


# Al-Anon se enfrenta al alcoholismo 2016

*Esperanza y ayuda para los familiares y amigos de bebedores problema*



¿Qué puede hacer usted cuando alguien cercano bebe demasiado?

# Tabla de contenidos

---

9

Los miembros de la familia pueden encontrar apoyo en Al-Anon durante la terapia y después de la misma

*Michael Yeager, B.A., LCDC, CAS*

10

No lo causé, no lo puedo controlar, y no puedo curar al alcohólico

*Karen D. - Virginia*

11

Aprendí que yo no era responsable de la bebida de mi esposo

*Chris W. - Alberta, Canadá*

12

Alateen brinda apoyo, es seguro y estable

*Gail Barker, LCPC*

14

Me animaron a seguir viniendo

*Sharon A. - Alberta, Canadá*

15

¿La bebida de mi esposa era «realmente» alcoholismo?

*Rob A. - Minnesota*

16

Creía que los problemas en mi familia eran únicos

*David - Rhode Island*

17

Entré a la reunión y escuché a la gente contar una historia que me era familiar

*Christina F. - Oregón*

20

Me relaciono con mi padre —gracias a Alateen—

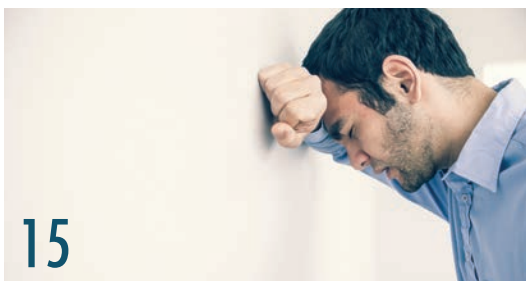
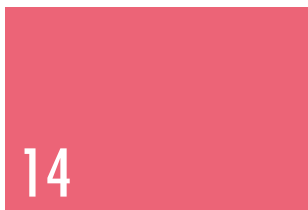
*Jackie*

22

La recuperación de los miembros de la familia ayuda a la recuperación del bebedor

*Cynthia Moreno-Tuohy, BSW, NCACII, SAP*

---



Estimado lector:

El vivir con una persona alcohólica en estado activo causa soledad, es devastador y confuso. Igual de destructivo es crecer con una persona alcohólica o vivir con un miembro de la familia que creció en medio del alcoholismo pero no buscó ayuda. La pérdida de la autoestima provoca que los miembros de la familia duden de sus propias habilidades —y hasta de sus sentidos— cuando las personas se sienten obligadas a negar haber escuchado gritos, haber visto peleas o haber sufrido abuso.

Mantener el secreto del abuso que nos han causado puede ser abrumador; sin embargo, no se nos permite hablar de eso ni en la familia ni afuera. A las familias se les enseña a no hablar con nadie más de lo que pasa en la casa. Si lo hacen, se considera como una violación a la familia y un signo de deslealtad.

Así que la idea de ir a una reunión de Al-Anon y hablar con otras personas acerca de cómo minimizar el daño que el alcoholismo le ha causado a nuestra propia vida parece ser algo imposible. Después de todo, ¿cómo podría ayudar el hablar con extraños? ¿Qué tal si veo a alguien que conozco, o qué tal si alguien le dice a mi familia lo que dije? Todas estas son preguntas comunes que las personas se hacen antes de dar el primer paso a una reunión de Al-Anon. Allí, todos aprendemos que lo que se dice en la reunión se queda en la reunión, incluidas las personas que están en ella.

Los miembros de Al-Anon no dan consejos, pero sí comparten la forma en que utilizan el programa de Al-Anon para superar el sentimiento de pérdida que tuvieron antes de venir. Los miembros entienden cómo nos sentimos porque nosotros hemos sentido emociones similares, independientemente de qué grandes o pequeñas parecieran ser. Las reuniones se enfocan en nosotros y en cómo mejorar nuestra vida, sin importar si la(s) persona(s) alcohólica(s) sigue(n) bebiendo o no. A menudo ni siquiera hablamos del alcohólico porque ya sabemos lo que es vivir en medio del alcoholismo. Hablamos acerca de soluciones para nosotros, ofrecemos esperanza.

Así que si alguien cercano a usted bebe demasiado, ¿por qué no intentar ir a una reunión de Al-Anon en un vecindario o en una comunidad cerca de usted? No existen cuotas ni honorarios. Usted no tiene que hacer ninguna cita ni tampoco tiene que hablar cuando venga. Tenemos una silla que le espera. ¿Por qué no probar unas cuantas reuniones y ver si eso le ayuda? A mí me sirvió, y sé que podría servirle a usted.

Con gratitud,



Ric B., Director Ejecutivo  
Al-Anon Family Group  
Headquarters, Inc.



# ¿Cómo saber si Al-Anon me podría ayudar?

Las personas que beben demasiado suelen decir que su bebida no es un problema tan grave como lo piensa alguna gente. Las personas que están cerca de ellas también tienen una tendencia a desestimar lo gravemente que les ha afectado el abuso del alcohol por parte del bebedor. Tratan de mantener las cosas lo más normal que se pueda en condiciones que a veces son insoportables.

Las siguientes preguntas pueden ayudarle a decidir si podría beneficiarse al visitar unas cuantas reuniones de Al-Anon:

1. ¿Se preocupa de cuánto bebe otra persona?
2. ¿Tiene problemas económicos a causa del beber de otra persona?
3. ¿Miente para encubrir que otra persona bebe?
4. ¿Cree que si el bebedor se preocupara por usted dejaría de beber para complacerle?
5. ¿Se alteran con frecuencia sus planes a causa del bebedor?
6. ¿Hace amenazas tales como: «Si no dejas de beber, te abandonaré»?
7. ¿Teme disgustar a alguien por miedo a incitarle a que se emborrache?
8. ¿Se ha sentido ofendido o avergonzado por el comportamiento de un bebedor?
9. ¿Busca el licor escondido?
10. ¿Ha rechazado invitaciones sociales por temor o ansiedad?
11. ¿Se siente fracasado porque no puede controlar la bebida de otra persona?
12. ¿Cree que si el bebedor dejara de beber, los otros problemas se resolverían?

Si contestó «**sí**» a una o más de estas preguntas, Al-Anon o Alateen le puede ayudar.



## Cuando alguien cercano a usted bebe demasiado...

A veces, el bebedor compulsivo es un cónyuge o pareja. A veces los padres están preocupados por la bebida de un hijo. A veces, la persona que bebe es —o era— un padre, otro pariente, un compañero de trabajo o un amigo.

## Al-Anon y Alateen: donde usted puede encontrar ayuda

Al-Anon es un programa de apoyo mutuo para las personas que viven —o que han vivido— con alguien cuya bebida les creó problemas a ellas o a los demás.

Las reuniones de Alateen se realizan en muchos lugares para las personas jóvenes, por lo general adolescentes, cuya vida ha sido afectada por la bebida de otra persona. Aunque los miembros de Alateen conducen sus propias reuniones, Padrinos de Grupo adultos están allí para la seguridad y para brindarles orientación. Para garantizar la seguridad de las reuniones de Alateen, los Padrinos de Grupo deben cumplir con los Requisitos de Seguridad y Comportamiento de Alateen.

## Alguien cercano a mí tiene problemas con las drogas

Los Grupos de Familia Al-Anon tienen un enfoque: ayudar a los familiares y amigos de los alcohólicos. Sin embargo, la *Encuesta para los Miembros de Al-Anon 2015* reveló que el 40 por ciento de los miembros de Al-Anon vinieron por *primera vez* a Grupos de Familia Al-Anon a causa de que un pariente o amigo tenía problemas con las drogas. La encuesta también mostró que el 85 por ciento de esos miembros finalmente llegaron a darse cuenta de que la bebida de otra persona había afectado negativamente la vida de ellos.



## ¿Qué tan grave tiene que ser el problema del bebedor para que Al-Anon le ayude?

De acuerdo con la perspectiva de Al-Anon, no importa si el bebedor es alcohólico o no. Lo que realmente importa es: ¿a *usted* le perturba la bebida?

## Efectos a largo plazo...

Aunque actualmente no exista el alcoholismo activo en su vida, a veces una relación con un bebedor compulsivo puede tener efectos a largo plazo.

Al-Anon y Alateen ofrecen la oportunidad para el crecimiento personal. Los miembros se ayudan mutuamente para comprender y desentrañar los efectos persistentes que causaron la bebida de otra persona —ya sea que la bebida todavía esté en estado activo o no—.

## Explicándole la enfermedad a un hijo pequeño

«Quizá no queramos pensar que nuestros hijos saben lo que pasa, pero muchas veces ellos *sí* saben que algo anda terriblemente mal. Los niños tienen una capacidad asombrosa para afrontar la verdad. Encubrir la enfermedad con misterios y mentiras es mucho más aterrador que decir la verdad sobre la enfermedad del alcoholismo.

Al explicar la enfermedad a los hijos pequeños, es bueno compararla con una enfermedad crónica que ellos conozcan. Podemos indicar que el alcohólico está enfermo, que no es su intención decir las cosas que dice cuando bebe. Debemos tener cuidado de explicarles a nuestros hijos que de ninguna forma son responsables de la bebida y recordarles que se les quiere». De: *¿Cómo puedo ayudar a mis hijos?* (SP-9).



Usted puede escuchar (únicamente en inglés) lo que algunos profesionales dicen acerca de la recuperación de la familia y de los beneficios de Grupos de Familia Al-Anon en el sitio web de

Al-Anon: [al-anon.org](http://al-anon.org). Pulse en el ícono para la serie de audio-*podcasts*: *First Steps to Al-Anon Recovery*. Aquí está lo que un miembro de Al-Anon comentó sobre el *podcast* titulado: «Connections between families, the Association for Addiction Professionals, and Al-Anon Family Groups».

## «Me alegra haber confiado en mis instintos para ir a Al-Anon».

«Al escuchar esta entrevista, pensé que hubiera sido grandioso si los profesionales a quienes acudí en busca de ayuda me hubieran remitido a Al-Anon. Lo único que el doctor me podía recomendar eran medicamentos antidepresivos. Una consejera matrimonial me dijo que el término “alcohólico” tenía malas connotaciones y que yo tenía que aceptar la decisión de mi esposo de seguir bebiendo. Un psiquiatra me dijo que mi esposo tenía un comportamiento desviado. Mi padre trataba a mi esposo de «sociópata».

Me alegra haber confiado en mis instintos para ir a Al-Anon. Pude identificarme realmente con la soledad que se describe en esta entrevista. Creía que esa soledad nunca acabaría.

Esta entrevista explica muy claramente lo importante que es para los miembros de la familia recuperarse y que la dinámica de la familia cambie —no solamente para ayudarlo al alcohólico a que se mantenga sobrio, sino que también por el bienestar de la familia—.

Me gustó escuchar la forma en que Al-Anon les brinda a los miembros de la familia la capacidad de transmitirla [la recuperación] a otros miembros que todavía luchan con la bebida de un ser querido o incluso cuando el alcohólico logra la sobriedad.

Esta entrevista me brindó ánimo al saber que más terapeutas y orientadores son conscientes de la importancia de la recuperación de la familia y de Al-Anon. Sentí esperanza para las generaciones futuras».





# MIEMBROS DE AL-ANON INFORMAN SOBRE



*mejoría en  
su bienestar*



De acuerdo con la *Encuesta para los miembros de Al-Anon 2015*, el 92 por ciento de los miembros de Al-Anon informaron que su vida ha tenido un impacto positivo al ser miembros de Al-Anon. Los resultados completos de la encuesta están disponibles (únicamente en inglés) en la página «For Professionals» en el sitio web de Al-Anon: **al-anon.org**.

¿Qué clase de  
*«respuestas»*  
encontraré en Al-Anon?



Los miembros de Al-Anon encuentran comprensión y apoyo al compartir sus experiencias en la aplicación de los principios de Al-Anon en su vida.

Este intercambio de persona a persona les ayuda a descubrir nuevas opciones y nuevas formas de pensar en cuanto a la manera de manejar los efectos del abuso del alcohol. No se dan consejos entre sí ni comentan sobre el curso de acción que específicamente se debe seguir.

# Los miembros de la familia pueden encontrar apoyo en Al-Anon durante la terapia y después de la misma

*Michael Yeager, B.A., LCDC, CAS  
Houston, Texas*

Les recomiendo asistir a Al-Anon a los clientes que son miembros de la familia de personas alcohólicas. La participación en Al-Anon apoya el «trabajo» que realizan los miembros de la familia mientras están en terapia. Al-Anon también actúa como un programa eficaz de cuidados posteriores.

Al-Anon les ofrece a estas personas la oportunidad de ponerle fin al aislamiento al que ellas mismas se han sometido, el cual han asumido al vivir en un entorno familiar de adicción. Los miembros de Al-Anon se apoyan entre sí mediante muchas experiencias que cambian la vida. Las pláticas en las reuniones ayudan a los miembros a descubrir opciones y a la vez ellos pueden sentirse capaces de ser libres, flexibles y animados.

Veo claramente que mis clientes se benefician de su participación en Al-Anon al:

**Desarrollar y mejorar su fortaleza interior y su autoestima.**

**Sentir sus sentimientos.**

**Reconstruir y asumir la responsabilidad de sus vidas.**

**Establecer límites saludables.**

La terapia ofrece un entorno seguro para que los miembros de la familia lleguen al fondo de sus problemas de conducta y de creencias, los cuales son limitadores. La misma está disponible de vez en cuando, cuando las cosas se ponen difíciles. Sin embargo, Al-Anon actúa como hermandad que brinda apoyo para un mayor crecimiento y desarrollo para vivir a lo largo de toda la vida.



# No lo causé, no lo puedo controlar, y no puedo curar al alcohólico

Karen D., Virginia

*«... creía que la bebida de mi hijo era culpa mía».*

Me sentí muy nerviosa cuando fui a mi primera reunión de Al-Anon. Lo último que quería hacer era entrar a una sala llena de extraños y contarles mis problemas personales. De alguna manera encontré valor para entrar a la sala, a pesar de que lo que en realidad quería hacer era salir corriendo para otro lado.

Una de las primeras cosas que escuché fue: “Ninguna situación es desesperada...” También escuché: No lo causé, no lo puedo controlar, y no puedo curar al alcohólico. Esas eran palabras que desesperadamente necesitaba escuchar porque creía que la bebida de mi hijo era culpa mía. Me sentía tonta cuando lloraba, pero nadie me juzgaba. De hecho, todo el mundo parecía entender mi dolor, a pesar de que yo no había dicho ninguna palabra. Nunca olvidaré el miembro de Al-Anon que se me acercó después de la reunión y me dijo: “Aquí estás a salvo”. Este es el lugar donde precisamente debes estar».

*«“Aquí estás a salvo”.  
Este es el lugar donde precisamente debes estar».*





Fue en las salas de Al-Anon donde aprendí que no estaba sola, y que al compartir con los demás el dolor y la vergüenza del alcoholismo de mi esposo, podía empezar a aliviarme. Dejé de tratar de componerlo a él y empecé a cuidar de mí.

*Manette M. – California*

## Aprendí que **yo no era responsable** de la bebida de mi esposo

*Chris W. – Alberta, Canadá*

*«Me sentía avergonzada de que mi esposo fuera alcohólico y me sentía responsable de su bebida».*

Fui a mi primera reunión de Al-Anon sintiendo mucho miedo y temor. Entre mis preocupaciones estaban: «¿A quién iría a ver allí?» y ¿Qué tal si era alguien conocido?» Cuando yo crecía, mi padre era el borracho del pueblo, y me sentía terriblemente avergonzada de eso. Si alguien de mi pueblo asistía a la reunión, se daría cuenta de que me había casado con un alcohólico. Me sentía avergonzada de que mi esposo fuera alcohólico y me sentía responsable de su bebida.

Lo que no se me ocurrió en ese momento fue que todo el mundo en la reunión estaría allí exactamente por la misma razón: sus vidas estaban afectadas por la bebida de otra persona. Yo no sabía que existía el abrigo protector del anonimato en Al-Anon. No hablamos acerca de quien asiste a las reuniones. No divulgamos lo que se discute. Eso fue un gran alivio para mí.

También fue un enorme alivio saber que no soy responsable de la bebida de mi esposo. Esa primera reunión me hizo sentir ganas de escuchar más. Al-Anon se convirtió en mi salvavidas.

**«Al-Anon se convirtió en mi salvavidas».**

---

# Alateen brinda apoyo, es seguro y estable

*Gail Barker, LCPC  
Orientadora escolar  
Idaho*

---

## «Muchas veces escucho decir que este es el lugar seguro que ellos tienen en su vida...»

Hoy tuvimos nuestra reunión de grupo de Alateen, y tengo que decirles que me siento muy agradecida por Alateen. Este programa ha producido un cambio increíble en la vida de estos estudiantes. Muchos de ellos compartieron sobre la forma en que ahora se están llevando mejor con sus familiares —tanto con los miembros de la familia que beben como con los que no beben—. Muchas veces escucho decir que este es el lugar seguro que ellos tienen en su vida, para poder compartir todo lo que tienen en la mente, donde los demás no los juzgarán, no comentarán, ni se enojarán.

Es asombroso ver la transformación

de estos estudiantes. Los veo pasar de adolescentes abatidos, enojados y desesperanzados —tratando de lidiar con el alcoholismo en la familia— a sentir y encontrar poco a poco paz, esperanza y fortaleza de los demás, a amarse el uno al otro y a ser felices. Eso me encanta. Les da a ellos la seguridad y la esperanza que una orientadora no les puede transmitir. Es un proceso de grupo y un proceso inspirado, y tener esta oportunidad en la escuela es increíble, ya que en su mayor parte estos muchachos no podrían llegar a una reunión nocturna en la comunidad. La vida en sus hogares con sus familiares alcohólicos es tal que no podrían



## «Es asombroso ver la transformación de estos estudiantes».

obtener transporte en la noche ni sentirse libres de hacerlo.

Alateen les brinda apoyo, es seguro y estable. Los muchachos de familias alcohólicas no conocen la estabilidad, pero en Alateen aprenden a confiar. Alateen influye en su perspectiva, en su autoestima, en sus calificaciones escolares, en sus relaciones con amigos y familiares, en su confianza, en su capacidad para mostrar preocupación por los demás, en su paciencia, en su tranquilidad —en tantas cosas que probablemente no puedan obtener en ningún otro lugar—.

Los estudiantes preguntan si Alateen estará en su próxima escuela

cuando se mudan a otro lugar o cuando van a la secundaria. Eso es una red de seguridad para ellos. Ellos cuentan con la misma, y me siento muy agradecida de que hayamos podido lograr que Alateen esté en tantas otras escuelas.

Aprecio mucho a los Padrinos de Grupo de Alateen que están fielmente aquí todas las semanas. Los miembros de Alateen los aman. Siento una enorme gratitud por el programa de Alateen. Conozco sin duda los cambios que el programa ha realizado en la vida de estos muchachos —cambios e instrumentos que permanecerán con ellos e influirán en su vida entera—.

Vine a Al-Anon temblando, llorando y totalmente agotada de vivir con mi esposo alcohólico. Era obvio que yo era una recién llegada. Algunos miembros amables notaron que estaba llena de dolor, y se sentaron a la par mía mientras yo lloraba. Me dijeron: «Estás en el lugar correcto. Quizá ahora no lo parezca, pero vas a mejorar. Simplemente sigue viniendo».

Ahora soy una de esos miembros de Al-Anon que se sientan a la par de un recién llegado. El tiempo que uno se toma en entrar a una reunión de Al-Anon vale la pena.

*Janette H. – California*

## Me animaron a seguir viniendo

*Sharon A. – Alberta, Canadá*

*«... sé que voy a estar bien».*

Aún recuerdo la espesa niebla en que mi mundo se había convertido en el momento en que encontré el camino a mi primera reunión de Al-Anon. Había intentado todo en lo que podía pensar para hacerle frente al deterioro de la salud mental de mi hijo joven, sus calificaciones escolares cada vez más bajas y su abuso del alcohol y de las drogas. Ni mi preocupación, ni mi supervisión, ni mi intento de obtener ayuda para él parecían lograr ningún cambio. En su lugar, me hundía cada vez más en la desesperación, en la confusión, en la culpa, en la duda que crecía dentro de mí y en el temor. ¿Cómo llegamos a parar aquí?

En mi primera reunión de Al-Anon no absorbí muchas de las palabras, pero sabía que estaba con gente que entendía. Sentía que por fin estaba en un lugar suficientemente seguro como para permitirme comprender lo que era la soledad, el aislamiento, el dolor y el caos que se había apoderado de mi vida en el hogar. Ese día compartí un poco con el grupo, y me sentí muy aliviada al recibir la cálida bienvenida, el apoyo y la gentil comprensión de los miembros del grupo. Ellos me animaron a que tan solo siguiera viniendo, y simplemente al seguir viniendo encontraría mis propias respuestas.

Efectivamente regresé. Al regresar de manera más constante, me di cuenta de un sentimiento de esperanza, de aceptación, de gratitud y de fe cada vez mayor en la idea de que tengo mi propia recuperación en la cual trabajar con el propósito de que tanto yo como mi familia seamos más saludables, a medida que enfrentamos los retos y los efectos de la adicción. ¡Al-Anon sigue ayudándome a crecer! Ahora tengo los instrumentos y el apoyo que necesito para enfrentar lo que esté por venir, y sé que voy a estar bien.

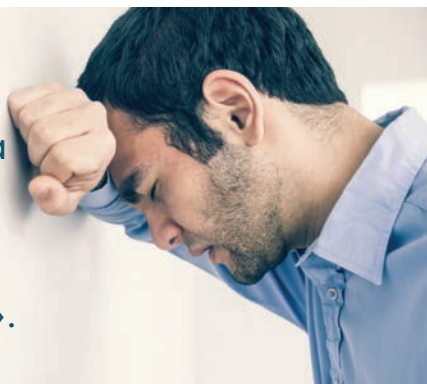


## ¿La bebida de mi esposa era «realmente» alcoholismo?

*Rob A. – Minnesota*

No estaba seguro de si Al-Anon era lo que necesitaba. No sabía si la forma de beber de mi esposa era realmente alcoholismo. Resulta que no importaba. Al-Anon me enseñó a ser responsable de mi propia vida y de mis propios sentimientos, no de la de ella.

«Escuché muchas historias de esperanza de personas en situaciones como la mía, o incluso peores».



El apoyo que encontré apenas entré a una reunión fue increíble. Escuché muchas historias de esperanza de personas en situaciones como la mía, o incluso peores.

Me preocupaba que quizá me sermonearan, pero los miembros me hicieron sentirme tranquilo con lo de «quedarse con lo que les agrada y desechar el resto». Sentí que realmente podía confiar en los miembros cuando me dijeron que estaba en el lugar preciso.

Decidí que quería ir a todas las reuniones que pudiera y aprender todo lo que fuera posible acerca de la recuperación de los efectos de la bebida de otra persona. Ya no sufría solo. Sentía como si hubiera entrado a reuniones llenas de viejos amigos que verdaderamente me entendían y se preocupaban por mí.

Vine a Al-Anon en busca de ayuda para mi alcohólico y porque sabía que yo estaba destrozada. Seguí viniendo por la calidez, el cúmulo de conocimientos y la esperanza que recibo y que puedo transmitir a los demás. Gracias a todos los que estuvieron aquí para mí y a los que aún están por venir.

*Sandy T. – Minnesota*



## Creía que los problemas en mi familia eran únicos

David – Rhode Island

*«Pensaba que si simplemente pudiera superar la forma de pensar de mi hijo, estar tres pasos adelante y vigilar cada vez más el comportamiento, podría lograr que las cosas cambiaran.»*

Antes de mi primera reunión de Al-Anon, creía que la bebida y el consumo de drogas por parte de mi hijo adolescente era algo único. Traté de ocultar el problema para que otros padres y los maestros no se dieran cuenta. Me aislé, mantuve en reserva mis emociones y recurrí al abuso verbal. Me sentía avergonzado y temeroso. Las acciones de mi hijo dominaban el hogar. Pensaba que

si simplemente pudiera superar la forma de pensar de mi hijo, estar tres pasos adelante y vigilar cada vez más el comportamiento, podría lograr que las cosas cambiaran.

En última instancia, ninguna de mis acciones en el hogar logró ningún cambio significativo en el comportamiento de mi hijo. El ser mártir únicamente me provocaba dolor. Mi «ansiedad anticipatoria» en cuanto a todos los aspectos de mi vida familiar solo me hacían sentirme mal.

El «don» de la desesperación me hizo asistir a mi primera reunión de Al-Anon. Mi vida «secreta» era tan fuerte que hasta pensé en usar un nombre falso durante la apertura en esa primera reunión. Me di cuenta de que podía compartir aspectos de mí mismo de manera confidencial, sin juzgamiento y sin dar consejos, lo cual yo no quería. Soy humano, por lo tanto no soy perfecto, y experimento momentos felices y momentos tristes de igual manera que otras personas. No puedo arreglar el mundo, pero puedo encontrarme a mí mismo.





Los instrumentos de Al-Anon me han ayudado a aprender la forma de llegar a ser la «verdadera» yo otra vez. He aprendido que tengo opciones, y lo que es aún más importante: ya no estoy sola.

*Adrianna B. – Iowa*

## Entré a la reunión y escuché a la gente contar una historia que me era familiar

*Christina F. – Oregón*

*«Pude sentarme a escuchar, y el alivio que sentí fue increíble».*

Los efectos de crecer en una familia alcohólica me golpearon duro. Sabía que necesitaba ayuda, pero me daba vergüenza admitirlo. Una amiga me pidió que fuera a una reunión de Al-Anon con ella, y estoy muy contenta de que lo hiciera.

Entré a la sala y escuché a la gente contar la misma historia que yo tenía. Por primera vez en mi vida no tuve que fingir que lo sabía todo. Pude sentarme a escuchar, y el alivio que sentí fue increíble. Nadie esperaba nada de mí. Lo que tenía que hacer era simplemente asistir.

## ¿Cuál es la diferencia entre reuniones «**abiertas**» y reuniones «**cerradas**»?

Cualquier persona que esté preocupada por la bebida de otra persona será bienvenida al asistir a cualquier reunión de Al-Anon, ya sea que la misma se anuncie como «abierta» o como «cerrada» en un horario de reuniones locales.

Una reunión «cerrada» está abierta a cualquier persona que se sienta perturbada por la bebida de otra persona. Sin embargo, una reunión «abierta» también recibe con gusto a invitados, estudiantes y profesionales interesados que quieran aprender mediante la observación de una reunión de Al-Anon. Se les pide a los observadores que asistan a las reuniones abiertas de Al-Anon que respeten los principios que guían la participación en todas las reuniones de Grupos de Familia Al-Anon, en especial los principios de confidencialidad y anonimato que protegen a sus miembros.

## Si la reunión de Al-Anon se realiza en una iglesia...

Las reuniones de Al-Anon incluyen personas de diferentes afiliaciones religiosas, así como personas que no tienen ninguna creencia espiritual.

Una reunión de Al-Anon celebrada en una iglesia no está afiliada a esa iglesia. Al-Anon es un programa espiritual, pero no es religioso, ni está afiliado a ninguna iglesia ni religión, así como tampoco está afiliado a ninguna otra organización pública ni privada. Muchos grupos de Al-Anon se reúnen en bibliotecas, hospitales u otras instalaciones.

Los grupos de Al-Anon se enfocan *exclusivamente* en asuntos relacionados con la ayuda a los familiares y amigos de bebedores compulsivos. La ubicación del lugar de la reunión es irrelevante en cuanto al contenido y a la discusión en la reunión.



## ¿Cómo localizar una reunión de Al-Anon o Alateen?

Llame al **1-888-4 AL-ANON** (1-888-425-2666) o visite: [al-anon.org/inicio](http://al-anon.org/inicio) para información sobre las reuniones.

Al-Anon también puede figurar en el directorio telefónico de su localidad.

Las reuniones en línea y las reuniones por teléfono a veces complementan, en vez de sustituir, las reuniones presenciales de Al-Anon. Las mismas también son útiles para quienes no pueden salir de la casa y para los que viven en las zonas rurales, así como para los viajeros que pueden participar en una reunión desde cualquier parte del mundo. Para obtener una lista de las reuniones electrónicas, visite: [al-anon.org/inicio](http://al-anon.org/inicio), o envíe un e-mail a: [wso@al-anon.org](mailto:wso@al-anon.org).

### No es necesario hacer citas

Cualquier persona que se sienta preocupada por la bebida de otra persona será bienvenida al asistir a cualquier reunión.

### No existen cuotas ni honorarios

Los miembros hacen contribuciones voluntarias porque cada grupo es económicamente autosuficiente y declina contribuciones externas. La mayoría de los grupos pasan una cesta en cada reunión para ayudar a cubrir sus costos de rutina, tales como el alquiler de la sala de reuniones, el apoyo a los servicios de Al-Anon y la compra de literatura.

# Me relaciono con mi padre —gracias a Alateen—

Jackie

*«Cuando no actuaba como la encargada del cuidado de mi padre, me comportaba mal...»*

Durante toda mi vida supe que mi padre era alcohólico, pero no fue sino hasta mi primer año de secundaria que sentí todo el peso del mismo. Mis padres se divorciaron, y yo vivía con mi papá.

Vivir en esa casa era como andar con pies de plomo. Traté de estar tranquila y mantenerme reservada para que él no me notara ni se enojara conmigo. Evité recibir amigos en casa.

Cuando se desmayaba en la noche, yo inmediatamente iba a sus escondites y vertía el alcohol en el fregadero. Cuando me dejaba sola en el auto, yo buscaba las botellas de refrescos que él había llenado de vodka. No se me ocurría pensar que él era un hombre hecho y derecho y que acabaría por comprar más alcohol, y que lo único que yo estaba haciendo era tirar el dinero en el desagüe.

Cuando no actuaba como la encargada del cuidado de mi padre, me comportaba mal —empezando peleas en casa, bebiendo y pasando el rato con la gente equivocada—. Secretamente esperaba llamar su atención y que abriera los ojos. Yo estaba desesperada por tener algún tipo de control ante una situación evidentemente desesperanzada.

Mi mamá empezó a ir a las reuniones de Al-Anon para encontrar ayuda y consuelo para hacerle frente a la bebida de mi papá. Ella me animó a ir a un grupo llamado Alateen para los muchachos que tienen que lidiar con padres alcohólicos, pero insistí firmemente en que yo podía manejar las cosas sola.

Yo no necesitaba ninguna ayuda, pero el hacer de niñera en la casa afectaba mi trabajo escolar, y mis calificaciones bajaron rápidamente por lo mismo. La orientadora escolar también me sugirió vehementemente que fuera a Alateen.

Poco después, me di cuenta de que los días eran más duros de pasar. Me encontraba llorando con más frecuencia. Finalmente fui a mi primera reunión. Aunque en la reunión me sentía extraña e incómoda al principio, rápidamente encontré consuelo en esa sala al escuchar las historias de la gente y la forma en que lidiaban con el alcohólico en su vida. Todos teníamos la misma historia, solo que con diferentes detalles.



Saber que otras personas estaban pasando por lo mismo que yo hizo que mis problemas salieran de mi cabeza. Durante el tiempo que estuve allí, todos los lunes por la noche, las cosas que sucedían en el hogar no podían afectarme. Pude respirar por un rato.

Aprendí que la única persona a quien podía controlar era a mí misma. Aprender a aceptar que no podía controlar la enfermedad de mi padre fue algo que me quitó un gran peso de encima.

Después de dos años y de haber tenido dos recaídas, empecé a perder la esperanza de que el hombre que me había criado fuera a regresar. Alguien me dijo una vez que los alcohólicos llevan su enfermedad como si esta fuera un perro rabioso encadenado a ellos, siguiéndolos dondequiera que vayan.

Había pasado tanto tiempo enfocándome en la forma en que la enfermedad había afectado a mi familia que nunca me había detenido ni una sola vez a pensar en que mi padre tampoco quería cargar con ese peso. Suena como algo obvio que decir, pero cuando se vive con un alcohólico, es fácil ver sus acciones como deseos egoístas en lugar de compulsiones con las cuales ellos luchan.

Cuando dejé de mirar a mi padre como una decepción o como un enemigo, vi a alguien que estaba destrozado y que necesitaba ayuda. Empecé a sentir compasión por él. Él no hacía esas cosas a propósito, y quizá se sentía tan perdido como yo.

Suena raro decir que me siento agradecida por la enfermedad de mi padre, pero sin la misma, sé que de ninguna manera estaría donde hoy estoy. No tendría la relación que hoy tengo con mi padre ni podría decir que él es uno de mis mejores amigos. No hubiera encontrado el apoyo ni los amigos que encontré por medio de Alateen. No hubiera aprendido las lecciones que aprendí ni me hubiera convertido en la persona que ahora soy.

# La recuperación de los miembros de la familia ayuda a la recuperación del bebedor

*Una entrevista con Cynthia Moreno-Tuohy, BSW, NCACII, SAP,  
Directora Ejecutiva, NAADAC, Asociación de Profesionales en Adicciones,  
Alexandria, Virginia*

Esta entrevista es una adaptación de la serie de audio-podcasts:  
*First Steps to Al-Anon Recovery,*  
de Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.



**P** ¿Por qué es importante que los miembros de la familia del alcohólico reciban ayuda?

**R** La familia tiene que lograr estar más saludable, ya sea que el alcohólico esté recibiendo tratamiento o se mantenga sobrio, o no. Sin embargo, cuando los miembros de la familia reciben ayuda e información, son capaces de proporcionar un sistema de apoyo y de ayudar a construir una red de seguridad en el hogar para ellos y para sus hijos. Cada uno de los miembros de la familia necesita sentir que tiene apoyo.

Parte de nuestros protocolos como profesionales en adicciones es examinar lo que está sucediendo con la familia. No queremos olvidar a la familia. La familia tiene que participar en una noche de información para la familia o en un programa de tratamiento de la familia, si está disponible en el centro de tratamiento. Allí también se habla de Al-Anon.

Si el alcohólico está o ha estado en tratamiento, la familia tiene que entender que el tratamiento controla la adicción, pero no la cura. La recuperación es un proceso diario continuo para los alcohólicos y sus familiares.



**P** Los recién llegados a Al-Anon frecuentemente quieren saber cuál es la causa del alcoholismo. Quieren determinar cómo, cuándo, dónde y por qué su ser querido adquirió el problema de la bebida.

**R** Hoy día sabemos que el trastorno del alcohol o de la adicción a las drogas es genético y que vamos a tener adicciones intergeneracionales dentro de las familias. También sabemos que el alcoholismo tiene sus raíces en causas ambientales tales como las conductas inadecuadas, la mala crianza de los hijos y las pocas habilidades de comunicación dentro de una familia por más de una generación o de múltiples generaciones. Así, un trastorno por consumo de alcohol puede ser a la vez una combinación de la naturaleza (genética) y la crianza (ambiental, psicológica, social o cultural).

Es posible tanto para el bebedor como para la familia recuperarse del trauma y de los patrones negativos que han experimentado. Consecuentemente, el cambio empieza dentro del sistema de la familia, y eso es lo que queremos ver. Queremos que las personas y las familias se vuelvan más saludables.



**P** ¿Usted recomienda que los orientadores y terapeutas remitan los miembros de la familia a Al-Anon?

**R** Por supuesto. El primer paso que debe dar la familia es entender que no tienen poder sobre el alcoholismo del bebedor. Ellos necesitan aprender qué asuntos y acciones pueden y no pueden tocar.



**P** ¿De qué manera los miembros de la familia se benefician al asistir a Al-Anon?

**R** Cuando la familia o alguien cercano a la persona que bebe van a Al-Anon, primero tienen que enfocarse en sí mismos. Luego, pueden empezar a aprender algunas de las habilidades y mejores maneras de acercarse al miembro alcohólico de la familia. La familia se vuelve más saludable y obtiene el apoyo que necesita al asistir a Al-Anon.



## ¿En qué consiste el «anonimato»??

**Hay un aspecto espiritual en el anonimato.**

Todos son humildes por igual al enfrentar los retos a veces agobiantes de hacerle frente a los problemas relacionados con la lucha de un ser querido con el alcohol.

El anonimato ayuda a mantener el énfasis en principios que pueden ayudar a resolver problemas personales, más que en las situaciones personales que son parte del problema. Ni la condición social, ni el prestigio profesional, ni el nivel de educación de nadie son aspectos importantes en una reunión de Al-Anon.

La confidencialidad garantiza que usted pueda hablar con el corazón en una reunión de Al-Anon, porque todo lo que se dice en la reunión se *queda* en la reunión.

Usted no tiene que preocuparse de que alguien en la reunión de Al-Anon se le vaya a acercar en un lugar público para comenzar a discutir sus problemas personales y confidenciales.

# Declaración de Propósito

*Al-Anon se enfrenta al alcoholismo* fue el título del segundo libro de Al-Anon, el cual se publicó en 1965. Esta revista (igual que el libro) comprende artículos de miembros de Al-Anon y profesionales en el tratamiento que comparten su perspectiva personal sobre cómo Grupos de Familia Al-Anon puede ayudarles a personas afectadas por la bebida de otra persona.

Al-Anon coopera con terapeutas, orientadores y otros profesionales, pero no se afilia con ninguna organización ni con ningún profesional en particular. Los artículos escritos por miembros de Al-Anon no expresan la opinión de Al-Anon como un todo, sino que únicamente reflejan la experiencia de cada uno de los miembros con Grupos de Familia Al-Anon.

Las historias en esta revista presentan la experiencia personal de verdaderos miembros de Al-Anon y Alateen. En respeto a la tradición de anonimato de Al-Anon, no se utiliza el nombre completo de los miembros. Además, ninguna de las personas cuya imagen de la cara aparece completa en esta publicación es miembro de Al-Anon ni de Alateen.

*Al-Anon se enfrenta al alcoholismo 2016*. Todos los derechos son reservados. Cualquier pasaje de esta publicación puede reproducirse únicamente con el permiso escrito del editor.

© 2015, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.,  
1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454;  
(757) 563-1600, fax (757) 563-1656, wso@al anon.org.

Al-Anon Family Group Headquarters (Canada) Inc.,  
275 Slater Street, Suite 900, Ottawa, ON K1P 5H9;  
(613) 723-8484, wso@al anon.org.

**¿Qué puede hacer usted**  
cuando alguien cercano  
**bebe demasiado?**

**Le sorprendería lo**  
que podría aprender  
en una reunión de Al-Anon.

**Para información sobre las reuniones, llame al**

**1-888-4AL-ANON**

(1-888-425-2666)

**o visite:**

**[al-anon.org/inicio](http://al-anon.org/inicio).**

Al-Anon también puede figurar  
en el directorio telefónico de su localidad.



Grupos de **Familia** Al-Anon

Fortaleza y esperanza para los amigos y familiares de bebedores problema