

Pasajes traducidos de la revista mensual
The Forum de los Grupos de Familia Al-Anon
Vol. 54 N.º 5 • 2021
Compartiendo recuperación, unidad y servicio



Todavía
aprendo y
CREZCO

Al-Anon y Alateen

ENacción

«Agotada, sola y desesperada, finalmente estaba dispuesta a ponerme a mí misma en el primer lugar».
–Molly A.

«Con el tiempo, tuve que ver mi vida tal como era y dejar de concentrarme en lo que podía o no suceder en el futuro».
–Grace C., Nueva York

«Gracias a Al-Anon, mi valía propia viene de adentro; es un regalo de mi Poder Superior».
–Ed S.

«Mi objetivo hoy es aceptar a los demás como son, sin juzgar ni criticar».
–Anónimo, Minnesota

«Para mí, orar por alguien significa abrazarlo en mi imaginación hasta que yo cambie».
–Jeannie L., Oregón

«Mi gratitud surge del amor, la paz, la alegría, el perdón y la felicidad que encontré en Al-Anon».
–Debbie M., Massachusetts

Foto tomada por Marlene S.

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.

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



Mi éxito es la mejor recompensa

En mi familia alcohólica, me quitaban el cariño y la atención como un castigo para controlarme. Mi madre se dedicaba a tratar de controlar la bebida de mi padre: cuándo y dónde bebía y cuánto costaba. Si yo pedía su tiempo o atención, rápidamente me recordaba su capacidad limitada para concentrarse en mis necesidades. Mis necesidades se convirtieron en otra carga para ella.

Cuando era niño, la falta de tiempo y atención de mi madre me dolía y me confundía. En respuesta, buscar la aprobación de los demás se convirtió en un hábito compulsivo para mí, y mi necesidad de aprobación se convirtió en una exigencia insaciable.

En Al-Anon, a través de los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos de Servicio, he aprendido a identificar y asumir la responsabilidad de mis necesidades. Ahora puedo reconocer cómo mis exigencias podrían causar falta de armonía en mi familia, entre los miembros de mi grupo o en mi recuperación individual.

Gran parte de mi recuperación de Al-Anon ha sido un proceso de prueba y error o prueba-inventario-repetición. Hoy puedo reconocer que mi éxito es la mejor recompensa. Puedo apreciar mis propios esfuerzos y no esperar la aprobación de una persona con autoridad. También puedo permitir que otros que se ofrecen como voluntarios para las tareas del grupo aprendan por sí mismos cómo realizar la tarea sin mi supervisión y administración.

A través de la oración y la entrega, puedo cambiar mi perspectiva sobre cualquier situación. Puedo permitir que surjan opciones que yo podría haber estado bloqueando debido al miedo o la falta de fe. Mantenerme concentrado en mí mismo y mantener la disposición de revisar otras opciones ha sido clave para ser un miembro más saludable de una familia y de un grupo familiar en Al-Anon.

Por Ted R., California
The Forum, octubre de 2021

Todavía aprendo y CREZCO



Asistí a mi primera reunión de Al-Anon en Harare, Zimbabwe, en 1979. Desde entonces, el programa me ha ayudado a superar muchas crisis, incluido el suicidio de mi hijo a los 18 años en 1994 y la muerte de mi esposo dos meses después en accidente de automóvil, causado por su intoxicación.

Cuando entré a esa sala de reuniones de Al-Anon por primera vez, mi vida estaba centrada en mi esposo alcohólico y mis dos hijos pequeños. Mi miseria, miedo y desesperación fueron profundos. Esperaba que la mujer sentada en la sala me dijera cómo lograr que mi esposo dejara de beber y cómo crear una vida feliz para mis hijos. Ella no podía hacer eso, pero esa reunión me llevó a un camino que me devolvió la cordura. El traslado de nuestra familia a los Estados Unidos en 1990 me puso en contacto

con la mujer que se convirtió en mi Madrina. Al trabajar los Pasos con ella, comencé a crecer y a recuperarme.

Escribir un diario fue (y sigue siendo) una herramienta que me ayudó a tomar consciencia de mis emociones y de mí misma. Recientemente, revisando algunos escritos antiguos, recordé cómo, en 1992, mi esposo Andy me habló de su atracción hacia otra mujer. Sentí mucho dolor, rechazo y tristeza por esto, pero gracias a Al-Anon, lo reconocí como una manifestación de su enfermedad. Me llamó particularmente la atención lo que escribí en mi diario el 24 de julio de 1992:

«No puedo hacer que Andy me ame. Todo lo que puedo hacer es aceptarlo como es. Su falta de amor por mí, que duele, no es algo que esté haciendo deliberadamente.

Necesito volverme más plenamente yo misma, mejorar y desarrollar mis propios talentos. Soy fuerte. Puedo inspirar y generar nuevas ideas. Puedo aceptar, amar, dar y ser empática. Puedo ser completamente yo, con o sin el amor y la aprobación de Andy».

Con el amor, el aliento y el ejemplo de las personas en el programa, volví a la escuela y obtuve un título que me permitió ser completamente autosuficiente después de la muerte de mi esposo.

He escuchado que atraemos a las personas con el mismo nivel de recuperación y madurez que tenemos nosotros. En 1999, conocí a un hombre con quien encontré una gran felicidad. Pasamos 16 años maravillosos juntos antes de que él falleciera en 2016.

Al-Anon me animó con el lema «Vive y deja vivir». Encontré actividades que me energizaron y me dieron alegría. Sigo asistiendo a las reuniones y comparto mi experiencia, fortaleza y esperanza. La única forma en que puedo compensar en pequeña medida los increíbles regalos que este programa me ha dado es presentándome en las reuniones y transmitiendo la sabiduría que otros han compartido conmigo. Encuentro una alegría tremenda al ver que otras personas van más allá de su dolor y comienzan a crecer y sanar como lo hice yo. Todavía estoy aprendiendo y creciendo en el programa, porque Al-Anon funciona cuando yo lo vivo.

Por Elizabeth N., Carolina del Norte
The Forum, septiembre de 2021

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.

Anteponer los principios a las «reglas»

A medida que he madurado en el aspecto de ser consciente de mí misma y de confiar en un Poder Superior, descubro que estoy más relajada al tomar decisiones en ausencia de reglas estrictas y una estructura rígida. Cuando era una recién llegada a Al-Anon, no tenía este sentimiento de tranquilidad y confianza, todo lo contrario. Las reglas fueron un consuelo para mí debido a que me crié en un hogar alcohólico donde había pocas reglas y ninguna figura de autoridad confiable. Era natural que tomara decisiones basadas en reglas. Hoy en día, es más probable que utilice ideas, experiencias y principios — como los que se encuentran en los 36 componentes de nuestros Tres Legados— para tomar decisiones.

En momentos de miedo o incertidumbre, puedo recurrir a mi método de utilizar «reglas». Después de todo, si tomo una decisión basada en las reglas y luego resulta que ha sido un error, puedo simplemente culpar a las reglas y no asumir ninguna responsabilidad personal, ¿verdad? Lamentablemente, no es así. En Al-Anon, aprendí que soy responsable de mis decisiones independientemente de los métodos que utilice para tomarlas. También aprendí que es menos probable que me arrepienta de ellas si me he tomado el tiempo de informarme,

de pedirle orientación a mi Poder Superior y de hablarlo con mi Madrina o un amigo de confianza de Al-Anon.

El mismo proceso, ligeramente modificado, funciona en nuestros grupos. Últimamente he recibido una serie de preguntas de parte de miembros que parecían estar tratando de confiar en las reglas para determinar lo que podían o no podían hacer en sus grupos. Si bien es tentador para mí darle a alguien «la respuesta» porque eso me hace sentir inteligente y valiosa, debo en cambio alentar a los miembros del grupo a informarse, invitar a su Poder Superior a la discusión y hablar sobre los principios. Las discusiones basadas en principios no solo ayudan a los grupos a encontrar soluciones para sus problemas, sino que también demuestran cómo podemos aplicar estas mismas ideas a nuestros problemas fuera del grupo. Estoy agradecida porque el programa de Al-Anon continúa ofreciéndome nuevas introspecciones, nuevos temas para la oración y la meditación, y nuevas formas de relacionarme con nuestros Legados.

**Por Kerri K.,
Directora adjunta-Internacional
The Forum, noviembre de 2021**



Lois habla sobre el lema «Suelta las riendas...» en el servicio de Al-Anon

A medida que se acerca el final de 2021, estoy reflexionando sobre cómo transcurrió mi recuperación durante el año pasado. Una de las lecciones a las que más me he resistido es a soltar las riendas del hábito de dominar en mi matrimonio. Debido a que me ha afectado la enfermedad del alcoholismo, tengo en la idea de que soy la única a quien le importa, la persona que sabe cómo hacer las cosas, asumir la responsabilidad, hacer un buen trabajo, y así sucesivamente. Pero cuando suelto las riendas de este pensamiento distorsionado en cualquier área de mi vida, otros

tienen la oportunidad de dar un paso al frente y yo recibo respeto por haberles permitido su dignidad. El amor fluye de regreso a mi corazón.

A continuación se muestra una carta de nuestra cofundadora Lois W. publicada en el ejemplar de octubre de 1968 de la revista *The Forum* de Al-Anon. Su sabiduría y experiencia me recuerdan que, ya sea en mi familia o en el servicio de Al-Anon, soltar las riendas es difícil pero necesario para mi crecimiento personal y el bien de mis compañeros.

**Por Carol C., Editora de revista
The Forum, diciembre de 2021**

Queridos antiguos miembros de Al-Anon:

Nosotros, los miembros más antiguos de Al-Anon, desempeñamos un papel muy importante en nuestros Grupos. Con nuestra actitud y disposición en general, podemos probar a los nuevos miembros que Al-Anon sirve realmente. Lo que somos afecta al Grupo para bien o para mal, mucho más de lo que podemos decir. Gústenos o no, los recién llegados juzgarán a Al-Anon por lo que ha hecho por nosotros.

Si hemos alcanzado aunque sea un poco de serenidad, tolerancia y comprensión, los miembros más recientes adquirirán también estas cualidades.

Por otra parte, si tratamos de dominar y no damos a los miembros más recientes la oportunidad de progresar, estaremos estancando a nuestros Grupos y manteniendo a distancia a los recién llegados.

Desde nuestros puestos auxiliares, los miembros más antiguos pueden dar a los Grupos ánimo y continuidad, pero no “manejo”, salvo si se nos pide cumplir una función especial. Siempre estamos dispuestos a ayudar en donde podamos, pero el liderazgo activo del Grupo debe estar en manos de gente más joven. Nuestro liderazgo pasivo pero inspirador es mucho más importante que la dirección activa de un Grupo.

Si una vez ejercimos el liderazgo activo de nuestro Grupo, puede ser especialmente difícil “soltarlo”. Es tan fácil creer que, porque hemos estado durante muchos años en Al-Anon, estamos capacitados para decir a los demás lo que deben hacer, pero nuestros “hechos hablan más que las palabras”.

Al hacer un inventario, nosotros, los miembros más antiguos, debemos recordarnos constantemente y preguntarnos si por algún motivo personal (irreflexión, egoísmo o deseo de dominar) todavía estamos diciendo a los demás qué deben hacer y cómo lo deben hacer.

Yo tengo que aprender esta lección y transmitírsela a todos ustedes los miembros más antiguos.

Suya por siempre en Al-Anon,

Lois W.

Nuestro bienestar común –Notas del Servicio Mundial

¿Son nuestras revistas *Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC)*? ¿Pueden leerse durante las reuniones?

La experiencia, fortaleza y esperanza de los miembros de Al-Anon, tal y como son compartidas en sus propias palabras, son el corazón de la *Literatura Aprobada por la Conferencia de Al-Anon (LAC)*. La revista *The Forum* no es una excepción. Para nuestros miembros de habla hispana y francesa, *Al-Anon* y *Alateen en acción* y *Le lien* son revistas bimensuales en español y francés que utilizan extractos traducidos de *The Forum*.

Gracias al Comité Asesor Editorial de *The Forum* (FEAC, por sus siglas en inglés), las participaciones enviadas se someten a un proceso de revisión, el cual, aunque es abreviado, califica a *The Forum*, *Al-Anon* y *Alateen en*

acción y *Le lien* y como LAC. Cada mes, los voluntarios del FEAC leen 50 participaciones y brindan sus recomendaciones de publicación a la editora de la revista. Una vez que se ha elaborado un manuscrito, este pasa por múltiples revisiones adicionales por parte del personal de la Oficina de Servicio Mundial (OSM) y una aprobación final por parte del director de programas y la directora ejecutiva. Para cada número de *Al-Anon* y *Alateen en acción* y *Le lien*, el equipo de traducción de la OSM traduce los artículos seleccionados al español y al francés. Este proceso garantiza que cada número de nuestras revistas sea consistente con las políticas y la perspectiva de Al-Anon.

Según nuestros instrumentos de servicio:

- «Todos los miembros y grupos pueden utilizar *The Forum* en sus reuniones y se les anima a que lo usen. La revista *The Forum*, como concepto, está aprobada por la Conferencia». – *Manual de Servicio de Al-Anon y Alateen 2018-2021 (P-24/27)*, segunda versión (2), página 113.
- «La revista *Al-Anon* y *Alateen en acción* es un recurso práctico y de fácil acceso. Hemos realizado reuniones en nuestro grupo en español utilizando temas de esta revista, que han dado lugar a interesante conversación y mucha recuperación». – Rosie M., Vicepresidenta de la Junta de Administradores (Custodios), *Informe Anual 2020 de la Oficina de Servicio Mundial*, p. 23.
- «La idea de presentar los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos de Servicio por adelantado [...] permite que los miembros usen *En acción* para talleres mensuales sobre los Legados». – Thérèse S., Miembro de la Junta de Administradores (Custodios), *2020 Informe Anual 2020 de la Oficina de Servicio Mundial*, p. 23.

Considere leer un relato compartido de un miembro de Al-Anon en esta revista para comenzar la discusión en su próxima reunión, o use la sección «Reunión instantánea», en la que puede leer los dos breves comentarios compartidos por los miembros y discutir las preguntas que les siguen.

¿Está listo para darles la bienvenida a los recién llegados esta temporada navideña?

Los días de fiesta se acercan rápidamente. Asegúrese de que la información de la reunión de su grupo sea correcta para los recién llegados que buscan ayuda en esta época del año.

Pregúntese a sí mismo y a su grupo: «¿Qué necesité yo cuando fui a mi primera reunión?». Las instrucciones específicas sobre el lugar de la reunión o las instrucciones para el inicio de sesión pueden ser útiles para un recién llegado que asista a Al-Anon o Alateen por primera vez. ¡Queremos que todos se sientan bienvenidos en nuestras reuniones de Al-Anon y Alateen!

- ¿Se ha eliminado de su registro de grupo la información de la reunión electrónica temporal del grupo si es que han regresado a la reunión presencial? ¿Está actualizada, si no lo está? Visite al-anon.org/temp-reuniones-e-cambios para actualizar esta información.
- ¿Hay alguna puerta especial para acceder al edificio o un número de sala para la reunión de Al-Anon o Alateen? ¿Existen algunas contraseñas o instrucciones de inicio de sesión para unirse a la reunión de Al-Anon o Alateen electrónicamente?
- ¿Hay algún letrero en la puerta o un aviso por chat para que la gente sepa que su grupo no se reunirá esa semana? (Por ejemplo, «No habrá reuniones el Día de Acción de Gracias»).
- ¿Hay algún voluntario del grupo que sea el «encargado oficial de recibimiento» para los que asisten a su reunión de Al-Anon por primera vez?

Puede enviar los cambios de su grupo de Al-Anon a través de internet durante todo el año a al-anon.org/actualizar. Si necesita ayuda para enviar cambios de su grupo de Alateen, por favor póngase en contacto con su Encargado del Procedimiento de Zona de Alateen (EPZA).

Declaración de propósito

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



RESPONDER A LA RECAÍDA DE MI HIJO

Mi hijo recayó, y yo también. Como había hecho antes de estar en Al-Anon, sentí lástima por mí misma y deseé que mi hijo fuera diferente. Pensé obsesivamente en lo que podría decirle para que las cosas fueran mejores o más fáciles. Quería alejarme. Quería descubrir, sin la ayuda de nadie, cómo arreglarlo a él.

Estos viejos comportamientos no duraron mucho, y por eso me siento agradecida. Gracias a Al-Anon, le pedí ayuda a mi Poder Superior, quien me respondió a través de las lecturas diarias. Mi bendecida Madrina aceptó mi necesidad de enviar mis sentimientos por correo electrónico y luego hacer un seguimiento con una llamada telefónica en lugar de descargarlo todo en el teléfono. Y fui a las reuniones, donde el compartir y el amor de mi familia de Al-Anon fueron la luz que me ayudó a salir de mi oscuridad.

A través de esta experiencia, descubrí que hay una diferencia importante, para mí, entre el control y la elección. Tratar de controlar los resultados —por ejemplo, la sobriedad de mi hijo— traía principalmente resentimiento y decepción. Cuando comprendí que el poder real estaba en mi capacidad para elegir, en particular, mi capacidad para elegir mi respuesta a esta situación, pude aflojar mi aferramiento a la necesidad de controlar, y comencé a sanar.

No arreglé a mi hijo. Me arreglé a mí misma. Es probable que él tenga más recaídas, las cuales no puedo controlar. Sin embargo, *sí puedo* elegir cómo responder cuando ocurran.

Por Julie J., Texas
***The Forum*, octubre de 2021**

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.

Un año de desafíos y oportunidades



Es un lugar seguro

No he ignorado la ironía de que el mismo lugar donde dejaba a mi hija para que asistiera al salón preescolar hace 14 años es ahora el lugar donde asisto a las reuniones de Al-Anon debido a su alcoholismo. Recuerdo el primer día en que la dejé en el salón preescolar. Sollozaba incontrolablemente y me dolió dejarla así. Llamé a mi mamá, llorando. «No estoy segura de por qué estoy llorando también», dije. Me dijo que era porque estaba confiando a mi hija al cuidado de otra persona.

Mi hija lloró todos los días al dejarla en la escuela durante el primer mes. Dejarla así era algo muy difícil de hacer, pero sabía que era esencial para su aprendizaje y crecimiento. También sabía que estaba en un lugar seguro. Al final, las lágrimas se detuvieron, tanto las

de ella como las mías, y en lugar de sentir la angustia de dejarla, era testigo de su entusiasmo cuando yo venía a recogerla y ella comprendía que yo siempre la estaría esperando con los brazos abiertos.

Ahora estamos en un proceso similar. Me duele verla en su estado actual, pero la confío al cuidado de mi Poder Superior. Sé que es fundamental, no solo para su aprendizaje y crecimiento, sino también para el mío. Cuando ella esté lista y quiera mi ayuda, la estaré esperando con los brazos abiertos. Mientras tanto, seguiré asistiendo a las reuniones de Al-Anon en el mismo edificio donde mi hija asistió al preescolar, porque sé que yo estoy en un lugar seguro.

Por Dana S., Illinois
***The Forum*, septiembre de 2021**

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.

Aunque sin duda una mejora con respecto al año 2020, para mí, el año 2021 tuvo muchos altibajos propios. Me ha maravillado el simple placer de asistir a las reuniones de Al-Anon en persona y abrazar a mi familia del programa. Celebré la unidad creada a través de la experiencia compartida de la segunda Conferencia de Servicio Mundial virtual de Al-Anon, la primera con una agenda completa. Sin embargo, me sentí desanimada cuando nos advirtieron una vez más que teníamos que ser cautelosos con el contacto a medida que se extendía la variante Delta del COVID-19. Me entristeció profundamente cuando encontré la incertidumbre y el miedo mostrados como ira, frustración y juicio, pero reconocí que mis propias ansiedades se reflejaban en las expresiones de los demás.

Al reflexionar sobre la alegría y la conexión que se crearon durante los «momentos buenos», me sorprendió que el resultado ocurriera sin un esfuerzo aparente. Sin embargo, al igual que en un parto, la verdad es mucho más complicada. Hubo desacuerdos y problemas de salud personal que resolver y superar. Hubo que navegar situaciones de miedo y renovar la práctica de la compasión. Descubrí que las consecuencias del alcoholismo siempre estaban al acecho, a veces abrumando a mis compañeros de viaje del programa y al mundo en general.

A medida que enfrenté cada desafío, descubrí que, para poder continuar con

la idea «Avancemos con unidad, valor y perseverancia» me vi obligada a recurrir a los fundamentos de mi programa: los tres Legados, las reuniones, mi Madrina y, sobre todo, el Dios de mi entendimiento. Tuve que dar el Décimo Paso repetidamente para descubrir cuál era mi parte en la situación y liberar mis prejuicios. Recurrí regularmente a las Tradiciones para que me mostraran cómo amar a los demás y a los Conceptos para que me mostraran cómo amar al mundo en el que vivo. Siempre me esforcé por volver a la práctica de la compasión. La lectura del 20 de diciembre del libro *Valor para cambiar* (SB-16), me recuerda: «Soy solo uno entre mis compañeros. El amor incondicional que ofrezco me vuelve al final multiplicado».

Al final, por supuesto, esa fue la verdad de mi experiencia general en el 2021. Independientemente de los desafíos y oportunidades, cuando lo miro a través del lente de la gratitud, mi experiencia siempre fue de amor mutuo y por el programa.

Mientras escribo este artículo, no tengo idea de lo que sigue para nuestro mundo o para los grupos familiares de Al-Anon. Sin embargo, en Al-Anon, aprendí que «el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional». Gracias a mi programa, estoy segura de que, si bien el año próximo traerá más cambios, tengo los instrumentos para encontrar el valor y la perseverancia necesarios para seguir fomentando la unidad.

Por Vali F., Directora ejecutiva
***The Forum*, diciembre de 2021**

¿QUÉ ES UN PADRINO O MADRINA?

Un Padrino o Madrina es uno de los regalos más invaluable de Al-Anon. Un Padrino ni Madrina es alguien con más experiencia, fortaleza y esperanza, que puede apoyarme en mi propia recuperación. Por lo general, esa persona también tiene su Padrino o Madrina.

Mi relación con mi Madrina es como ninguna otra. No es como un matrimonio ni incluso una amistad. Puede ser mejor y más fuerte que cualquiera de esos. Esa relación se mantiene mientras sirva a mi recuperación, y su único propósito es apoyar mi recuperación. Personalmente, antes de conseguir una Madrina, nunca había tenido una relación con nadie que estuviera interesada únicamente en mi crecimiento y transformación, ni

siquiera mi propia madre, que me amaba tanto como podía.

La frecuencia de la interacción con una Madrina o Padrino es algo que puede variar. Muchas personas no tienen tiempo para hablar todos los días, pero las dos personas involucradas pueden acordar hablar con la frecuencia que quieran. Mi Madrina me ofreció que habláramos una hora una vez a la semana. Eso fue hace 23 años. Ella sigue siendo mi Madrina hoy en día. La antigua «yo» apenas reconocería a la persona en la que me he convertido a través de este proceso. Mi Madrina ha apoyado mi transformación en todo momento.

Por MG, Manitoba
The Forum, septiembre de 2021

Buscamos mejorar tu experiencia con la Aplicación Móvil Grupos de Familia Al-Anon

¡Es fácil! Simplemente suscríbese al contenido premium en la *Aplicación Móvil Grupos de Familia Al-Anon* para recibir un refuerzo adicional de recuperación cada día. El contenido premium incluye compartir diariamente un Paso, una Tradición, un Concepto, un lema, un sentimiento u otro tema para reflexionar a lo largo del día. Al suscribirse al contenido premium, recibirá una suscripción de un año, lo que garantiza refuerzos diarios de serenidad fácilmente accesibles mientras viaja.

Para obtener la aplicación, vaya a al-anon.org/aplicacionmovil.



Aprender nuevas formas de afrontar la situación

A menudo recorro a la Literatura Aprobada por la Conferencia de Al-Anon en busca de orientación durante tiempos de estrés. El Capítulo Diez, «Decidimos ser felices», en el libro *Descubramos nuevas opciones: La recuperación en nuestras relaciones* (SB-30) me rescató con una de las historias personales sobo de los demás. He cuidado a mi esposo durante diez años debido a que él ha experimentado problemas de salud progresivos tras un derrame cerebral. Siempre me he cuidado físicamente, lo que también ayuda con mi salud emocional, pero el programa de Al-Anon es mi «ejercicio» para mi salud espiritual.

A medida que le surgen nuevos problemas de salud a mi esposo, ambos tenemos que aprender nuevas formas de afrontar la situación. Para mí, eso significa recurrir a Dios, a los Doce Pasos, los lemas, la literatura de Al-Anon y, en un momento crítico, la Oración de la Serenidad. Me detengo, recuerdo el lema «Piensa», hago un esfuerzo consciente por prestar atención a mi respiración y digo la oración. Esto instantáneamente me devuelve la serenidad y la calma. Mi fuerza ha aumentado durante este momento difícil, y todo se lo debo a Dios y a la guía de Dios al llevarme a Al-Anon, con todo el valor, la esperanza y la fortaleza que tiene para ofrecer.

Por Anne H., Texas
The Forum, noviembre de 2021

Afectada por el alcoholismo y recuperándome en Al-Anon

Cuando era niña y me criaba con un padre alcohólico, a menudo me acurrucaba en la esquina de mi cama, me tapaba los oídos y me hacía «invisible», desconectándome de la violencia en nuestro hogar. En mi adolescencia, ya no tenía que esconderme y taparme los oídos, pues era experta en desconectarme de las cosas y ser la hija invisible.

Mi madre, hermanos, hermana y yo nunca hablábamos de lo que estaba pasando. Realmente no hablábamos de nada. Veíamos la televisión y nos escapábamos a las casas de amistades donde tampoco hablábamos de eso. Eventualmente, me involucré en grupos de jóvenes y hubo personas «saludables» en mi vida. Yo también quería estar saludable, así que abracé a su Dios y su forma de vida. La pequeña niña asustada estaba oculta.

Me casé, tuve dos hijos, me divorcié y luego me volví a casar. Mi esposo era mi mejor amigo, mi alma gemela. Me hizo sentir valorada y segura. Entonces, la enfermedad del alcoholismo se

apoderó de él. Él cambió, y la pequeña niña asustada dentro de mí tembló.

Mi médico y mi consejero recomendaron que fuera a Al-Anon. Tuve que aunar mucho valor para ir a esa primera reunión, pero eventualmente aprendí a compartir mi historia con estas personas que entendían. Llegué a conocer al Dios de mi entendimiento, quien me dio fuerzas para defender a la niña asustada que todavía estaba dentro de mí.

Al-Anon me ha ayudado a encontrarme y conocerme a mí misma, y a ver al alcohólico, no como un monstruo, sino como un ser humano con una enfermedad. Ahora estamos divorciados, pero somos amigos. Ahora él está en recuperación y oro para que su Poder Superior lo guíe. Mientras tanto, continúo con mi recuperación en Al-Anon, un viaje para toda la vida. Ya no soy invisible, escucho y aprendiendo, soy una miembro agradecida de Al-Anon.

Por Brooke W.

The Forum, octubre de 2021

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.

He aquí una reunión instantánea sobre cómo aplicar los principios de Al-Anon a las finanzas personales.

Después de leer los relatos compartidos que se proporcionan, ¿puede compartir sus propios pensamientos y sentimientos?

Violet L., Ontario: Respondiendo a las preguntas sobre finanzas en el *Plan detallado para progresar* (SP-91), descubrí que la seguridad financiera tiene más que ver con la actitud que con los resultados. Solía pedirle a mi Poder Superior un milagro, una oportunidad única, para lograr que mis asuntos financieros fueran más manejables. Dejé de hacer esas súplicas, pero eso dejó a mi Poder Superior fuera de mis asuntos financieros por completo. No es de extrañar que sintiera miedo por mi futuro financiero. Ahora pido la disposición para vivir dentro de mis posibilidades y paciencia para aplicar los principios financieros que aprendí en Al-Anon: ser totalmente autosuficiente, mantener una reserva prudente, utilizar la Toma de Decisiones Basada en el Conocimiento para tomar decisiones financieras, y luego aplicar el lema «Suelta las riendas y entrégaselas a Dios». Mi panorama financiero no ha cambiado, pero mis temores se han resuelto por ahora. Cuando regresan, como a veces ocurre, sé cómo afrontarlos con mi Poder Superior y los principios financieros que he descubierto en Al-Anon.

.....

Audrey E., Columbia Británica: Varios meses después de haber comenzado mi recuperación, realmente entendí cómo nuestros tres Legados «señalan el camino para que las personas puedan alcanzar una vida normal y útil», y también promueven la armonía en los grupos. Me ofrecí como voluntaria para servir como tesorera del grupo. Al pasar la canasta, a menudo leo las palabras: «Cada grupo ha de ser económicamente autosuficiente y, por lo tanto, debe rehusar contribuciones externas». Un día, se me ocurrió que yo no era completamente autosuficiente. De hecho, regularmente dejaba que otros me intimidaran y me controlaran, y permitía el abuso porque dependía del apoyo financiero de mi abusador, que era mi esposo alcohólico. Comencé el proceso de liberarme económicamente. Tomé el control sobre las cosas que podía cambiar. Una vez que recuperé mi autonomía financiera, las restricciones de la dependencia se desvanecieron y fui libre para recuperar mi vida. Tenía la libertad de mejorar y recuperar una vida normal y útil siguiendo los tres Legados de Al-Anon.

PARA REFLEXIONAR UN POCO MÁS:

¿Cómo he aplicado los principios de Al-Anon a mis asuntos financieros?

...

¿Cómo ha cambiado mi actitud sobre las finanzas al trabajar mi programa de Al-Anon?

...

¿Cómo han influido los Tres Legados de Al-Anon en mi forma de pensar sobre las finanzas del grupo?



ALATEEN

Guiado por mi Poder Superior

He admitido que soy incapaz de controlar a otras personas. Me doy cuenta de que a veces hago más de lo que debería para que las cosas funcionen. Sí, mi pensamiento está distorsionado. Me siento incapaz porque no puedo cambiar ciertas situaciones. Creo que, si me esfuerzo lo suficiente, puedo controlar las situaciones. Pero

estoy aprendiendo que *no puedo controlar*.

Lo que me ayuda es orarle a mi Poder Superior, pedirle guía y pedirle que me quite las obsesiones. Alateen me ha ayudado a tener la esperanza de que mi Poder Superior está aquí para guiarme en mi viaje.

Por Davaughn

***The Forum*, septiembre de 2021**

Más tranquila y encantadora día a día

Mi lema favorito es «Un día a la vez» porque me ayuda a calmarme. Cuando siento estrés o agobio, me recuerdo a mí misma que debo tomarlo «Un día a la vez».

Alateen me ha ayudado a convertirme en una persona más adorable en general, y estoy inmensamente agradecida por ello. Antes de Alateen, yo era dura, mi forma de ser era muy áspera y juzgaba a los demás con rapidez. Sin embargo, a lo largo de los años que he estado en Alateen, he ido creciendo y suavizándome como

persona, y estoy increíblemente orgullosa de mí misma.

En lugar de siempre esperar lo peor o ser cruel cuando no tengo ningún derecho ni razón, pienso en lo que quiero decir y me propongo calmarme y tomar cada cosa un (minuto, día, año, etcétera) a la vez. He aprendido a tomar las cosas con esta actitud más tranquila y a no ser tan impaciente con otras personas, y por eso, estoy muy agradecida.

Por Zoé

***The Forum*, septiembre de 2021**



ALATEEN

¡Me encanta Alateen!

Mi nombre es Marcus y tengo 14 años. Mi lema favorito es «Suelta las riendas y entrégaselas a Dios». Dejo que Dios haga todo el trabajo para no meterme en problemas. Si hago eso, no me dará estrés. Me encanta Alateen. La gente aquí es agradable. Si no los tuviera, no estaría donde estoy ahora.

Me gusta Alateen porque me enseña cosas que no sabía. Mi mamá y mi papá solían beber; por eso me mudé a otro estado. Me mudé seis o siete veces. Me mudé

de escuela, me mudé de casa. Me preguntaba: *¿Cuándo se detendrá esto?* Lloraba mucho. Mi mamá y mi papá peleaban todos los días. Esto no se detuvo, por lo que Alateen y el lema «Suelta las riendas y entrégaselas a Dios» me ayudan mucho. Agradezco a todos los que me ayudaron cuando me mudé a vivir con mi tía y mi tío. Fue divertido. Los amo.

Por Marcus

***The Forum*, octubre de 2021**

Soy una mejor persona con Alateen

Mi lema favorito es «Un día a la vez». Para mí, significa vivir el momento y tomármelo con calma. A menudo me da mucho estrés cuando pienso demasiado en el futuro. Trabajar en mi programa e ir a las reuniones me ha ayudado a vivir en mi «presente». Vivo en el hoy, porque *¿por qué tener estrés por lo que aún no ha sucedido?*

Alateen me ha ayudado de muchas más formas. En general, desde que trabajo un programa,

me he convertido en una persona mucho mejor. Ver dónde están otras personas en su programa me ha ayudado a aprender de ellas. Alateen me ha enseñado a ser encantadora. He aprendido lo que realmente significan el amor incondicional y «anteponer los principios a las personas». Soy una mejor persona con Alateen y no lo sería de otra manera.

Por Sophia

***The Forum*, octubre de 2021**



Transmitiendo el mensaje

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.

Leer acerca del Duodécimo Paso en la página 26 en el libro *Valor para cambiar* (SB-16) me hace recordar a todos los miembros que han estado en Al-Anon antes que yo, estableciendo y practicando el programa y buscando la manera de «llevar este mensaje a otras personas». Me hace pensar en una carrera de relevos en la que cada miembro de un equipo recorre una sección de la pista, avanza el testigo, y luego se lo pasa al siguiente corredor. A pesar de que es el cuarto corredor el que finalmente cruza la línea de llegada portando el testigo en la mano, todos los miembros del equipo han corrido esa carrera y contribuido al tiempo que logra hacer el equipo. Todos los miembros ganan gracias a la fortaleza que surge cuando unen sus esfuerzos.

En Al-Anon, he experimentado esta parte del Duodécimo Paso en la cual los miembros han buscado «llevar este mensaje a

otras personas». Siempre que he escuchado las experiencias de los demás, he aprendido más sobre cómo obtener serenidad, algo que considero una victoria. Al hablar con otros después de las reuniones y compartir sus luchas y triunfos, he recibido el testigo de Al-Anon. Ahora me toca a mí pasar ese testigo agregando mis esfuerzos y experiencias, y luego compartir con otros lo que he recibido.

Sé que en Al-Anon no cruzamos una «línea de llegada», pero durante los cinco años que he estado en el programa, la serenidad ha crecido en mí. He recuperado el sano juicio. Estoy muy agradecido con todos los miembros de Al-Anon que vinieron antes que yo, que corrieron su carrera, llevaron el mensaje y transmitieron su experiencia a otros, convirtiéndonos a todos en ganadores.

Por Jan C., Illinois
The Forum, diciembre de 2021

El cuenco sin fondo

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

Tengo un pequeño cuenco de cerámica, un regalo, hecho por alguien que había tomado una clase de cerámica. Aprecio este cuenco multicolor y desigual. Se ha convertido en un símbolo para mí, un recipiente en el que metafóricamente coloco mis sentimientos, oraciones y las personas que amo.

Cuando me siento con otras personas alrededor de la mesa en una reunión de Al-Anon, pienso en este tazón de cerámica. Cuando comparto, me imagino poniendo lo que tengo que decir en el cuenco. Hablo con todo nuestro grupo. No hablo directamente con otra persona, no doy consejos, ni cuestiono ni interrumpo a otros mientras comparten. Este cuenco no solo recibe mi compartir, sino que se expande para recibir también el compartir de todos los que están alrededor de la mesa.

Gracias a este recipiente, la sala de reuniones es un espacio seguro para todos. Lo que tengo que decir simplemente se recibe. Nadie hace comentarios al respecto. No se emiten juicios. Mi compartir es recibido por el grupo como un todo, junto al cuenco de cerámica.

La Duodécima Tradición dice que «el anonimato es la base espiritual de nuestras Tradiciones». Pienso en esta Tradición como un límite: la pared exterior del cuenco, por así decirlo. Dejo caer mis preocupaciones, hablo de mis problemas y dejo mis ansiedades ahí. No asumo las cargas de nadie más y los demás no asumen la mía. Las dejo todas en ese espacio seguro de autenticidad, honestidad y vulnerabilidad en el centro de la mesa, en este cuenco siempre receptivo y sin fondo.

La Duodécima Tradición me permite hablar libremente, sabiendo que los demás no responderán en función de mi personalidad, mis defectos de carácter o lo bien o mal que haya hablado. Puedo compartir mi recuperación como una persona que es igual a los demás miembros, quienes también comparten su experiencia, fortaleza y esperanza. La Duodécima Tradición me recuerda que Al-Anon es un recipiente de proporciones infinitas en el que mis compañeros y yo podemos ser abrazados con delicadeza y respeto.

Por Marge O., Misuri
The Forum, diciembre de 2021

¡Descubrí las Garantías!

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

Yo creía saberlo todo, era un «hijo adulto» con un problema de actitud, cuando me presenté a mi primera reunión de Al-Anon hace muchos años. La atmósfera espiritual de las reuniones me desconcertó al principio, porque quería encontrar soluciones, listas de verificación y ejercicios que resolvieran mis problemas. Estaba impaciente y frustrado, pero me dijeron que siguiera viniendo y, como estaba tan desesperado, lo hice. A medida que pasaba el tiempo y trabajaba en el programa, me di cuenta de que, de hecho, estaba obteniendo lo que necesitaba. Cada año, me volvía más consciente de mi yo espiritual y de mis actitudes nuevas y más saludables.

Mi crecimiento emocional y espiritual en Al-Anon ha sido maravilloso. Cada vez que estaba listo para dar el siguiente paso en mi recuperación, Al-Anon estaba allí con la sabiduría y guía de su literatura, reuniones, padrinazgo y participación en el servicio. Recuerdo el día en que, como si fuera una señal, alguien me pidió que coordinara una sesión de seminario sobre las Garantías Generales de la Conferencia (Las Garantías). Eran parte de nuestro Tercer Legado — los Doce Conceptos de Servicio—, pero el Duodécimo Concepto y las Garantías eran algo nuevo para mí.

Mientras profundizaba en el tema, lo que aprendí me sorprendió gratamente. Conocer las Garantías



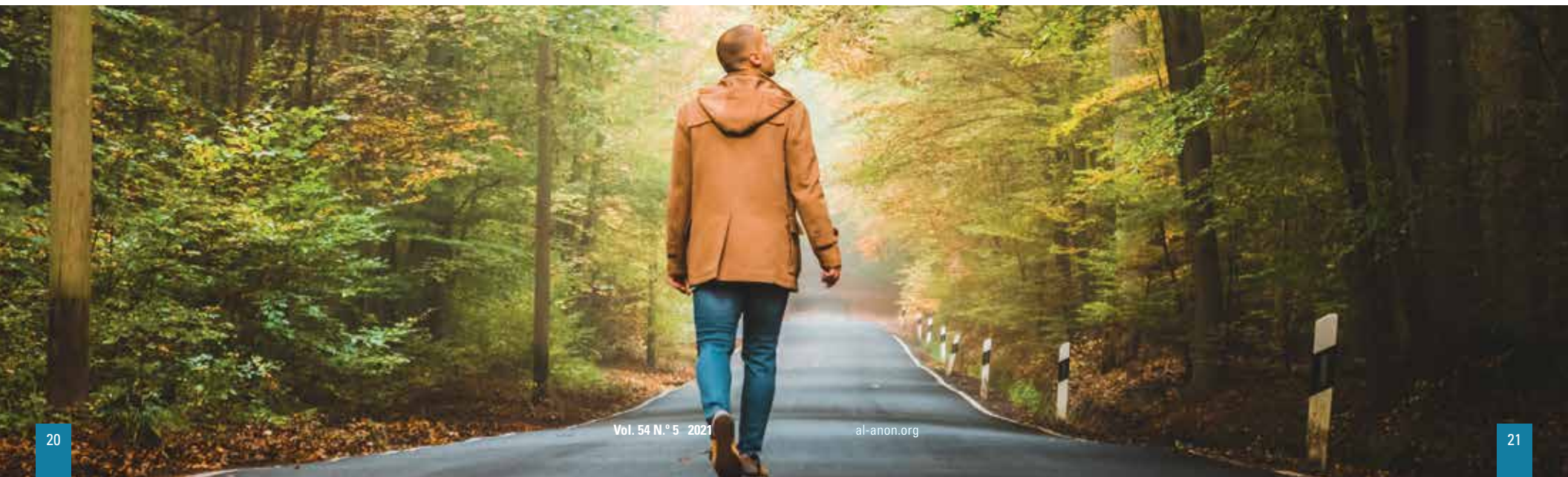
me ayudó a cumplir mi deseo constante de vincular los principios de Al-Anon con mi vida diaria. El Duodécimo Concepto me mostró que los mismos estándares que aplicaba en mi entorno de Al-Anon — lidiar con el dinero, la autoridad, la toma de decisiones y las controversias— también se pueden utilizar en mis asuntos personales. Añadí este conocimiento a mi arsenal de instrumentos útiles de Al-Anon, y he sido un fanático de las Garantías desde entonces.

Como Tercer Legado de Al-Anon, los Conceptos de Servicio tienen tanta credibilidad como los Pasos y las Tradiciones. Las Garantías, contenidas en el Duodécimo Concepto, hablan de prudencia,

así como de la aplicación del juicio sabio a muchas facetas de la vida. Como dice en la página 140 del libro *Cómo ayuda Al-Anon a los familiares y los amigos de los alcohólicos* (SB-32): «La riqueza, el prestigio y el poder pueden ser obstáculos para el progreso espiritual, por lo que nuestros fundadores crearon las Garantías Generales de la Conferencia para contrarrestarlos».

Las Garantías ayudan a unir los principios explorados en las Tradiciones y los Conceptos de Servicio y son lo último que vemos al leer los Legados; un lugar apropiado para un mensaje que vale la pena recordar.

**Por Stuart K., Nueva Hampshire
The Forum, diciembre de 2021**



Cuando llegué, era incapaz

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

No lo sabía, pero estaba lista para el Primer Paso cuando entré por la puerta de mi primera reunión de Al-Anon en mayo de 2010. Sabía que era incapaz de afrontar sola el alcohol y que necesitaba ayuda antes de perderme a mí misma por completo. La razón por la cual estaba tan segura era que había intentado todo lo que estaba a mi alcance para que mi ser querido dejara de beber, y no había tenido éxito. Había intentado engatusar, pedir, exigir, regañar, los argumentos lógicos, el humor, el soborno, las lágrimas, las manipulaciones, los contratos, hacer de todo, no hacer nada y, finalmente, pedirle que se fuera de casa por tercera vez.

Esa vez, pedirle que se fuera no fue una estratagema o táctica o la magia de la última vez antes de que encontrara una recuperación de por vida. Esa vez, le pedí que se fuera para mantener mi cordura, mi sentido de paz, mi salud y bienestar, y la seguridad de mi familia. Fue un acto de rendición. Fue una admisión de que no podía hacer nada. Ya no podía vivir con el drama y el caos que conlleva vivir con esta enfermedad. Ya no podía permitir que los miembros de mi familia fueran las víctimas de las crisis interminables en nuestro hogar.

Por supuesto, Al-Anon no era una píldora mágica que pudiera tragar para hacer desaparecer los efectos del alcoholismo. Fueron necesarios algunos años en el programa para que los principios se asimilaran y tuvieran sentido. Recuerdo haber pensado que todo en Al-Anon contradecía lo que yo había estado haciendo, y me tomó un tiempo comprender esta forma de pensamiento «al revés». Pero me mantuve firme, porque sabía que lo que había intentado antes no había funcionado. Tenía sentido pensar que hacer lo contrario podría funcionar.

Descubrí desde el principio que nada iba a funcionar, si por «funcionar» me refería a «lograr que el alcohólico dejara de beber». Pero lo que «funcionó» fue el cambio en mí. Cuanto más trabajaba para aplicar estos principios contradictorios en mi vida, más confiada me sentía acerca de mis elecciones, más feliz con las consecuencias y más tranquila en mi interior. Hoy, Al-Anon me ayuda a vivir una vida manejable, sin dramas y sin crisis en la que soy libre de tomar decisiones y aceptar las consecuencias de mis acciones.

Por Rachel L., Oregón
***The Forum*, enero de 2022**



Mantenerse al margen de las discusiones de los demás

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

Al criarme con la enfermedad familiar del alcoholismo, aprendí a ser una ayudante y pensaba que mi trabajo era ayudar a quien fuera, como pudiera. Llevé esta filosofía a la edad adulta e incluso elegí una profesión de ayuda.

Hace unos años, mi esposo y yo nos mudamos a Florida, y cada año desde entonces, mi suegra, a quien adoro, viene a quedarse con nosotros por un par de meses. Disfruto de su compañía y nos llevamos de maravilla. Sin embargo, después de un tiempo, ella y mi esposo pueden empezar a irritarse el uno al otro. Cada año me trataba de ayudarlos a llevarse bien, y generalmente la defendía a ella. Esto nunca salió bien y todos terminábamos discutiendo.

Durante una de sus visitas, yo estaba en una reunión de Al-Anon cuando me di cuenta de que había olvidado nuestra Primera

Tradición: «Nuestro bienestar común debiera tener la preferencia; el progreso individual del mayor número depende de la unión». De repente, me quedó muy claro: la mejor manera de considerar nuestro bienestar común y luchar por la unión no era intervenir, sino mantenerme al margen de los debates entre mi esposo y su madre. Podían resolver las cosas por su cuenta, sin mi «ayuda».

Esta comprensión lo cambió todo. A partir de ese momento, siempre que viene mi suegra de visita, tengo presente la Primera Tradición, ¿y saben qué? Funciona a las mil maravillas. Mis seres queridos todavía se irritan el uno al otro, pero ahora me mantengo al margen y tenemos una visita mucho más agradable.

Por Gretchen S., Florida
***The Forum*, enero de 2022**



Sirviendo con humildad

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

Cuando era un Representante de Distrito sin experiencia, pero con entusiasmo, los Representantes de Grupo (RG) y yo nos reuníamos una vez al mes para compartir información, estudiar el *Manual de Servicio de Al-Anon y Alateen* (SP-24/27) y discutir temas de grupo. En un momento dado, presenté algunas ayudas visuales que pensé que podrían servir de ayuda para estimular un aumento en las donaciones de la Séptima Tradición.

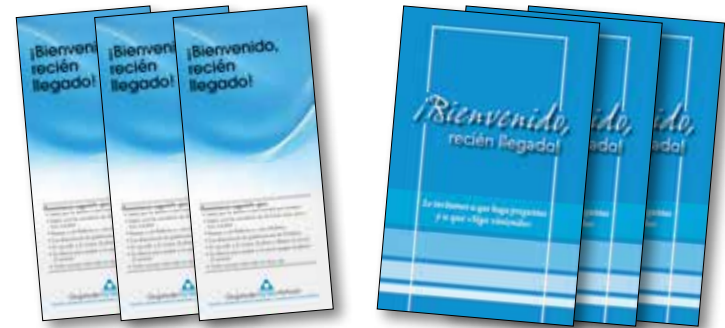
Los RG y yo nos entusiasmos mucho con esta idea, y yo incluso llevé folletos para que la gente se los llevara a sus grupos. Sin embargo, nos olvidamos de una cosa: cómo presentar la idea a nivel de cada grupo. Algunos RG produjeron los materiales en su próxima reunión, explicando que esto era lo que el grupo iba a mostrar ahora. A algunos grupos no les gustó la idea y otros no querían tener nada que ver con ella. ¡Algunos querían saber quiénes se creían que eran las

personas en el Distrito como para decirles a los grupos qué hacer!

Nuestros corazones estaban en el lugar correcto, pero habíamos ignorado el Primer Concepto. La autoridad y la responsabilidad en todos los eslabones de servicio provienen del nivel de grupo. Tener una idea para abordar las bajas recolecciones de la Séptima Tradición era válido y quizás incluso valioso, pero el siguiente paso debió haber sido que cada RG presentara la idea respetuosamente a los miembros de su grupo para su discusión y decisión. La autoridad apropiada y confiable está en un sí o un no de la conciencia de grupo.

Esta fue una lección interesante sobre de qué se trata el servicio de Al-Anon. Aprendí que la voz de Al-Anon proviene del nivel de grupo y que mi servicio es más efectivo cuando recuerdo el Primer Concepto con humildad.

**Por Sharon A., Alberta
The Forum, enero de 2022**



¡Bienvenido, recién llegado! Librillo electrónico

A medida que se acercan las fiestas, los grupos comienzan a prepararse para el influjo de nuevos miembros a nuestras salas de reunión. Es importante hacer un inventario para asegurarnos de que tenemos suficientes paquetes para recién llegados y listas de reuniones a mano.

Ahora, además del *Paquete para el recién llegado* (SK-10), los grupos pueden optar por «regalar» a los recién llegados el librillo electrónico *¡Bienvenido, recién llegado!* (eSK-10), si prefieren la literatura electrónica. *¡Bienvenido, recién llegado!* se vende a través de varios proveedores de libros electrónicos, y se pueden encontrar enlaces directos a ellos en al-anon.org/lac-e. En los sitios web de los proveedores de libros electrónicos se puede encontrar información sobre cómo regalar.

Foto tomada por Marlene S.



«Puede que hoy no sea el día en que mi ser querido alcohólico decida mejorar, pero puede ser el día en que yo sí decida mejorar».
-Amber L., Carolina del Norte

Al-Anon y Alateen

ENacción

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