

Pasajes traducidos de la revista mensual  
*The Forum* de los Grupos de Familia Al-Anon  
Vol. 54 N.º 6 • 2021  
Compartiendo recuperación, unidad y servicio

*No hubiese  
podido  
detener  
su  
alcoholismo*

Al-Anon y Alateen

**EN** acción

«No importa cuán bajo haya llegado en el terrible camino que he andado, aquí puedo finalmente encontrar un hogar donde la gente me ama».  
–Bob L., Nueva York

«No tengo el poder para liberar a mi hija de su enfermedad, pero puedo trabajar arduamente para sanar la mía».  
–Marilea R.

«Hoy estoy agradecida por mi crecimiento, independientemente de cuánto tiempo me tomó llegar aquí».  
–Judith S.

«Hoy me río con confianza. Lloro sin vergüenza. Sonríe con la belleza de mi corazón».  
–Kimberly S., Arkansas

«He encontrado la alegría y la felicidad que buscaba, aunque el alcohólico no haya dejado de beber».  
–Camille G., Nueva York

«Al practicar mi programa, he aprendido que no tengo que confiar mi vida a situaciones imaginarias».  
–Karen W.

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.*

## EL ALCOHOLISMO DE OTROS ME AFECTÓ A MÍ TAMBIÉN

Como recién llegada a Al-Anon, pasaron varios meses antes de que pudiera compartir las partes más dolorosas de mi pasado: las cosas que me habían sucedido y los errores que había cometido.

«Aprendí que tenía una enfermedad tan astuta, desconcertante y poderosa como los bebedores problemáticos en mi vida».

Debido a que me críe en un hogar alcohólico, aprendí a reprimir mis sentimientos, a aislarme y a desconectarme emocionalmente. Esas fueron las maneras en las que aprendí a sobrevivir. No quería sentir esos sentimientos. La culpa, la vergüenza y las dudas sobre mí misma fueron igualmente responsables de destrozarme mi felicidad, generar malestar y sabotear mi capacidad de amarme a mí misma.

El trabajar y practicar los Pasos me permitió ver algunas realidades difíciles que necesitaba aceptar para poder seguir adelante. Aprendí que tenía una enfermedad tan astuta, desconcertante y poderosa

como los bebedores problemáticos en mi vida. Me escondía. Fingía. Me mentaba una y otra vez.

En las reuniones, otros miembros sugirieron que siguiera viniendo. Escuchaba frases como «No te vayas antes de que obtengas tu milagro» y «Funciona si trabajas el programa». Encontré estas sugerencias inspiradoras, por lo que seguí viniendo. Al elegir ser honesta, de mente abierta y estar dispuesta, descubrí que los principios espirituales de Al-Anon me ayudan continuamente a aceptar, perdonar y amarme a mí misma y a los demás. Me ayudan a ser la mejor versión de mí misma que puedo ser.

Gracias a que practico esta hermosa forma de vivir, ahora sé que hay fortaleza en ser vulnerable y que las lágrimas son valientes, hermosas y sanadoras. Compartir mi historia me ha encaminado hacia la paz interior y la satisfacción, así como hacia el crecimiento espiritual continuo. Hoy elijo vivir con emociones saludables, feliz y libre.

**Por Rosemary B., Arizona**  
***The Forum*, noviembre 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.





# Atrapada en la telaraña del alcoholismo

De vez en cuando encuentro alguna telaraña en la que ha quedado atrapado un insecto. Al igual que el insecto, yo también estaba atrapada en la telaraña de la enfermedad del alcoholismo. Estaba atrapada en los hilos pegajosos de actitudes y comportamientos aprendidos.

Nuestra familia aparentemente ideal había sido el resultado de mucho control y cuidados excesivos. Mi esposo y yo le teníamos miedo al fuerte historial de alcoholismo en nuestras familias de origen, por lo que ni bebíamos ni servíamos alcohol en nuestra casa. Creíamos que nuestra abstinencia podía curar la enfermedad. Cuando nuestro hijo comenzó a beber mucho en la universidad, me sentí atrapada en el miedo. La preocupación se apoderó de mí. Tenía miedo de la ira y la rabia, pero también tenía miedo de lo que otros pensarían de nuestra familia «perfecta». ¡Estas actitudes y comportamientos equivocados hacia el alcoholismo no ayudaron a nuestro hijo a encontrar la sobriedad ni la recuperación!

Los amigos que estaban activos en Al-Anon me dijeron que creían que el programa me beneficiaría, pero me resistí a buscar ayuda durante muchos años. Como era mi costumbre, culpé a la familia de mi esposo por el alcoholismo. Pasó el tiempo, y mis actitudes de resentimiento y autolástima se hicieron más fuertes. La telaraña era inflexible.

Finalmente, mi médico me recomendó ver a un terapeuta que sabía sobre Al-Anon. Tras recibir de ella muchos recordatorios amables —«¿Ya has encontrado una reunión?»—, encontré el valor para asistir a una reunión. Este pequeño acto fue el comienzo de mi recuperación. ¡En verdad me tomé el tiempo necesario para cuidarme! ¡Un diminuto y casi imperceptible hilo de esa telaraña se había roto!

Al-Anon me dio el valor para cambiar. Al principio, me sentía adormecida, como el pequeño insecto atrapado en la telaraña, y no podía hablar. Sin embargo, finalmente pude captar el programa de Al-Anon: todos estamos luchando juntos con los efectos del alcoholismo.

Tal vez lo más asombroso que veo en las reuniones es que los miembros hablan sin interrumpirse, sin hacer comentarios ni críticas. Esta simple cortesía me da el valor de compartir mi propia historia, lo que genera cambios en las actitudes y comportamientos. Mientras permito amablemente que otros hablen y escucho con respeto, practico amar a los demás incondicionalmente. A su vez, otros me muestran su amor, y yo he aprendido a amarme a mí misma.

Uno a uno, los hilos de la vergüenza y el miedo se han ido deshilando. Me siento libre de ser yo misma.

**Por Kathleen O., Minnesota**  
***The Forum*, noviembre de 2021**



# ALATEEN

## Poniendo mi energía en Alateen

Antes de Alateen, una nube de culpa que no podía explicar flotaba sobre mí constantemente. Un día, estaba en una tienda con mi amiga y accidentalmente ella dejó caer un jarrón que valía \$9. Un empleado lo recogió y le dijo que no se preocupara, pero ella se sintió avergonzada y comenzó a llorar. Le dije mil veces que estaba bien, que los accidentes ocurren a veces. Pero yo me sentía como si me hubiera tragado una piedra, como si yo hubiera roto el jarrón, que valía \$900 en lugar de \$9, y que yo lo había roto a propósito.

Cuando llegué a casa, desaparecí en mi habitación durante horas para hacer cálculos. ¿Qué beneficio obtenía la tienda por cada producto? ¿Cuántos productos tendría que comprar para obtener una ganancia de \$9? No, \$10 para estar segura. ¿Cómo podía pagarlo todo? ¿Cuántas horas de cuidado de niños necesitaría programar? ¿Qué haría yo con todos esos jarrones? ¿Y si dejaba caer otro jarrón mientras lo compraba? El miedo, la culpa y el control se tambaleaban en mi mente como los bloques de un juego de Jenga.

Creo que el jarrón roto era una imagen enviada por mi Poder Superior acerca de cuán roto estaba mi hogar. No puedo

arreglar las piezas rotas y no tengo que avergonzarme por las acciones de otra persona. Sin embargo, ¿cuánta energía mental he quemado tratando de elaborar soluciones? Me doy cuenta de que aislarme en mi habitación para calcular mi «deuda» fue un escape mental de mi situación familiar. No podía controlar la botella, así que traté de controlar el jarrón. Pero yo no causé la enfermedad, no puedo controlarla y no puedo curarla. Cuando dejo ir las preocupaciones acerca de los demás y pongo esa energía en edificarme, mi Poder Superior me libera de la culpa y el miedo, e, irónicamente, soy mucho más capaz de ser una amiga, hija y hermana confiable que cuando trato de forzar soluciones.

En el libro *Alateen—un día a la vez* (SB-10), en la página 15, dice: «Si puedo aceptar el hecho de que yo soy la única persona a quien puedo cambiar, entonces no tendré que enfrentarme a sentimientos de culpabilidad que brotan cuando trato de controlar al alcoholico y a otras personas en mi vida; tengo bastante con vivir mi propia vida». Así que, solo por hoy, me concentraré en mí misma.

**Por Anónimo**  
***The Forum*, noviembre de 2021**



# ALATEEN

## Alateen cambió mi vida

Mi padre se fue a un proceso de rehabilitación y nuestra familia lo visitaba los fines de semana. Mi mamá, mi hermano y yo estábamos muy molestos y no sabíamos qué hacer. Unos meses después, mi mamá me habló de este lugar llamado Alateen.

Al principio, no pude encontrar un grupo que me gustara, pero luego fui a una convención de Alcohólicos Anónimos y conocí a alguien que me invitó a su grupo de Alateen. No tenía idea de cuántas personas tenían las mismas experiencias y problemas que yo enfrentaba. Después de ir a la reunión, supe que ese era el lugar adecuado para mí. Seguí yendo e hice muy buenos amigos en el grupo.

Pasaron los meses, mi padre salió de su proceso de rehabilitación y regresó a casa. Con el apoyo de Alateen y los instrumentos que Alateen me dio, mi vida fue mejorando lentamente. Tengo amigos del grupo a los que siempre puedo llamar cuando tengo un problema. El grupo me dio el valor para convertirme en líder dirigiendo las reuniones y haciendo trabajo de servicio. También me dio el valor para compartir mi historia con otros y contribuir al grupo. Alateen me ha brindado el amor y el cuidado que faltaba en mi vida. Realmente cambió mi vida y me ayuda a ser la persona que soy hoy.

**Por Nick**  
***The Forum*, diciembre de 2021**

## Me di cuenta de que no estaba solo

Cuando llegué por primera vez a Alateen, sentía que nadie más tenía mis problemas. A medida que progresaba la reunión, me di cuenta poco a poco de que no estaba solo. Ese encuentro cambió mi vida. Gracias a Alateen, he aprendido que hay muchas otras personas que

comparten mis experiencias. Aprendí a soltar las riendas y a desprenderme, así como a concentrarme en el día de hoy. Seis años después, ¡todavía voy a Alateen! Alateen me ha ayudado a convertirme en quien soy hoy.

**Por Robert**  
***The Forum*, diciembre de 2021**

# Hacer las cosas de una manera diferente no significa hacer más

Cuando me di cuenta de que mi hijo de 15 años bebía, lo puse en un programa de tratamiento. El personal de la instalación me recomendó que asistiera a Al-Anon. Mi primer pensamiento fue: *¿Cómo es que tengo que hacer algo más para ayudar a mi hijo?* Ya lo estaba llevando a tratamiento tres días a la semana, llevándolo a reuniones, llevándolo de ida y vuelta a la escuela y monitoreando todo su tiempo. Además de esto, trataba de criar a dos niños más pequeños y mantener nuestro hogar. No tenía idea de cómo podría hacer una cosa más en un horario que ni siquiera tenía espacio para lo que ya estaba tratando de lograr. Sin embargo, me di cuenta de que lo que estaba haciendo no lograba que mi hijo estuviera sobrio, porque su enfermedad progresaba a pesar de todos mis esfuerzos.

Desesperada, asistí a mi primera reunión de Al-Anon. Mientras escuchaba a la gente compartir sus propias experiencias, comencé a comprender que mis esfuerzos no iban a causar un cambio instantáneo en su enfermedad. Seguí viniendo a

las reuniones y comencé a cambiar algunas de las cosas que estaba haciendo. Controlar a mi hijo constantemente no había detenido su alcoholismo, así que comencé a sacar tiempo para mí y los otros miembros de la familia. Gritar, llorar, negociar y castigar tampoco detuvo su alcoholismo, así que dejé de hacer esas cosas también.

Hubo muchos días y noches de dolor, en los cuales mi miedo por mi hijo afectaba mi vida diaria. Pero conseguí una Madrina, comencé a trabajar los Pasos, a leer la Literatura Aprobada por la Conferencia, asistía a las reuniones con regularidad y desarrollaba una relación con mi Poder Superior. Llegué a comprender que hacer de Al-Anon parte de mi propia vida no era hacer *más*, era hacer las cosas *de manera diferente*. Las cosas que aprendí en Al-Anon me ayudaron a identificar mis intenciones y a comprender que rescatar a mi hijo de las consecuencias de su enfermedad no lo estaba ayudando a él ni a mí. También aprendí a trabajar en una relación amorosa con mi hijo.



Hoy, después de varios años de alcoholismo, mi hijo está sobrio. Ahora es un adulto y tenemos una relación de amor y respeto. Me he convertido en una mejor madre y persona al asistir a Al-Anon y aplicar los principios del programa en todas las áreas de mi vida.

**Por Tracy G.**  
***The Forum*, noviembre 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.

## La página para recién llegados de la Tienda en línea de Al-Anon

Ahora es más fácil que nunca para los miembros nuevos encontrar Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC) que los ayude a comenzar su viaje de recuperación en Al-Anon. La Tienda en línea de Al-Anon presentó el menú «Temas» como parte del rediseño de 2021, e incluye una categoría específicamente para recién llegados.

Encuentre información sobre los paquetes para los recién llegados, los libros de lecturas diarias, los folletos, así como libros electrónicos, audiolibros y marcadores, todo en un solo lugar. Ya sea que esté comprando para si mismo o que su grupo esté buscando comprar LAC para los recién llegados, esta nueva función logra que sea mucho más fácil encontrar lo que necesita. Vaya a [al-anon.org/tienda](http://al-anon.org/tienda) y haga clic en «Temas» para una lista completa de todas las categorías.





## ¡Bienvenido Año Nuevo!

¡Me pregunto qué tienes reservado para mí, para nosotros, en 2022!

Como miembro de Al-Anon, siempre siento una renovada esperanza a medida que comienza el mes de enero. La esperanza me inspira a la acción, así que me comprometo de nuevo con mi rutina diaria de oración y meditación para mejorar mi contacto consciente con Dios *según mi propio entendimiento de Él*. Reflexiono sobre mi inventario de fin de año, reparo el mal causado y ajusto mis comportamientos. Me aseguro de que mis reuniones de Al-Anon, así como las reuniones con mi Madrina y con quienes yo amadrino, estén todas en mi calendario.

El nuevo año también me da la oportunidad de ejercitar ese «muy importante atributo de la visión», tal y como se describe en

el Noveno Concepto. Tomo tiempo para ejercitar mi «capacidad de previsión» y así crear estimaciones bien pensadas sobre mi carrera, vida familiar y futuro financiero. Pienso en cómo puedo crear oportunidades para experimentar, evaluar y tomar decisiones fundamentales sobre estos planes durante el próximo año. Y como he aprendido por medio del programa, me doy permiso para tomar decisiones diferentes o incluso empezar de nuevo a medida que me tengo más información.

Este proceso es similar al que ocurre cada año en la Oficina de Servicio Mundial (OSM). El mes de enero marca el inicio de nuevos proyectos estratégicos. El personal desarrolla estrategias para promover las metas y

objetivos del Plan Estratégico de la Sede de los Grupos de Familia Al-Anon, Inc. que la Junta de Administradores (Custodios) tiene como prioridad. Son similares a mis planes personales; por ejemplo, mis estrategias de ahorro para 2022 se desarrollan para promover las metas financieras a largo plazo de nuestra familia.

En los últimos años, desde que el Plan Estratégico se actualizó sustancialmente en julio de 2018, este proceso ha llevado a muchas mejoras en el servicio de la OSM a la hermandad. Desarrollamos, lanzamos y mejoramos la *Aplicación Móvil Grupos de Familia Al-Anon*. Mejoramos nuestra capacidad para lograr la unidad en nuestra hermandad trilingüe incorporando permanentemente el servicio de interpretación en la Conferencia de Servicio Mundial y actualizando nuestra tienda en línea, por nombrar solo algunos adelantos.

El proceso de desarrollo y ejecución de las Estrategias del Plan Estratégico que seguimos cada año, en su esencia, sigue la guía simple pero profunda presentada por Bill W. en su ensayo

de 1959 titulado «Liderazgo», el cual se puede encontrar en el *Manual de Servicio de Al-Anon y Alateen*. El personal ofrece propuestas bien pensadas y busca la aprobación de la Junta para ponerlas a prueba. Luego, a través del liderazgo compartido, nos preguntamos si nuestras propuestas están funcionando bien y las adaptamos. En 2021, este proceso de evaluación se extendió más allá del desarrollo de Estrategias a una revisión de los Objetivos del Plan Estratégico en sí. La información sobre el Plan Estratégico actualizado se compartirá a través de los enlaces de servicio.

Agradezco hoy tener esta sencilla plantilla para estimar el futuro, la cual puedo aplicar a mi vida personal y en la OSM. La combinación de este instrumento con el «valioso principio de “Un día a la vez”» me ha permitido seguir la guía de mi Poder Superior hacia una vida más allá de mi imaginación.

Así que, ¡Feliz Año nuevo 2022! «Solo por hoy», ¡estoy lista!

**Por Vali F., Directora ejecutiva  
*The Forum*, enero de 2022**

## Evitar activamente el aislamiento

Mientras me criaba en un hogar alcohólico, no tenía mucha vida social. Escogía no invitar a mis amigos porque temía que mi padre bebiera y me avergonzara frente a ellos. Entonces, recurrí

al aislamiento como medida de autoprotección. De esa manera, podría mantener el secreto de la familia y nadie sabría lo que estaba pasando en mi casa.

Incluso como adulto, evitaba

activamente la vida social porque estaba muy lejos de mi zona de confort. A los 20 años, con la aparición de internet, encontré una manera de tener una vida «social» dentro de mi zona de confort. El saludo «¡Bienvenido! Tienes correos electrónicos» era mi umbral entre el aislamiento y la socialización. Tenía la capacidad de charlar con personas de todo el mundo que tenían intereses similares en música, deportes y pasatiempos. Todavía estaba solo, pero ya no sentía soledad.

Hoy, tengo una nueva familia en Al-Anon y, al trabajar mi programa, he aprendido que necesito evitar activamente el aislamiento que ha sido, y sigue siendo, la conducta a la cual sigo regresando. Con

la *Aplicación Móvil Grupos de Familia Al-Anon*, tengo más de 70 oportunidades cada semana para conectarme con mi familia de Al-Anon, hacer nuevos amigos, añadir a mi caja de instrumentos de Al-Anon y recordarme a mí mismo que valgo la pena el esfuerzo.

Aquí, en la Oficina de Servicio Mundial, el proyecto de la *Aplicación Móvil GFA* ha sido un ejemplo de «Progreso, no perfección». Hemos aprendido mucho sobre las necesidades de la hermandad, las necesidades de nuestros miembros que utilizan la aplicación y las necesidades técnicas de la aplicación en sí. Desde su lanzamiento en agosto de 2020, hemos agregado o mejorado muchas funciones, como:

- Se cambió la «Cronología» a un espacio de compartir socialmente en el cual los miembros pueden compartir de una manera segura.
- Se añadieron las posibilidades de enviar reacciones y comentarios para permitir que hubiese conversaciones amistosas.
- Se agregaron protecciones para garantizar que la aplicación sea un entorno seguro para todos.
- Se agregó una sección de «Recursos» con enlaces a varios documentos de servicio y otros recursos importantes.
- Se mejoró el contenido premium para incluir una amplia variedad de contenido que es a la vez oportuno y estimulante.

La *Aplicación Móvil AFG* es un salvavidas para más de 70.000 miembros, por lo que, con las reuniones que empiezan casi cada hora en punto, sé que puedo conectarme más fácilmente con amigos en Al-Anon y evitar el aislamiento.

**Por Scot P., Director adjunto—Comunicaciones de marca  
*The Forum*, febrero de 2022**



## «Nuestro bienestar común»—Notas del Servicio Mundial Apoyando a Al-Anon en Europa

La Reunión de la Zona Europea se llevó a cabo a través de una conferencia web del 3 al 5 de septiembre de 2021. Asistieron 14 Oficinas de Servicios Generales, cuatro estructuras de servicios en evolución y representantes de la Oficina de Servicio Mundial. La reunión de este año incluyó participantes de dos estructuras en evolución que participaron por primera vez: Estonia y Grecia. Los temas de discusión incluyeron Alateen, estrategias para la comunicación con la OSM, la nueva política que reconoce las reuniones electrónicas como Grupos de Familia Al-Anon, la difusión pública y equilibrar las consideraciones

espirituales y legales al vender Literatura Aprobada por la Conferencia.

La misión de la Reunión de la Zona Europea es mejorar la cooperación entre las estructuras europeas para apoyar el crecimiento de Al-Anon y Alateen en Europa. A ella asisten Delegados de países europeos con una estructura de servicio nacional o una estructura de servicio en evolución, así como Delegados de grupos en países sin una estructura de servicio. La OSM siempre está invitada debido a su función de apoyo a Al-Anon y Alateen en todo el mundo, en particular a las estructuras en evolución.

### 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.

## Más que suficiente

Antes de llegar a Al-Anon, veía mi vida a través de un grueso lente de miedo, pero no me daba cuenta de que lo estaba haciendo. Mis temores eran muchos: temor a que no había suficiente, que nunca habría lo suficiente, que yo no era suficiente y que otros me descubrirían. Me faltaba algo que percibía que tenían los demás, pero no sabía qué era. Me sentía aislada, siempre estaba vigilante y sola. Luchaba por parecer «normal» para así convencerme a mí misma y a los demás de que era independiente, responsable, capaz y que sobrellevaba todo bien.

Hacía todo por mi cuenta porque pensaba que no se suponía que yo necesitara ayuda. Pedir ayuda era un signo de debilidad. No sabía

dónde ni cómo pedirla. Cuando pedía ayuda, la vida no parecía mejorar. Simplemente no era capaz de llevarme bien con los demás de una manera saludable. De hecho, era controladora y manipuladora. Cuando toqué fondo emocionalmente y me consumieron la desesperación y la desesperanza, vine a Al-Anon por sugerencia de un profesional de la salud.

En ese momento no estaba consciente de que mi problema era yo. Pensaba que, si todos se comportaran como yo pensaba que debían hacerlo, todo iría bien. Mi recuperación realmente comenzó cuando comencé a trabajar los Pasos y comprendí que tenía opciones. Podía mirarme a mí

misma y al papel que desempeñaba. Descubrí que, cuando busco comprender en lugar de ser comprendida, puedo experimentar un sentido de unidad y empiezo a sentirme «parte de».

Sentí unidad con otros miembros cuando me di cuenta de que aquí me entendían. Encontré un lugar en el que me sentía parte, al que pertenecía y donde mi vida tenía sentido. Con ese sentido de pertenencia vino un deseo natural de ayudar y apoyar a los Grupos de Familia Al-Anon, lo cual hago a través del servicio, y el servicio mejora mi recuperación.

Me tomó un tiempo reconocer y aceptar el principio espiritual de la abundancia, pero ahora

lo experimento en todos los lados. Trabajando los Pasos y cultivando una relación íntima con un Poder Superior, he descubierto que la abundancia es una elección que hago. He descubierto que soy suficiente tal como soy. Cuando busco más, esa abundancia se revela. Elijo tener fe en que hay más que suficiente, y que siempre ha existido.

«Enriquecer nuestra recuperación a través de la abundancia, unidad y comprensión» es un proceso continuo que estoy dispuesta a explorar y expandir continuamente.

**Por Debbie P., Copresidenta de la Conferencia, Ontario  
*The Forum*, febrero de 2022**



## ¡Manténgase *En Contacto!*

¿Sabía que la Oficina de Servicio Mundial tiene un boletín informativo por correo electrónico?

Ha pasado mucho tiempo desde que Lois W. envió cartas a los primeros grupos de Al-Anon. Ahora, cualquier miembro puede registrarse fácilmente para recibir *En Contacto*, el boletín de la OSM lleno de información sobre eventos, servicio, recursos, LAC y, por supuesto, experiencia, fortaleza y esperanza. Los correos electrónicos se envían generalmente una vez al mes, ¡pero a veces se necesitan ediciones especiales!

Suscribirse es gratis y fácil en [al-anon.org/inscribeme](http://al-anon.org/inscribeme).



## MI MADRINA SORPRESA

Recuerdo que hace mucho tiempo finalmente elegí a mi primera Madrina. En ese momento, yo había estado en Al-Anon por algunos años, y otros me habían sugerido que consiguiera una, pero por lo general trataba de encontrar respuestas a mis problemas leyendo Literatura Aprobada por la Conferencia de Al-Anon o hablando con otros miembros.

Entonces sucedió algo que me impedía dormir. Tenía pesadillas que me despertaban durante la noche. El temor era tan grande que nada de lo que había aprendido hasta ese momento en Al-Anon me ayudó. Estaba desesperada. Recuerdo haber revisado todas mis listas de teléfonos de las diferentes reuniones a las que asistía y finalmente haber elegido a una persona con quien me sentía suficientemente cómoda como para pedirle que fuera mi Madrina. Fui a mi reunión esperando preguntarle ese día.

La reunión terminó y ella estaba al otro lado de la sala de reunión. Antes de acercarme a ella, dije una oración rápida: «Querido Dios, ayúdame a hacer y decir lo que es mejor para todos (y yo soy parte de todos)». Mientras caminaba por la sala, otra mujer se interpuso en mi camino y ¡me escuché a mí misma pedirle que fuera mi Madrina! ¡No podía creer lo que salía de mi boca! Apenas conocía a esta mujer. Pero después de hablar brevemente, ella dijo que sí.

Todavía le agradezco a mi Poder Superior por cuidarme ese día, ya que ella era absolutamente la persona más perfecta para mí en ese momento. Ambas hemos seguido adelante con nuestras vidas y no la he visto en años, pero sé que cuando nos volvamos a encontrar, será como si nunca nos hubiésemos separado.

**Por Myrna R., Saskatchewan, Canadá**  
***The Forum*, diciembre de 2021**

## Abriendo mi mente a la comprensión y la compasión

Cuando leí por primera vez el panfleto *Una guía para la familia del alcohólico* (SP-7) era una recién llegada. Me quedé completamente impresionada con la siguiente declaración: «El amor no puede existir sin compasión, disciplina y justicia». Esta declaración me golpeó en mi punto ciego. Lo que fuera que significara, ¡no podía entenderla! Fue la primera vez en Al-Anon que «supe que no sabía». Este fue el comienzo de estar dispuesta a aprender y también a implementar una práctica de meditación diaria.

Debido a que me sentía completamente perdida y no podía comprender, decidí meditar diariamente sobre esta frase exacta, pidiendo a mi Poder Superior que estuviera conmigo en el silencio. Simplemente «Soltaba las riendas y se las entregaba a Dios». En esencia, le estaba pidiendo a mi

Poder Superior que abriera mi mente. Estas meditaciones me ayudaron a reconstruir muchos de los desequilibrios que existían en mi relación con el alcohólico y que, de hecho, habían existido durante años.

Comencé a hacer pequeños cambios y a crear nuevos límites que me parecían más justos y menos desequilibrados. Lo inesperado fue que, mientras me protegía poco a poco, mis resentimientos comenzaron a desmoronarse. La comprensión y la compasión por el alcohólico ahora tenían espacio para crecer. He aprendido que hay muchas «dimensiones de la justicia»: muchos días y situaciones nuevas en las que puedo iluminarme aplicando esta simple idea de «Un día a la vez».

**Por Mary Jo M.**  
***The Forum***

## ¡Separe la fecha!

**El Congreso Internacional de Al-Anon 2023** se realizará en Albuquerque, Nuevo México, del jueves 29 de junio al domingo 2 de julio de 2023. Ven a celebrar la Recuperación, la Unidad y el Servicio con miles de amigos cercanos y miembros de su familia de Al-Anon de todo el mundo. Únase a nosotros para divertirse mucho durante los eventos especiales, los talleres y las grandes reuniones, mientras encontramos «Nuevas Esperanzas, Nuevos Amigos y una Recuperación Renovada».

## Aquí hay una Reunión instantánea sobre cómo «Alcanzar la madurez en Al-Anon»

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

**Abbey N., Pensilvania:** Debido a que me crie con la enfermedad del alcoholismo, es fácil para mí dejarme atrapar por viejos patrones de pensamientos distorsionados, según los cuales mi valía se mide por mis logros diarios y éxitos profesionales, y donde cualquier cosa que no sea la perfección simplemente no está a la altura. Pero en Al-Anon he encontrado un amor y aceptación que no tienen nada que ver con mis éxitos profesionales. Estoy aprendiendo que soy digna de amor y aceptación solo por ser yo misma. Mi autoestima aumenta a medida que trabajo los Pasos, asisto a las reuniones y comparto mi experiencia, fortaleza y esperanza con otros en el programa. La madurez en Al-Anon se trata de progreso, no de perfección. A medida que uso los instrumentos del programa para tomar decisiones más saludables, estoy aprendiendo gradualmente patrones de pensamiento nuevos y más saludables. Ese crecimiento es algo de lo que realmente puedo estar orgulloso.

**Lisa T., Pensilvania:** A través de Al-Anon, he reemplazado el aislamiento por el compañerismo y el miedo por la fe. He aprendido que no puedo ni tengo que hacerlo todo yo sola. Al alinear mi voluntad con la de mi Poder Superior y confiar en Él, estoy obteniendo el valor para enfrentar lo que sea que la vida me depare «Un día a la vez». Las pruebas y tribulaciones son una oportunidad para aprender y crecer. No necesito temerle al cambio. Estoy dejando de lado la voluntad propia, los resentimientos, la ira, las frustraciones, las altas expectativas, e incluso estoy trabajando en mis obsesiones. ¡Qué liberador! Qué asombroso es poder estar agradecida una y otra y otra vez. Qué maravilloso es ver la belleza del amanecer, el atardecer y todo lo demás. Qué satisfactorio es estar al servicio de los demás y pasarles a otros tantos beneficios que tiene este programa. En Al-Anon, estoy experimentando una nueva y mejor forma de vivir.

## PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

¿Cómo defino la madurez en Al-Anon hoy?

¿De qué maneras significativas he crecido en el programa?

¿Cómo han cambiado mis expectativas en cuanto al progreso de la recuperación?

# No hubiese podido detener su alcoholismo

Mi esposa y yo éramos bebedores moderados hasta que ella comenzó a beber mucho. En ese momento, yo no sabía que el alcoholismo era una enfermedad. Pensaba que era falta de fuerza de voluntad y, por lo tanto, fui bastante abusivo. Ella comenzó a asistir a Alcohólicos Anónimos, lo cual pareció ayudar al principio. Un amigo me sugirió que yo asistiera a Al-Anon, lo cual hice. Asistí a una reunión. La razón por la cual solo asistí a una reunión es que nadie allí podía decirme cómo evitar que mi esposa bebiera. En ese momento, no me di cuenta de que el propósito de asistir a Al-Anon era para ayudarme a mí mismo.

«*¡Mi vida ha mejorado drásticamente!*»

Pronto mi esposa comenzó a beber en exceso de nuevo y a comportarse de manera terrible. Lamentablemente, se suicidó inesperadamente. Mi culpa era tremenda, pues pensaba que había sido mi responsabilidad ayudarla a dejar de beber.

Después de algunos años en terapia, un consejero me recomendó que asistiera a Al-Anon. Le dije que eso no me había ayudado en el pasado. Me preguntó cuánto tiempo asistí, y le dije que había ido a una reunión. Me alentó a que asistiera nuevamente, pero que fuera al menos a seis reuniones. Como le estaba pagando por ayudarme, decidí seguir sus instrucciones.

Al-Anon cambió mi vida. No solo me hizo consciente de que el alcoholismo es una enfermedad, sino que también me ayudó a darme cuenta de que yo no causé el alcoholismo de mi esposa, que no podía controlarlo y que no podía curarlo. Conseguí un Padrino y trabajé los Pasos, y después de muchos años de escuchar y compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza desde entonces, ¡mi vida ha mejorado drásticamente!

**Por Mark A., Arizona**  
*The Forum*, diciembre de 2021

# Todos SOMOS IGUALES EN AL-ANON

Estoy agradecida de que todos somos iguales en Al-Anon. Soy hispana y cuando era pequeña asistí a una escuela en la cual la mayoría eran blancos. Tenía dificultades adaptándome y haciendo amistades. Recuerdo que me ponían sobrenombres y me acosaban en el aula. También recuerdo que admiraba a una porrista que era muy popular. Yo quería ser ella. Cuando mi familia se mudó desde San Diego hasta Arizona, incluso me cambié el nombre y me puse el suyo: «Marty» en vez de Margo.

También recuerdo haberme enfrentado a unos chicos en la fila del almuerzo porque se burlaban de otro chico con discapacidad. Lo que estaban haciendo no era agradable ni justo. Supongo que el deseo de igualdad siempre ha encendido una llama en mí. En mi

familia, nunca me sentía realmente igual a mi hermana. Ella era la de tez clara, la más linda, la más querida, la tranquila y reservada. Yo era la hija curiosa, rebelde y creativa.

Ser aceptada como una igual en Al-Anon me dio un sentido de calidez, amor y seguridad. Las reuniones de Al-Anon no se sentían como una competencia ni como si tuviera que demostrar mi valía ante nadie. Podría ser solo yo. Me sentía reconocida, amada y comprendida. Nadie se burlaba de nadie más por no poder leer las palabras correctamente. Nadie era rechazado por no usar la ropa adecuada, por no caminar de la manera correcta o por no llegar a tiempo. Ser aceptada y recibida en Al-Anon con los brazos abiertos fue un regalo de Dios.

**Por Margo R., California  
The Forum, diciembre de 2021**



## Confianza en que todo estará bien

**Segundo Paso:** Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio.

Al criarme con la enfermedad del alcoholismo, «llegué a creer» que todo era culpa mía, incluso el hecho de haber nacido. «Llegué a creer» que todos los pensamientos malolientes en mi cabeza eran la verdad absoluta. Pero el Segundo Paso me dice que un Poder superior a mí misma puede devolverme el sano juicio.

Veo el Segundo Paso como un gran regalo de mi Poder Superior, a quien elijo llamar Dios. Parte de la restauración de mi sano juicio ha sido llegar a creer que Dios realmente cree en mí. Puedo confiar en la verdad de que Dios siempre está conmigo, guiándome y dirigiéndome con un amor firme y seguro, y que yo puedo confiar en esta guía.

Al aceptar a Al-Anon como mi

camino hacia la recuperación, crece en mí una certidumbre más profunda de que puedo dejar ir, creer y confiar en que todo está bien. No tengo que estar a cargo. No tengo que recurrir a la crítica inflexible. No tengo que vivir con miedo constante, siempre esperando que se desate el infierno y que suceda algo terrible.

Gracias a tanta gente maravillosa y cariñosa, y gracias al amor firme y seguro de mi Poder Superior, estoy empezando a creer que mi Poder Superior realmente puede devolverme el sano juicio. En lugar de sentirme ahogada en un rugiente río de alcoholismo, puedo soltarme y flotar en un río de paz.

**Por Debbie P.,  
Isla del Príncipe Eduardo  
The Forum, febrero de 2022**

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 estado de humildad

**Segunda Tradición:** Existe solo una autoridad fundamental para regir los propósitos del grupo: un Dios bondadoso que se manifiesta en la conciencia de cada grupo. Nuestros dirigentes son tan solo fieles servidores, y no gobiernan.

Mi interpretación de la Segunda Tradición es que Dios se expresa a través de todos y cada uno de los miembros de mi grupo, formando así la base de nuestra conciencia de grupo. Con eso en mente, el grupo puede avanzar colectivamente con un objetivo común. Ninguna agenda individual de un miembro gobierna nuestro grupo o se hace cargo de nuestras reuniones.

A veces estoy de acuerdo con la conciencia del grupo y otras veces no. No obstante, después de haber participado en una decisión ofreciendo mi opinión o votando, dejo de lado mis sentimientos o pensamientos personales, porque confío en que Dios ha puesto Su mano sobre la conciencia colectiva del grupo. Puede que los líderes tampoco estén de acuerdo con la conciencia del grupo, pero la Segunda Tradición los impulsa a llevar adelante la decisión del grupo, y me impulsa a confiar en que lo harán.

La Segunda Tradición exige humildad. Dado que Dios es la única

autoridad, debo renunciar a mi ego y permitir que Él me guíe. Puedo practicar esta Tradición en mis relaciones personales al no asumir responsabilidades sin consultar. Yo no domino. Descubrí que, si alguien espera que yo dirija, tiendo a sentirme muy importante y transgredo los límites para manejar las cosas, lo que lleva al control. Es fácil para mí caer en ese estado familiar de asumir toda la responsabilidad y dejar que otros se relajen libremente. Pero la participación activa de todas las partes es vital para que mis relaciones crezcan.

A veces se han tomado decisiones en conjunto que han resultado ser incorrectas, pero si no señalo culpables, se puede preservar la unidad. Vuelvo a un estado de humildad cuando me recuerdo a mí mismo que no hay autoridad en mis relaciones excepto la de un Poder Superior. Practicar la Segunda Tradición mejora la salud de todas mis relaciones.

**Por Bill L., Illinois**  
***The Forum*, febrero de 2022**

## Un modelo para completar tareas

**Segundo Concepto:** Los Grupos de Familia Al-Anon han delegado por entero la autoridad administrativa y de funcionamiento a su Conferencia y sus ramas de servicio.

Cuando me desempeñaba como Representante de Distrito, alentaba a los miembros del Distrito a votar para ser anfitriones de un Congreso de Al-Anon. Fui elegido Coordinador del Congreso. Nunca había presidido un congreso y la tarea parecía abrumadora. Afortunadamente, dos miembros del Comité de planeamiento de Congresos tenían experiencia coordinando un congreso. Varios otros miembros del Comité estaban dispuestos a buscar a los oradores, planificar los talleres, elegir un tema, encontrar un lugar y realizar otras tareas. Participé en estos subcomités, pero delegué la autoridad y la responsabilidad a otros. Tomé algunas decisiones, pero actué principalmente como facilitador y coordinador. El Congreso finalmente tuvo lugar y fue un gran éxito. Observé con admiración cómo cada miembro del Comité y su equipo hacían su trabajo sin mi interferencia.

El Segundo Concepto es un modelo para completar tareas en el trabajo y también en casa. Inmediatamente después de comenzar a asistir a

Al-Anon, entregué las operaciones de mi empresa a otros y me limité a la administración. Había estado tratando de hacer todo yo mismo, y tanto la empresa como yo estábamos sufriendo. Tras delegar las operaciones a otros, las cosas salieron mejor que cuando estaban bajo mi supervisión, y pude ser un mejor administrador.

En casa, mi esposa y yo compartimos responsabilidades. Ella solía trabajar como contadora, por lo que maneja las finanzas. Ella también toma las decisiones dentro de la casa. Soy voluntario cada semana en un jardín botánico, por lo que tomo decisiones sobre el paisajismo y el exterior. Mi esposa y yo nos consultamos sobre los asuntos más importantes, pero delegamos el uno al otro la autoridad y la responsabilidad de nuestros trabajos separados. Para trabajos importantes, como pintura, plomería y electricidad, llamamos a un profesional. El Segundo Concepto nos ayuda a administrar nuestro hogar de manera armoniosa.

**Por Gene D., Alabama**  
***The Forum*, febrero de 2022**

## Carta abierta a mi Poder Superior

**Tercer Paso:** Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, según nuestro propio entendimiento de Él.

Dios:

Estoy lista para entregarte mi voluntad y mi vida, incluida mi versión preconcebida y perfecta de la vida tal como la imaginé y quise que fuera. Mientras trabajo el Tercer Paso, confío en ti tal y como te conozco en este momento. He llegado a creer que nunca me decepcionarás. Tengo que admitir que, cuando las cosas no salen como yo quiero, me siento como si me hubieras defraudado, pero luego se presenta otra oportunidad. Tú me das un empujoncito y yo avanzo. Es como si una suave ráfaga de viento me hiciera avanzar sin que yo reciba una sola palabra que me dirija.

He entrado en razón. Entiendo que no tengo el control del plan que tienes para mí. Tratar de resolver el acertijo de mi esposo alcohólico me trajo hasta aquí. Pero ahora entiendo que mi identidad no depende de encontrar una solución para nadie más. Al creer que me estás devolviendo el sano juicio, he desenterrado, con tu ayuda, mi propia identidad. Ese ha sido el mejor regalo y no me lo esperaba. Simplemente me presenté a mi primera reunión de Al-Anon, y la siguiente reunión y a la siguiente reunión. Finalmente, abracé la experiencia, fortaleza y esperanza de los demás de la manera en que podía entenderla.

Encontrar la sabiduría para saber la diferencia entre lo que no puedo cambiar y lo que puedo, lo que te toca manejar a ti y lo que me toca a mí, ha sido mi as bajo la manga. Todavía estoy llegando a tener fe. Confío en ti, pero tal vez no tengo fe del todo en mí misma. Estoy aprendiendo a ceder ante ti cuando no estoy segura y a confiar en que tú me harás saber lo necesario.

Por último, solo quería decirte que sé que no estoy sola. No tan solo porque sé que estás conmigo, sino porque te escucho y te veo en los demás. A menudo, cuando necesito un mensaje de esperanza o comprensión, lo obtengo escuchando a los demás. Es como si me estuvieran hablando directamente cuando lo necesito. ¿Coincidencia? Creo que no, ya no.

**Por Anónimo**  
**The Forum, marzo de 2022**

## Un código para vivir

**Tercera Tradición:** Cuando los familiares de los alcohólicos se reúnen para prestarse mutua ayuda, pueden llamarse un Grupo de Familia Al-Anon, siempre que, como grupo, no tenga otra afiliación. El único requisito para ser miembro es tener un pariente o amigo con un problema de alcoholismo.

La Tercera Tradición y la Duodécima Tradición son las razones por las cuales seguí viniendo a Al-Anon. En los primeros días, no quería que nadie supiera quién yo era ni por qué estaba allí. Cada semana, cuando escuchaba los Doce Pasos y las Doce Tradiciones al comienzo de cada reunión, pequeños fragmentos de algunas palabras y frases comenzaron a entrar en mi cerebro. Al mismo tiempo, veía que las personas eran consistentes en hablar del tema de ser afectados por el alcoholismo de un ser querido. Nadie promocionaba productos ni servicios. La iglesia o sinagoga donde se llevaban a cabo las reuniones no nos decían que teníamos que unirnos a su organización.

Incluso en los descansos, cuando la gente me animaba a hablar o yo escuchaba sus conversaciones, hablaban de la recuperación de la enfermedad familiar. Con el tiempo, me di cuenta de que las Tradiciones se honraban y respetaban. Si alguien se salía del tema o se refería a literatura

que no había sido aprobada por la Conferencia, alguien más le recordaría cortésmente al grupo que se mantuviera enfocado en Al-Anon. Me impresionaba mucho que nadie se sintiera avergonzado ni abochornado cuando el recordatorio era necesario.

En mi primera reunión (que luego se convirtió en mi grupo base), había muchas personas de alto perfil. Seguían viniendo porque la reunión seguía centrada en Al-Anon y su anonimato estaba protegido. Esta fue una señal de que realmente estaba en un lugar seguro en el que podía ser vulnerable. Sabía que no quedaría expuesta fuera de las reuniones y que encontraría la ayuda que estaba buscando. El anonimato va de la mano con la Tercera Tradición. Estaba, y todavía estoy, tan impresionada de que las personas puedan ser tan respetuosas entre sí. Ojalá todo el mundo pudiera usar los Pasos y Tradiciones de Al-Anon como un código para vivir.

**Por Cynthia C., California**  
**The Forum, marzo de 2022**

## Aprendiendo mediante la práctica

**Tercer Concepto:** El derecho de decisión hace posible el liderazgo eficaz.

En el área del liderazgo, tiendo a esforzarme por controlar cuando debería dejar ir y delego demasiadas responsabilidades a otras personas cuando debería aceptar la responsabilidad de tomar decisiones. El Tercer Concepto me ayuda a encontrar un punto medio.

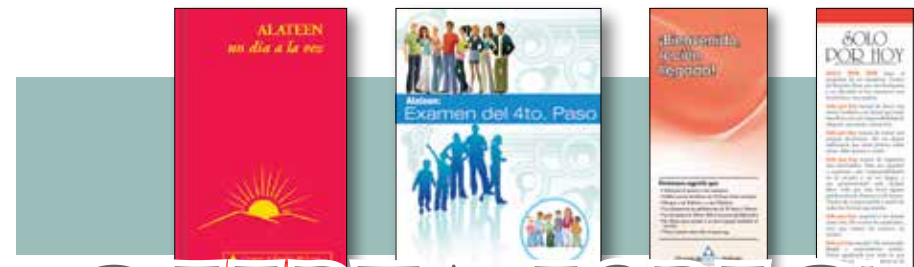
En casa, viviendo con las personas cuya enfermedad me ha afectado más, es difícil para mí permitirles el «derecho de decisión», incluso cuando hemos acordado que alguien más que yo está a cargo de algo. Por ejemplo, mi esposo y yo acordamos que él estaría a cargo de comunicarse con nuestro servicio de mantenimiento del césped. Pero cada vez que les daba instrucciones, yo cuestionaba y me quejaba sobre lo que había dicho y cómo lo había dicho. También hice sugerencias «útiles» sobre cómo podía hacerlo mejor. Una vez, incluso fui detrás de él y contradije sus instrucciones, ¡dejando a los pobres trabajadores del mantenimiento del césped sin saber qué hacer!

En otras ocasiones, he hecho todo lo contrario. Una vez, cuando estaba a cargo de un proyecto en el trabajo, dudé en actuar asertivamente en mi

rol de liderazgo y, en vez de ello, me acerqué a mis colegas, pidiendo sus aportes y opiniones, tratando de evitar el riesgo de equivocarme. Estaban ocupados con sus propias responsabilidades y tal vez hubieran preferido que no se les pidiera que pensarán en mi trabajo además del suyo.

Estoy muy contenta de que Al-Anon me brinde la oportunidad de practicar tanto la aceptación como el soltar las riendas del liderazgo y el «derecho de decisión» que lo acompaña en un entorno seguro. Puedo aprender a confiar en los demás y en mí misma para tomar decisiones acertadas. Si tomo una mala decisión en un puesto de servicio, no es el fin del mundo. Luego tengo la oportunidad de practicar otro aspecto del liderazgo efectivo: asumir la responsabilidad de mis acciones al reconocer mi error. ¡Qué manera más amable de desarrollar algunas de las habilidades para la vida que no pude desarrollar porque vivía con la enfermedad familiar del alcoholismo!

**Por Carolee, Minnesota  
The Forum, marzo de 2022**



# OFERTA ESPECIAL

*para la temporada festiva*

**¡El paquete de Alateen de los Grupos de Familia Al-Anon con envío gratuito!**

Regáله a un adolescente, o a un miembro que le importe, la literatura de Alateen.

Este paquete especial de US\$15,00 incluye el envío gratuito.

**Disponible como un juego por tiempo limitado — hasta enero de 2022**

El **Paquete de Alateen (SK-72)** incluye:

**Alateen—Un día a la vez (SB-10) • Alateen—Examen del 4to Paso (SP-64)**

**Paquete para el recién llegado—Alateen (SK-18) • Solo por hoy, marcador de libro—Alateen (SM-13)**

Cantidad

Paquete de Alateen (SK-72) ..... US \$15,00 cada uno US \$ \_\_\_\_\_

Total (en moneda de los EE. UU.) US \$ \_\_\_\_\_

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

Envíe su pedido por fax al: (757) 563-1655  
En línea: al-anon.org

Se acepta Visa, MasterCard, American Express y Discover.  
Por favor anote la información que se solicita al pie.  
 Visa  MasterCard  Discover  American Express  
Fecha de vencimiento \_\_\_\_\_ Código de seguridad \_\_\_\_\_

Número de tarjeta \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

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  
No se acepta pago contra entrega**

Los pagos procedentes del Canadá se pueden hacer en moneda canadiense al tipo de cambio vigente del dólar estadounidense.

Enviar a:

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección postal \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_

Estado o Provincia \_\_\_\_\_

Código Postal \_\_\_\_\_

Check Total \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_ Order # \_\_\_\_\_

**NO ESCRIBA EN ESTE ESPACIO**



Foto tomada por Gene T., Arizona



«La mejor resolución que  
puedo hacerme a mí misma es  
continuar con mi recuperación  
en Al-Anon, progresando hacia  
una vida mejor».

-Betsy T., 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)