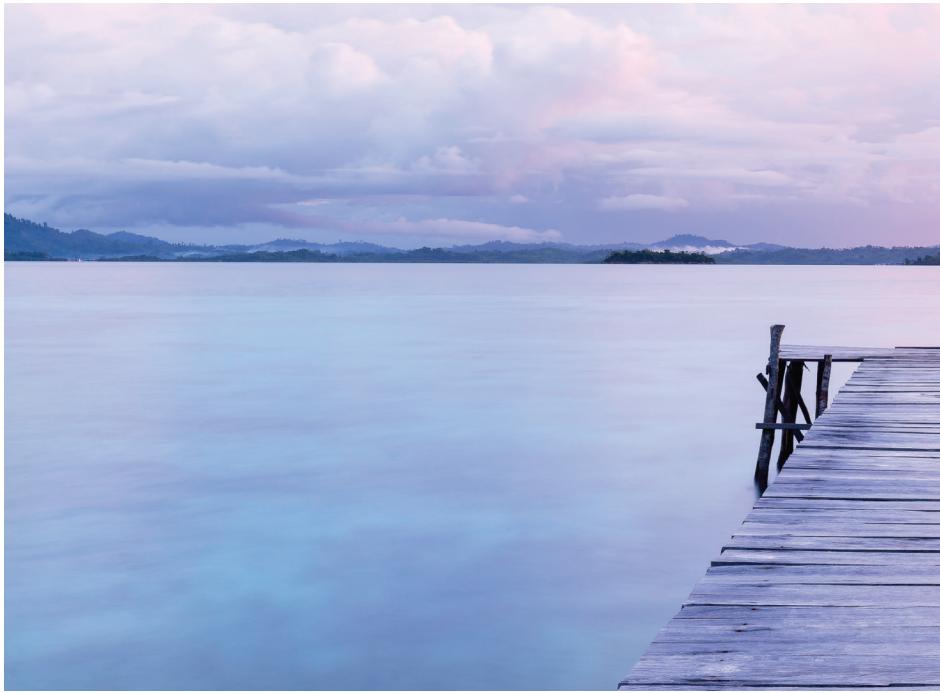
Así que, a cualquiera que se embarque en el Cuarto Paso, le ofrezco estas palabras de ánimo: *Sea amable consigo mismo*. El viaje del autodescubrimiento no es fácil, pero su valor es innegable. Recuerde que no está solo. En el abrazo de la comunidad de Al-Anon, encontré la fuerza y el apoyo que necesitaba para navegar por las profundidades de mi alma y salir al otro lado fortalecido. Creo que usted también lo logrará.

**Por Candice P., Tennessee**

...

*The Forum*, abril de 2025





## Todos eran autónomos

**Cuarta Tradición: Cada grupo debiera ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Al-Anon, o AA en su totalidad.**

.....

La primera vez que escuché a alguien leer las Tradiciones en una reunión, pensé que eran aburridas y áridas, una pérdida del preciado tiempo que podría haberse dedicado a compartir. Pensaba que no eran útiles ni aplicables a mí, pero que estaban ahí si un grupo de Al-Anon tenía un problema.

Después de trabajar los Pasos, mi Madrina me sugirió que trabajara las Tradiciones. ¡Vaya! ¡Me esperaba un despertar espiritual! Resulta que esas fastidiosas Tradiciones han

cambiado mi vida personal. La Cuarta Tradición ha sido increíblemente poderosa para mí. Establece, en parte, que «Cada grupo debiera ser autónomo». Yo nunca fui autónoma en el hogar alcohólico en el que crecí. No se me dio la posibilidad de elegir cómo actuar o pensar. Ni siquiera podía comprender que había otras formas de vivir mi vida. Me limitaba a hacer lo que mi madre y mi padre me decían que hiciera. Tenía tanto miedo de las repercusiones de salirme de las normas, que no tenía espacio



---

emocional para imaginar que había una forma diferente de vivir.

Una vez que llegué a Al-Anon, vi gente feliz. Al principio, los resentía. Pensaba que era imposible que hubieran vivido algo tan malo como lo que yo había vivido durante mi crianza. Después de un tiempo, escuché sus historias y me di cuenta de que muchas de estas personas fastidiosamente felices tenían una historia similar a la mía. Lo más extraño para mí era que hubiesen encontrado la serenidad. Al cabo de unos años, me di cuenta de que todos tenían algo en común: eran autónomos. Tomaban decisiones y actuaban en su propio interés, no necesariamente en el de los demás.

Cuando empecé a trabajar la Cuarta Tradición a nivel personal, descubrí que, una vez aprendí a ser una persona autónoma, era responsable solamente del estado en el que estaba mi vida. Empecé a tomar decisiones que me daban serenidad. Me convertí en una de esas personas que comparten lo feliz que soy. Lo más importante que aprendí es que, una vez que fui autónoma y, por tanto, responsable de mi vida, ya no podía culpar a nadie más de mis problemas, especialmente al alcohólico. ¡Eso fue lo más liberador de todo!

**Por Rae S., California**

•••

*The Forum*, abril de 2025

## La armonía es formar parte de algo más grande

Cuarto Concepto: La participación es la clave de la armonía.

.....

Asistir a una reunión y ayudar a que se lleve a cabo es algo especial porque es una oportunidad para escuchar, crecer y servir. Nuestras reuniones son para todos, no solo para unos pocos elegidos, y la reunión vive en nosotros cuando participamos.

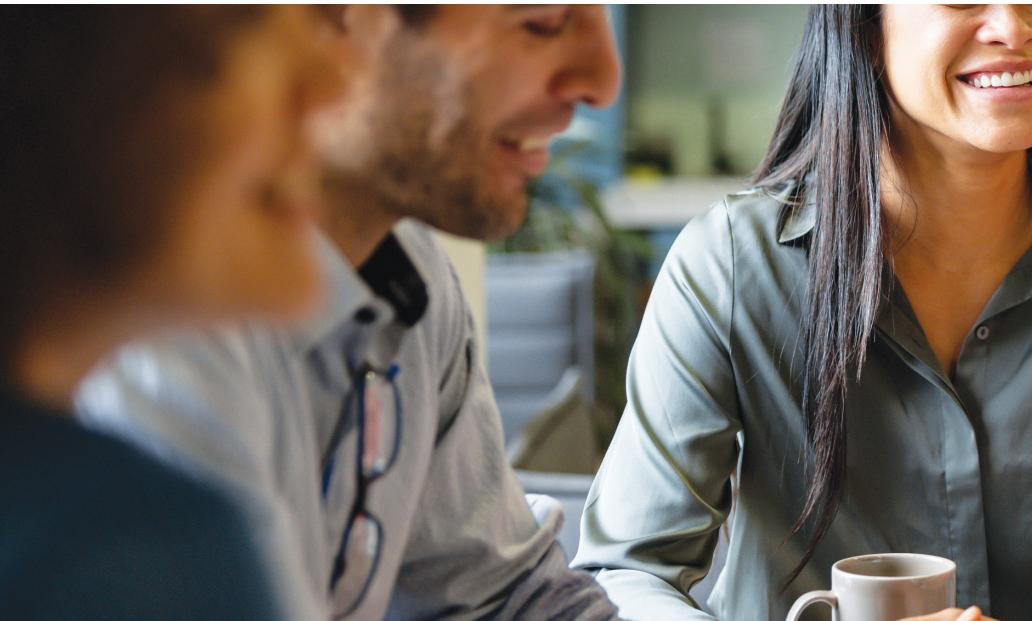
### ¿Qué significa esto?

Cada uno de nosotros da servicio con el mero hecho de asistir. En las reuniones en línea, eso puede significar levantar la mano para compartir, ser anfitrión, moderar, llevar la cuenta del tiempo o asumir un cargo de servicio en el grupo. Cuando llegué a Al-Anon hace 13 años, sentí el impulso de asumir un cargo de servicio en una reunión presencial en

la que no conocía bien a nadie.

Al principio, sentí miedo de no estar preparada o de no ser lo suficientemente buena. Esta reunión aún no se había convertido en mi grupo habitual y yo no había participado activamente en ella.

Bajo la amable guía de la persona encargada de la literatura, pronto me di cuenta de cuántas personas necesitaban literatura. Hacer mi parte en el servicio me vinculó a esa reunión del sábado por la mañana. Me sentí cómoda hablando con cualquiera que pasara por la mesa de literatura después de la reunión y pude ver mi pequeño papel en mantener viva la reunión.



### La armonía significa formar parte de algo más grande.

La participación en Al-Anon ha sido un viaje transformador, en el cual se fomenta un ambiente de confianza. Es como si formara parte de un plato en el que cada ingrediente desempeña un papel distinto. Sin embargo, es el esfuerzo colectivo del grupo el que crea la hermosa comida que tantas personas disfrutan. La clave para lograr esta armonía es la participación. Considero que dar servicio en Al-Anon es un privilegio. Es una oportunidad de ayudar a los demás a la vez que me ayudo a mí mismo a crecer. Este crecimiento mutuo constituye la base de la armonía dentro de la comunidad. A medida que cada miembro

contribuye con su tiempo, esfuerzo y experiencias, el grupo se vuelve más sólido, solidario y armonioso.

De hecho, la participación a todos los niveles es vital. Ya sea al asistir a las reuniones del grupo, al asumir cargos de servicio o simplemente al escuchar a un compañero de Al-Anon, todas las formas de participación contribuyen a la armonía del grupo. Así como cada ingrediente es parte integral de una comida, la participación de cada miembro es crucial para la armonía de Al-Anon. La participación no es solamente una responsabilidad; es la clave de la armonía.

**Por Mary L., California**

...

*The Forum, abril de 2025*



## Más posibilidades por delante

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

.....

Como soy dura conmigo misma por cosas que dije o hice en el pasado, la idea de trabajar en el Quinto Paso — admitir mis defectos ante mí mismo, ante Dios y ante otra persona— me parecía desalentadora. Me preocupaba exponer mis defectos ante el mundo y temía sentirme avergonzada por hacerlo. No quería añadir más vergüenza a la que ya sentía.

Uno de mis mayores defectos ha sido intentar controlar y manejar a los demás, especialmente a los afectados por esta enfermedad. Por ejemplo, me enfado y me frustro cuando pienso que no se cuidan lo suficiente, por ejemplo, al no comer bien o no ir al médico.

Al reconocer esta tendencia en mí, puedo ver que surge del amor y la preocupación, aunque se manifiesta como control. Admitirlo ante mí misma me ha abierto los ojos. Admitir este defecto ante mi Poder Superior me recordó que ya no estoy sola y que sigo siendo digna de amor. Admitir esta

tendencia ante mi Madrina fue difícil al principio, ya que temía el rechazo y me sentía avergonzada. Pero ella no me trató así. Por el contrario, ella me aseguró que iba por buen camino en mi recuperación. Sentí liberación emocional y la sensación de que puedo elegir cómo manejar mis emociones en el futuro.

Poco a poco, mi perspectiva ha cambiado. Sé que no soy perfecta, ni tengo que esforzarme por serlo. Quiero mirarme a mí misma con amabilidad, reconocer los errores y dejarlos ir. A menudo es más fácil decirlo que hacerlo, pero con el apoyo de mis reuniones de Al-Anon, mi Madrina y con la lectura de la Literatura Aprobada por la Conferencia, los lemas, la Oración de la Serenidad y mi Madrina, se ha abierto un nuevo mundo de posibilidades positivas.

**Por Ellen D., Nueva York**

•••

*The Forum, mayo de 2025*

### ¿Busca recuperación o quiere compartirla?

Independientemente de lo que busque, puede encontrarlo en el canal de YouTube de los Grupos de Familia Al-Anon, S.A. Aquí encontrará entrevistas con miembros y profesionales acerca de los programas de Al-Anon y Alateen, así como todos nuestros anuncios de servicio público (ASP) en español, inglés y francés.

Para estar al día con el material disponible, visite [al-anon.org/ver-videos](http://al-anon.org/ver-videos), marque «me gusta» y suscríbase a nuestro canal.



### Me sentí bienvenida y consolada

**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.

.....

Por muchos años, me hice las siguientes preguntas: *¿Acaso no soy lo bastante magnífica, maravillosa, inteligente y digna para que él deje de beber? ¿No soy lo bastante guapa, cariñosa, generosa y amable para que él no vuelva a beber? De seguro que, si adelgazo, me tño el pelo, hago una limpieza profunda de la casa y me esfuerzo más en mi trabajo, seré lo bastante buena, ¿verdad que sí?* Cada vez que la respuesta era «no», una parte de mi autoestima se desplomaba. Como una roca que cae por la ladera de un acantilado, mi amor se estrellaba contra el suelo con un ruido sordo y atronador.

Pero mi lealtad prevalecería. Creí en sus promesas. Lo intenté una y otra vez. Cada vez que los temblores del alcoholismo empezaban una sacudida, se me caía otro trozo de amor. Luego otro. Luego otro. Era un derrumbe constante de dolor, resentimiento, autodesprecio e ira. Mi verdadero yo yacía enterrado en algún lugar bajo los escombros de nuestras dos enfermedades.

Donde estaba enterrada no quedaba mucho aire, y sentía que no podría sobrevivir mucho más tiempo. Entonces, de alguna manera, me encontré en una sala llena de desconocidos en una reunión de



Al-Anon. Nunca olvidaré cuando entré, me senté y escuché. Volví a esa sala cada semana durante meses y no hice más que llorar porque había encontrado a «mi gente». Mi gente, que hablaba de los sentimientos que yo tenía, de las situaciones que había vivido, de los resentimientos que arrastraba y de la rabia que no podía quitarme de encima. Pero las lágrimas caían con más fuerza cuando los demás hablaban de lo que habían aprendido en sus primeras reuniones. *¿Era eso posible para mí?*

Cuando por fin empecé a abrirme y a compartir, los miembros del grupo me acogieron en su espacio y en sus corazones. Vivían y respiraban la Quinta Tradición al acogerme y consolarme como esposa de un alcohólico. Contaron acerca de su arduo trabajo mientras compartían su experiencia, fortaleza y esperanza para ayudarme a salir de los escombros bajo los que estaba enterrada. Algunas reuniones me ayudaron a identificar defectos de carácter del tamaño de una roca que necesitaba apartar del camino. Otras reuniones me ayudaron a conectar con mi Poder Superior, lo cual me dio aliento. Pero en todas las reuniones me sentía parte de algo más grande. En todas las reuniones, salía sabiendo que no estaba sola.

**Por Beverly M., Pensilvania**

\*\*\*

*The Forum, mayo de 2025*



### En Al-Anon, siempre tengo un lugar

**Quinto Concepto: Los derechos de apelación y petición protegen a las minorías y garantizan que éstas serán escuchadas.**

.....

Cuando me convertí en Representante de Grupo (RG) y, poco después, en Representante de Distrito (RD), tenía mucho que aprender. Mi Madrina de Servicio me dijo: «Todo está en el *Manual de Servicio*». Comencé un grupo de estudio del *Manual de Servicio de Al-Anon y Alateen* (SP-24/27) y, cuando llegamos a la sección sobre el Quinto Concepto, me quedé asombrada. Me impactó la frase: «La bien oída minoría es nuestra protección primordial contra una mayoría mal informada o sin información, apresurada o enojada».

Como parte de haber sido afectada por la enfermedad del alcoholismo, había aprendido que, cuando no estaba de acuerdo, era una persona problemática. Debía seguir la corriente y no irritar a nadie. Pero el Quinto Concepto me enseñó que no solo estaba bien expresar preocupaciones o diferencias de opinión, sino que hacerlo significaba ejercer un papel importante. Aunque pudiera estar «parcial o completamente equivocada», estaría fomentando un debate sano sobre el tema.

También me llegó al alma otra parte de esa lectura que decía que cualquiera que se haya visto afectado por el alcoholismo de otra persona tiene un espacio en las salas de reuniones. «Nunca quitamos este derecho a pertenecer. Tampoco obligamos a nuestros miembros a que crean ni paguen nada».

Al haber sido afectada por la enfermedad del alcoholismo, también aprendí que pertenecer significaba ser perfecta, y que, si no lo era, perdería mi lugar en la comunidad. En Al-Anon, siempre tendré un lugar. Pertenezco a la comunidad, aunque no esté de acuerdo, aunque me equivoque. Ese es un tipo de amor muy especial.

Vi cómo se ponía a prueba este Concepto en mi grupo cuando un miembro planteó una inquietud acerca de cerrar con la Oración del Padre Nuestro. Al principio, eso me irritó. Este grupo siempre había utilizado el Padre Nuestro. ¿Por qué este miembro intentaba cambiar las cosas? Entonces recordé el Quinto Concepto. Me tomé tiempo para escuchar las preocupaciones de este miembro.

Busqué guía en el *Manual de Servicio de Al-Anon y Alateen* y en *Muchas voces, un mismo viaje* (SB-31), y probé el compromiso sugerido de hacer una oración silenciosa por mi cuenta. Al decir la oración silenciosa, me sentí muy sola, como si no perteneciera a la comunidad. Me uní a los miembros de la minoría en su objeción.

Al final, el grupo decidió seguir usando la Oración del Padre Nuestro. Acepté su decisión y opté por hacer mi propia oración en silencio. Fue una conversación difícil, pero nuestro grupo la superó con una comprensión más profunda del programa y de los demás. Como el Quinto Concepto permite la expresión de la opinión minoritaria, mis ojos se abrieron a la experiencia de los demás. Tuve la oportunidad de aprender y crecer. Tuve la oportunidad de ser diferente y seguir perteneciendo. Esta es una práctica que ahora llevo a los demás aspectos de mi vida.

**Por Janine G., Connecticut**

•••

*The Forum*, mayo 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.*

# ¡Nueva Literatura Aprobada por la Conferencia!

## Sanar dentro de nuestras relaciones alcohólicas: Una recopilación de aprendizajes de nuestro viaje juntos

Este folleto de 48 páginas capta la esencia del programa de Al-Anon en una serie de mensajes breves pero poderosos de sabiduría intemporal, adaptados de la literatura de Al-Anon sobre relaciones, incluyendo *El Dilema del matrimonio con un alcohólico* (SB-4). Es perfecto para los recién llegados o para cualquiera que necesite «Mantenerlo Simple» y volver a lo básico. Disponible en español, inglés y francés. «Nuestro programa se basa en la convicción de que la mayoría de nosotros tenemos el poder de provocar cambios sustanciales en nuestras relaciones y condiciones de vida al hacer un examen de conciencia y pedirle a un Poder Superior que remueva nuestros defectos de carácter». (pág. 6)



**Recuerde—al comprar en sus respectivas Oficinas de Servicios Generales y en los Centros de Distribución de Publicaciones locales, usted apoya a su servicio local.**

## Sanar dentro de nuestras relaciones alcohólicas: Una recopilación de aprendizajes de nuestro viaje juntos

Cantidad

SP-95 ejemplares a US\$4,000 cada uno ..... \$ \_\_\_\_\_

SB-95C (caja de 150) a US\$540,00 cada uno ..... \$ \_\_\_\_\_

Envío y Manejo dentro de los EE.UU.; las Bermudas y Puerto Rico ..... \$ \_\_\_\_\_

Para órdenes de \$0-\$100.00 agregar \$10.00

y para órdenes de más de \$100.00 agregar 10%

Envío y Manejo dentro de Canadá ..... \$ \_\_\_\_\_

Para órdenes de \$0-\$100.00 agregar \$20.00

y para órdenes de más de \$100.00 agregar 20%

Envío y Manejo fuera de los EE.UU..... \$ \_\_\_\_\_

Para órdenes de \$0-\$50.00 agregar \$20.00

y para órdenes de más de \$50.00 agregar 50%

Los residentes en Virginia deben añadir un 6% de impuesto de venta

**TOTAL GENERAL (EN MONEDA ESTADOUNIDENSE)..... \$ \_\_\_\_\_**

Haga su cheque a nombre de:  Envíe su pedido por correo postal a:

**AFG, Inc.**  AFG, Inc.

O envíe su pedido por fax al:

**(757) 563-1655**  1600 Corporate Landing Parkway

**Virginia Beach, VA 23454-5617**

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

Por favor anote la información que se solicita al pie.

Visa    MasterCard    American Express    Discover

Fecha de vencimiento  Código de seguridad

Número de tarjeta

Teléfono

Firma

**Se requiere en todos los pedidos que se paguen con tarjeta**

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

*Este formulario se puede fotocopiar.*

**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

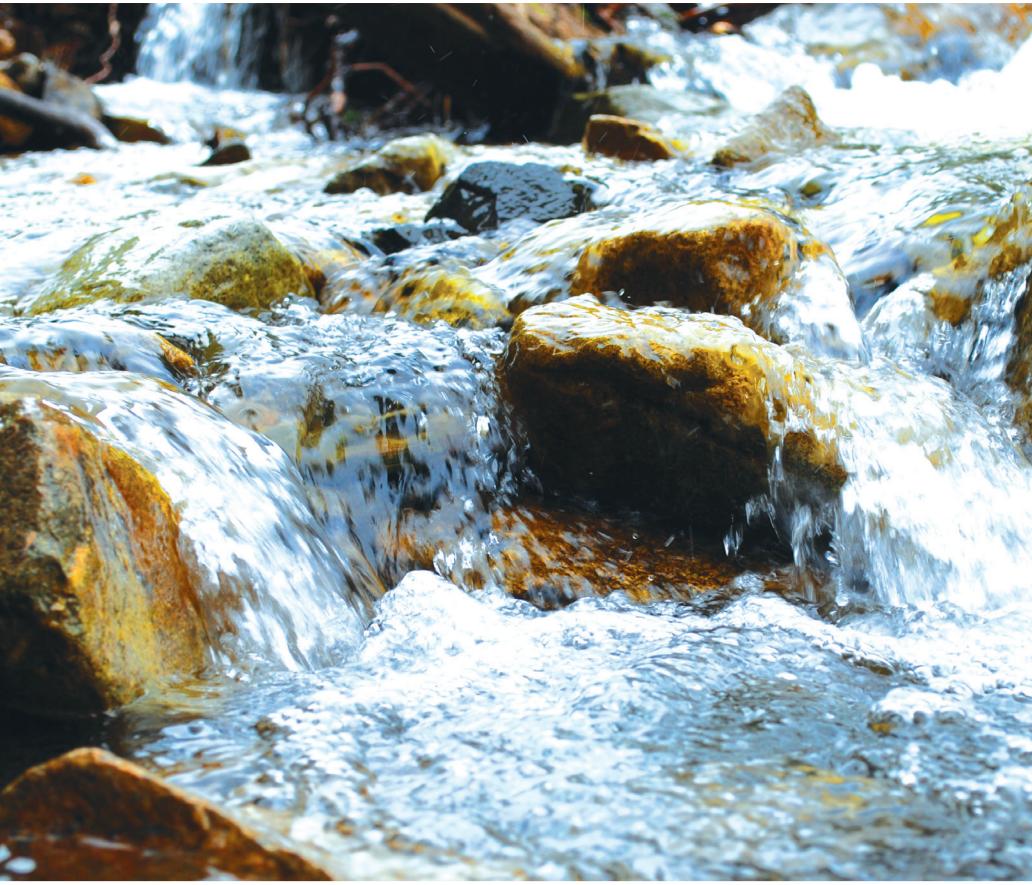
Ciudad/Estado/Provincia

Código Postal

Check Total	Date	Order #
-------------	------	---------

**NO ESCRIBA EN ESTE ESPACIO**

Foto tomada por Anónimo



«Es un principio espiritual que, al compartir  
de mí misma, crezco espiritualmente».

—Por Jane M., Tennessee

Al-Anon y Alateen

**EN**acción

Llame al 1-888-4-Al-Anon para obtener información sobre las reuniones  
sitio web: [al-anon.org](http://al-anon.org)