

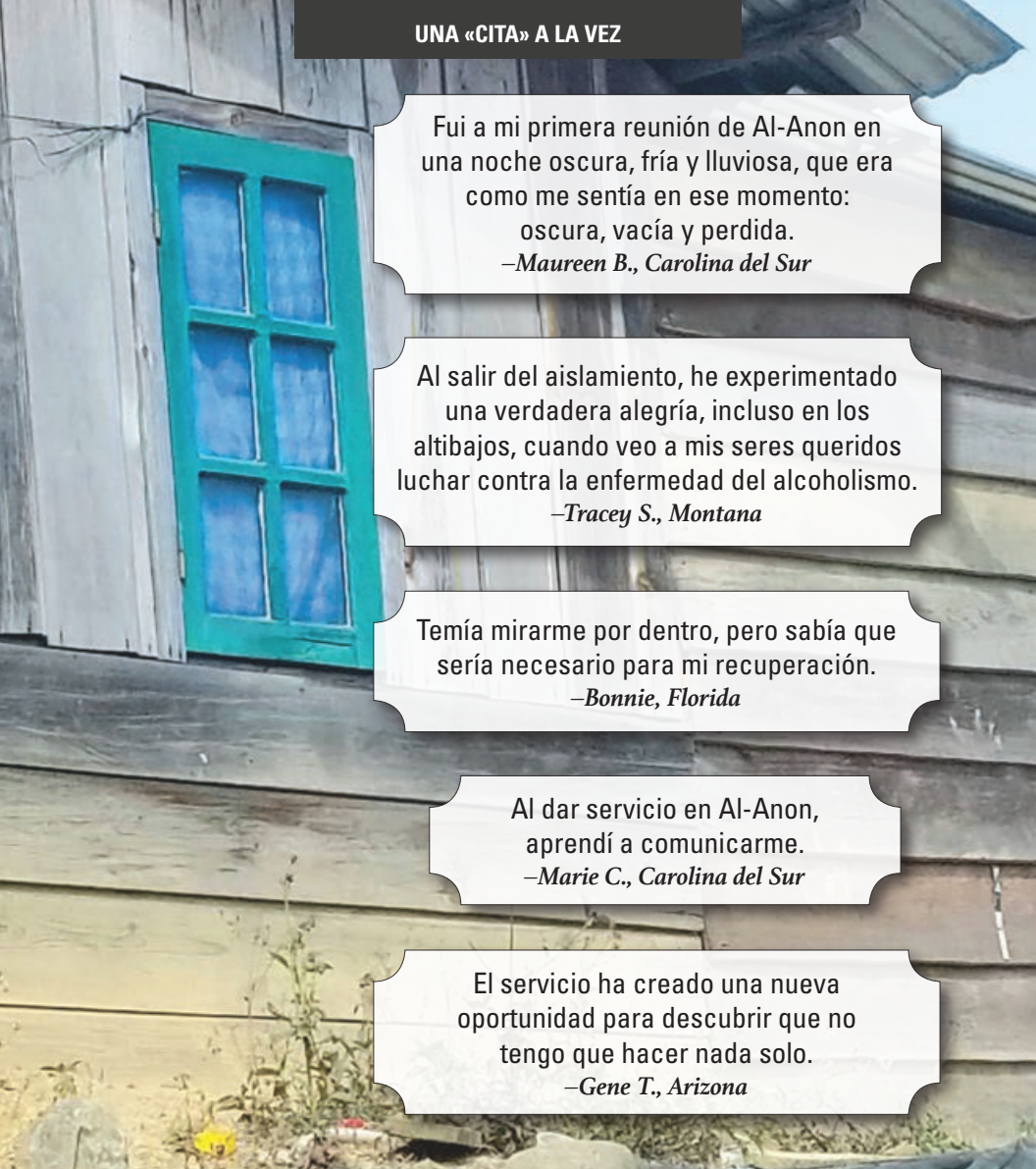
Pasajes traducidos de la revista mensual
The Forum de los Grupos de Familia Al-Anon
Vol. 54 N.º 3 • 2021
Compartiendo recuperación, unidad y servicio

Ese primer pensamiento aterrador



Al-Anon y Alateen

ENacción



Fui a mi primera reunión de Al-Anon en una noche oscura, fría y lluviosa, que era como me sentía en ese momento: oscura, vacía y perdida.

—Maureen B., Carolina del Sur

Al salir del aislamiento, he experimentado una verdadera alegría, incluso en los altibajos, cuando veo a mis seres queridos luchar contra la enfermedad del alcoholismo.

—Tracey S., Montana

Temía mirarme por dentro, pero sabía que sería necesario para mi recuperación.

—Bonnie, Florida

Al dar servicio en Al-Anon, aprendí a comunicarme.

—Marie C., Carolina del Sur

El servicio ha creado una nueva oportunidad para descubrir que no tengo que hacer nada solo.

—Gene T., Arizona

Foto tomada por Marie S., Ontario

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.

Las palabras que me ayudaron a escuchar

En mi primera reunión de Al-Anon estaba enojada. Me habían ordenado que asistiera a las reuniones, pero yo pensaba que no necesitaba ir. Me senté en mis primeras reuniones con los brazos cruzados sobre el pecho y pensaba: «¿Qué tienen estas personas en común conmigo?»

Luego leímos las páginas 28 y 29 del libro *Cómo ayuda Al-Anon a los familiares y amigos de los alcohólicos* (SB-32). Me senté derecha en mi silla, descruqué los brazos y escuché por primera vez. «Perdemos la capacidad de decir 'no'». Eso me llamó la atención. Me di cuenta de que la gente de la reunión era como yo. Ellos entendían mis luchas. Ahora espero con ansias las reuniones. Esas personas extrañas ahora son amigos, incluso los recién llegados.

Por Misty C., California
***The Forum*, mayo de 2021**



«Me di cuenta de que la gente de la reunión era como yo».

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.

Ese primer pensamiento aterrador

Mi forma de pensar es igual a cómo el alcohólico bebe, es decir, obsesiva y compulsivamente, hasta emborracharme con mis pensamientos y sentimientos. Cuando llega ese momento, mi cordura y serenidad han desaparecido debido a las sustancias químicas que producen ansiedad en mi cerebro.

Al-Anon me recuerda que soy impotente ante ese primer pensamiento aterrador. Un pensamiento puede aparecer

como un copo de nieve que cae del cielo para crear instantáneamente sentimientos que pueden dictar mi comportamiento, si yo lo permito. Pero he aprendido que tengo el poder de elegir qué hacer con ese primer pensamiento. ¿Reacciono y le agrego más pensamientos al primero? ¿Me aferro y le doy

«Nunca “pierdo” mi serenidad, pues siempre sé exactamente a dónde, o ante quién, la dejé ir».



energía para que el copo de nieve se convierta en una ventisca y la ventisca se convierta en una avalancha, enterrándome y debilitándome bajo su peso, para luego tratar de desenterrarme yo solo de la crisis que he creado? ¿Hago una pausa y respiro, dándome la oportunidad de responder y tomar la decisión de tirar ese copo de nieve? ¿O, mejor aún, simplemente lo acepto como el único copo de nieve inofensivo que es y dejo que se derrita, como ocurre con todos los copos de nieve con el tiempo?

Las reuniones, el Padrinazgo, la Literatura Aprobada por la Conferencia y la aplicación de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones en mi vida me han ayudado a ver que tengo opciones sobre el tipo de vida que quiero vivir, según las acciones que escojo. Existe una relación directa de causa y efecto entre mis comportamientos y mi estado de serenidad. Si la serenidad es, de hecho, el «regalo invaluable» del cual escucho hablar en cada reunión a la que asisto, entonces me parece mejor tratarla como tal, y no dejarla ir ante cada pensamiento, sentimiento, persona o situación que pueda parecer un desafío para esa serenidad.

Quando le pido al Dios de mi entendimiento «concédeme la serenidad...», se me concede, y es mi responsabilidad cuidarla y mantenerla. Cuando olvido su valor y la dejo ir (nunca «pierdo» mi serenidad, pues siempre sé exactamente a dónde, o ante quién, la dejé ir), sé que no debo volver a la persona, lugar ni situación a la cual dejé ir mi serenidad, porque simplemente ya no está ahí para mí. En cambio, vuelvo a mi Poder Superior, vuelvo a preguntar con humildad y recupero la serenidad que ya está ahí para mí.

Sin importar el clima que se avecina afuera o dentro de mí, ya sea que haya cielos despejados o nublados, y durante todas las estaciones del año, Al-Anon me ha brindado los instrumentos y las habilidades de superación para recuperarme de los efectos de haber vivido con la enfermedad familiar del alcoholismo. Hoy puedo atravesar el día con serenidad, sabiendo que, ¡sentir algunos copos de nieve en mi cara de vez en cuando puede ser una experiencia hermosa!

Por Keith B., Florida
***The Forum*, mayo de 2021**

Encontrar el valor para hacer lo que hay que hacer

He visto a algunas personas irse de Al-Anon cuando el alcohólico ya no está en sus vidas. Mi esposo había estado en rehabilitación, pero lo hizo por cumplir mi deseo, así que no funcionó. Nos habíamos mudado al otro lado de la ciudad pensando que eso ayudaría, pero no fue así. Cuando en mi trabajo me trasladaron a otro estado, le dije a mi esposo que me iba a mudar y que él podía venir si quería. Ese fue el momento de más unidad que tuvimos.

Después de reiniciar mi programa en un nuevo estado, necesité valor para pedirle a otra persona que fuera mi Madrina. Mientras tanto, mi esposo encontró nuevos bares y amigos con quienes pasar el rato. Alguien sugirió que me preguntara cada nuevo día si quería continuar casada, y si la respuesta era sí, entonces continuara con mi día haciendo lo siguiente que fuera correcto. Un día, me desperté en posición fetal y supe que no podía continuar casada. Mi Madrina me ayudó a superar mi divorcio. El servicio me mantuvo ocupada, junto con la crianza de dos adolescentes y el regreso a la escuela.

Casi diez años después de pasar por ese divorcio, mi exesposo, quien no pudo permanecer sobrio durante mucho tiempo, decidió ahorcarse el Día de los Padres. Mis hijos estaban

devastados. Me acerqué a mi Madrina, quien me ayudó a encontrar el valor para estar ahí para mis hijos y hacer lo que tenía que hacer. Gracias a Dios por nuestro libro *Abramos el corazón, transformemos nuestras pérdidas* (SB-29). Yo había estado en el Comité de Publicaciones cuando se desarrolló este libro. ¡Poco sabía lo mucho que significaría para mí tan solo un año después de su publicación! Experimenté dolor a pesar de que habíamos estado divorciados durante muchos años.

Me he dado cuenta de que se necesita unidad, valor y perseverancia para mantener a raya esta enfermedad familiar. Así que, para mí, continuar asistiendo a las reuniones, tener una Madrina, trabajar los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos de Servicio, leer la Literatura Aprobada por la Conferencia, además de estar al servicio de los demás, me brinda oportunidades de crecimiento y me mantiene humilde. Estoy realmente agradecida por Al-Anon y Alateen y sé que continuaré acercándome a quienes nos necesitan, dándole la bienvenida a quienes nos hallen y continuaré trabajando en mí misma con la ayuda de mi Poder Superior y mi Madrina. ¡Gracias, Al-Anon!

Cindy M., Custodio, Arizona
***The Forum*, junio de 2021**

Rescatada de

Hoy comprendo que mi enojo y mi rabia son totalmente míos y no tienen nada que ver con lo que hacen otras personas, incluso si encuentro su comportamiento muy ofensivo. Las personas reaccionan de múltiples maneras ante las situaciones difíciles, pero yo solía reaccionar con ira. Poco a poco, al intentar incorporar a mi vida las cosas que he aprendido en Al-Anon, he sentido que mi corazón se ablanda.

Hoy, cuando me presionan, me causan estrés o me empujan contra la pared, me esfuerzo por reaccionar con amabilidad. Si siento que mi enojo no está disminuyendo, lo veo como una bandera que señala que algo tiene que cambiar, ya sea externamente o dentro de mí. Ya no permito que las situaciones negativas permanezcan en mi vida. Estoy muy agradecida porque los Doce Pasos me rescataron.

Por Jo S., California
***The Forum*, junio de 2021**

m
i
r
a

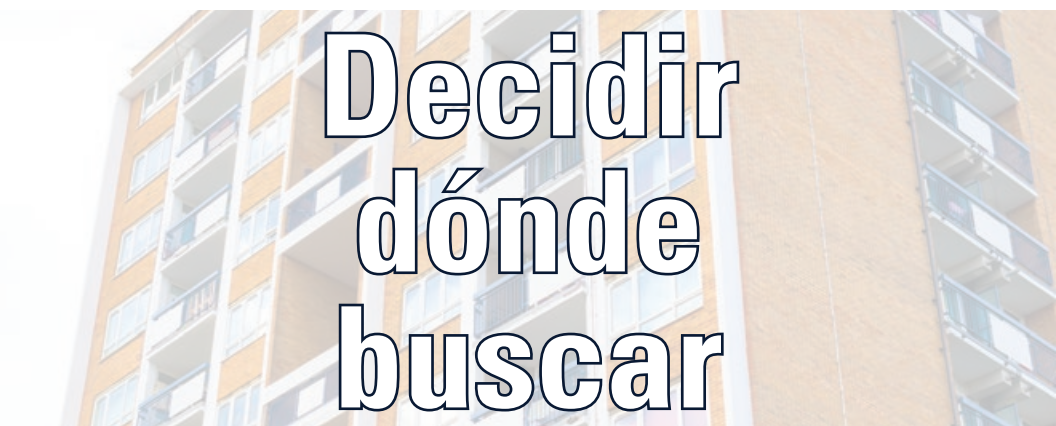


El Informe Anual trilingüe de la Oficina de Servicio Mundial está disponible

¿Cómo comparte la OSM su mensaje de ayuda y esperanza? Lea todo al respecto en el Informe Anual de la Oficina de Servicio Mundial de 2020, publicado simultáneamente en español, inglés y francés.

El Informe Anual proporciona información sobre el trabajo realizado a nombre de la hermandad por la Junta de Administradores (Custodios), el Comité Ejecutivo, los comités en general y el personal de la OSM durante todo el año.

Para ver el Informe Anual, visite al-anon.org/informe-anual.



Después del trabajo, volví a casa, al apartamento del piso 20 que compartía con mi compañero alcohólico. El apartamento tiene vista a una avenida principal de nuestra ciudad. Cuando me bajé en la parada de autobús frente a nuestro edificio, miré hacia las ventanas para ver lo que me esperaba. Si no había luces encendidas, mi compañero estaba borracho o dormido. Si había una luz, probablemente estaba en la cocina preparando una buena comida. Pero si todas las luces estaban encendidas, eso significaba que estaba tan iluminado como el apartamento.

Esos viajes en autobús eran una fuente de ansiedad, porque nunca sabía si mi velada traería soledad, una cena agradable o un caos del alcohólico. Con el tiempo, la incomodidad comenzó a infiltrarse en mis tardes cuando comenzaba a preocuparme mucho antes de terminar mi turno de trabajo. Al final, me sentía ansioso desde el momento en que entraba a la oficina y me sentía como un desastre cuando llegaba la hora de salida.

Una vez que comencé a asistir a las reuniones de Al-Anon, aprendí a no sufrir con antelación por cosas que aún no han sucedido. Empecé a ver que preocuparme por el futuro me robaba días y semanas, pero nunca cambiaba el resultado. En cambio, si me enfocaba en «Solo por hoy» y no en mañana ni en la semana que viene, podría regresar a mi propia vida en el presente.

Un día, decidí que cuando me bajara del autobús, no miraría hacia el apartamento en absoluto. En cambio, pensaría en las compras que tenía que hacer, en si quería dar un paseo o en lo que había sucedido ese día. Decidí no anticipar nada en casa hasta que pusiera mi llave en la puerta, ya que, cualquiera que fuera la situación, aún me estaría esperando cuando llegara a casa. Varias veces a la semana, asistía a las reuniones de Al-Anon antes de irme a casa, lo que reforzaba mi determinación de disfrutar de mí mismo.

Mi nueva perspectiva comenzó a permear mis días, a medida que me liberaba lentamente de la preocupación por lo que otra persona estaba haciendo en mi ausencia. También se extendió a mis otros tratos con el alcohólico, porque me di cuenta de que él era el rehén de una enfermedad que no podía controlar, a pesar de sus esfuerzos.

Todo eso sucedió hace mucho tiempo. El alcohólico y yo nos separamos y no le guardo ningún resentimiento. Sin embargo, hasta el día de hoy, a veces me recuerdo a mí mismo no «mirar hacia arriba» a lo que otra persona está haciendo que podría o no perturbar o complicar mi vida. Estoy demasiado ocupado viendo lo que hay aquí en el suelo, justo frente a mí, ahora mismo.

Por Tim F., Nueva York
***The Forum*, mayo 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.



Me di cuenta de que encajaba aquí

Estaba muy enojada cuando vine por primera vez a Alateen. Mi mamá me hizo venir. Pero después de una reunión, me encantó y seguí regresando. ¡Todavía me encanta! No sabía cómo sería. Todos me comprendían y eso me gustó. Ahora he estado en el programa durante cuatro meses y es momento de hacer nuestra Asamblea. Estaba nerviosa, porque soy muy rara, pero ha sido muy divertido. He conocido a

mucha gente nueva y fantástica que me comprende. Siento que esta es una excelente manera de recordarme a mí misma lo importante que es la unidad y lo importante que es para nosotros unirnos. Realmente ha sido una experiencia maravillosa y no puedo esperar a la próxima vez.

Por Aleye
The Forum, mayo de 2021

De miembro de Alateen al servicio de Alateen

Llegué a Alateen por primera vez en Calgary en 1985. Nunca olvidaré la aceptación incondicional y el amor ofrecido por los otros adolescentes, así como la amabilidad de los Padrinos de Grupo. Ese fue el primer lugar donde sentí esperanza.

En la actualidad, como miembro adulto de Al-Anon, he servido como Madrina de Grupo de Alateen, y actualmente soy Madrina de Grupo suplente en otra reunión. Siento que es esencial que los miembros de Alateen tengan un lugar seguro para compartir sus sentimientos acerca de vivir con los

efectos de la enfermedad familiar del alcoholismo, al igual que lo tienen los miembros de Al-Anon. Aprendo mucho de los adolescentes que comparten y comprendo cuánto les afecta vivir con el alcoholismo. Las reuniones les brindan esperanza en situaciones difíciles y les ofrecen un lugar donde no se sienten completamente solos y pueden aprender sobre los Doce Pasos. Estoy muy agradecida por las oportunidades de servicio para poder brindar lo que he recibido de otros.

Por Meisha H.
The Forum, mayo de 2021



ALATEEN

Se trata de equilibrar las cosas

Tengo muchas responsabilidades, a veces demasiadas. Mi hermana pequeña tiene autismo severo. He tenido cirugías de rodilla y estoy en fisioterapia. Y por supuesto, está la escuela. Equilibrar todas estas cosas es muy difícil. Pero al usar los lemas «Solo por hoy» y «Hazlo con calma», puedo ocuparme de todas estas cosas y aun

así sacar tiempo para leer *Cómo ayuda Al-Anon a los amigos y familiares de los alcohólicos* (SB-32), asistir a reuniones y practicar la meditación. Aunque a veces me abrumo y me cuesta, puedo calmarme y continuar.

Por Hailee
***The Forum*, mayo de 2021**

Aprendiendo algo nuevo cada día

Cuando crucé las puertas de Alateen por primera vez, no sentí nada más que ira y miedo. Sentía que no valía nada y que era culpa mía haber terminado allí. Tenía diez años cuando vine por primera vez a Alateen. Incluso recuerdo cómo mi mamá consiguió que mi hermana y yo fuéramos con ella. «Vamos a recibir una sorpresa», dijo.

Esa «sorpresa» me llevó a un viaje de toda la vida. Me llevó a muchas cosas maravillosas, incluso a mi nuevo yo. El «nuevo yo» sabe quién es mi Poder Superior. El programa me ayuda a abrir los ojos y a estar saludable, emocional, mental y físicamente.

El programa también me da fuerza, esperanza, amor, paz, bondad y, sobre

todo, mi recuperación. Antes de Alateen, yo era una niña que le ocultaba un secreto a los demás sin siquiera saber cuál era el secreto. Gracias a la ayuda del programa, me enteré de que me había afectado una enfermedad llamada alcoholismo.

Ahora sé que no estoy sola y que todos tenemos un lugar seguro al que llamar hogar: las salas de nuestras reuniones. Estoy muy agradecida por el programa. He encontrado instrumentos para ayudarme a sanar y crecer. Seguiré creciendo día a día en Alateen y aprenderé a utilizar nuevos instrumentos en Alateen y Al-Anon.

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



Aprender a aceptar

Cuando asistí a mi primera reunión de Al-Anon, mi objetivo era obtener del programa una lista de referencias que pudiera usarse para guiar a mis dos hijos alcohólicos por el camino de la recuperación. Consideraba el alcoholismo como un hábito de exceso que podía superarse siguiendo los buenos consejos de personas que conocían las respuestas. Antes de que se terminara la primera reunión, me di cuenta del error que había cometido sobre la enfermedad del alcoholismo.

Después de cada reunión, la verdad sobre el alcoholismo se me hizo más obvia y comencé a aceptar el hecho de que solo mis hijos podían controlar su adicción al alcohol. Mi esposa y yo no podíamos proporcionar lo que queríamos para nuestros hijos.

Cuando las semanas se convirtieron en meses y los meses en años, comencé a aceptar la dura verdad de que mis hijos gemelos tenían una enfermedad con la que tendrían que lidiar. Mi aceptación final de ese hecho me hizo comprender que mi presencia en las reuniones era para mí y no para mis hijos. Esa aceptación, tan difícil al principio, es ahora lo que me ayuda a intentar vivir cada día al máximo.

Por Leroy D., Virginia
***The Forum*, junio de 2021**

«Consideraba
el alcoholismo
como un hábito de
exceso que podía
superarse».

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.

¡Los recién llegados son importantes!

Como miembro de Al-Anon, siempre me siento agradecida cuando una nueva cara entra en la sala de reuniones. Ya sea que se trate de la primera reunión de Al-Anon de alguien, o alguien que viene de fuera de la ciudad o un estudiante que completa una tarea para la escuela, me emociono. Esta es una oportunidad para que el grupo comparta el mensaje de esperanza que Al-Anon ofrece a cualquier persona afectada por la bebida de otra persona. Me hace pensar: ¿cuándo fue la última vez que un recién llegado vino a la reunión?

Nuestras Tradiciones nos guían como miembros de Al-Anon. Con ellas aprendí sobre principios espirituales como el servicio, el respeto, la responsabilidad y la unidad. ¿Cuál es mi propósito al asistir a las reuniones de Al-Anon? Recientemente releí dos páginas muy reveladoras que me ayudaron a concentrarme en ese mismo tema. La primera fue la página 191 de *Esperanza para hoy* (SB-27), que habla de lo que puede estar sucediendo si no me siento bien conmigo misma después de asistir a una reunión. ¿Estaba tan concentrada en escuchar a los demás en la reunión? Muchas veces, mis propios pensamientos pueden desviarme de mi propio objetivo espiritual. ¿Estoy juzgando a alguien mientras comparto?

¿Está hablando del alcohólico de nuevo? ¿Cuándo lo va a entender? Me recuerda que Al-Anon es un programa de repetición y que estoy aquí porque necesito consuelo y apoyo como resultado de la bebida de otra persona.

La página 343 de *Un día a la vez en Al-Anon* (SB-6) habla sobre lo que puedo hacer en mi grupo para que la reunión siga siendo atractiva para los recién llegados. Leerla me puso a pensar... ¿Cuándo fue la última vez que el grupo tuvo una discusión sobre cómo darle la bienvenida a alguien nuevo a la reunión? ¿Cuándo fue la última vez que nuestro grupo hizo algún tipo de acercamiento a la comunidad local para informar a la gente sobre nuestra reunión de Al-Anon? Como miembros, protegemos nuestro anonimato, ¡pero nuestras reuniones no son un secreto! ¡Necesitamos informar a la gente que nuestras reuniones están aquí a pesar de las pandemias, los cierres y los desastres naturales! ¿Qué haría y dónde estaría si no hubiera opciones para participar en una reunión de Al-Anon por teléfono o en línea cuando mi grupo base no puede reunirse de manera presencial? En este punto de mi recuperación, ¡no puedo permitirme perderme ninguna reunión de Al-Anon!

¿Qué hago cuando voy a una reunión y no recibo lo que necesito? ¿Qué pasa si no hay rotación de



puestos de servicio? ¿Cómo arreglo eso? He aprendido que Al-Anon es un programa de «nosotros». No tengo que hacer las cosas yo sola. Puedo participar en las discusiones de las reuniones de asuntos de grupo. Aunque no siempre me gusten, las reuniones de asuntos de grupo son el único lugar donde estos temas se pueden compartir en un ambiente de confianza y honestidad. ¡Las respuestas a muchos de los problemas se encuentran en los recursos a nuestro alcance!

Si nuestro grupo no ha recibido a un recién llegado en meses, aquí hay algunas ideas que podemos considerar:

- Revisar la Lista de verificación de «Darles la bienvenida» a los visitantes de su grupo en al-anon.org/lista-bienvenida y hablar sobre ello en la reunión. Considera tener una discusión en la reunión de negocios del grupo sobre qué decir y hacer cuando un recién llegado esté en su primera reunión de Al-Anon o de visita desde otro lugar fuera de la ciudad.
- Una vez que todo esté en su lugar para dar la bienvenida a nuevas personas, considere buscar en el vecindario para ver dónde es posible dejar información sobre la reunión. ¿Hay algún tablero comunitario en la tienda de comestibles, la farmacia o la lavandería? Revise la página de «Difusión pública» en al-anon.org/DP para tener algunas ideas.
- Al coordinar una reunión, considere utilizar recursos como los «lemas» de al-anon.org/lemas, ¡y cambia las cosas un poco!
- ¿Tiene el grupo un Representante de Grupo (RG) elegido y un Representante de Grupo Suplente que participe en las reuniones del Servicio de Información de Al-Anon (SIA o Intergrupo)? Incluso si no hay un Representante de Grupo ni un Representante de Grupo Suplente, ¿sabías que aún puedes asistir a las reuniones de la Asamblea de Distrito, SIA y Zona?

La Declaración de Al-Anon lo dice todo, y siempre me siento mejor cuando dejo «Que empiece por mí».

Por Sue P., Directora adjunta-Servicios a los grupos
The Forum, junio de 2021

Celebrando el don de la recuperación de Al-Anon

Me parece que recuperarse de los efectos del alcoholismo que sufre otra persona, por muy gratificante que pueda ser, también puede ser un trabajo muy duro. Por eso creo que es importante reconocer regularmente mis logros, concentrarme en mi gratitud y celebrar con otros miembros. A menudo he hecho esto asistiendo a los aniversarios de los grupos y los Distritos, los congresos de Zona y los congresos internacionales de Al-Anon. Sin embargo, entre mis favoritos se encuentran los eventos especiales que organiza la Oficina de Servicio Mundial (OSM) cada cinco años para celebrar la fundación de Al-Anon.

He sido afortunado al asistir a todos estos aniversarios de Al-Anon, comenzando con la gran fiesta del 50.º aniversario de Al-Anon en 2001. En esa celebración, unos representantes de Alcohólicos Anónimos recibieron una «Resolución de gratitud» aprobada por la Conferencia de Servicio Mundial. Eventos similares tuvieron lugar en 2006 para el 55.º aniversario de Al-Anon, en 2011 para el 60.º aniversario y en 2016 para el 65.º aniversario. Cada uno incluyó charlas inspiradoras de oradores de Al-Anon, un reconocimiento reflexivo de nuestras estructuras mundiales y cuentas regresivas divertidas, en las cuales todos los asistentes tuvieron la oportunidad de ponerse de pie y dejarse escuchar según sus años de recuperación.

El evento del 70.º aniversario de este año, el cual se llevó a cabo el 10 de julio, continuó la tradición con una diferencia emocionante. Debido a que se llevó a cabo virtualmente, fue más accesible. Este evento trilingüe, con traducción simultánea en francés y español, incluyó varias presentaciones de video: un desfile de banderas de todos los países donde existe Al-Anon, una visita virtual a la OSM y una cuenta regresiva de los años en el programa. Para mí, lo más destacado del día fueron los dos miembros de toda la vida que compartieron con cariño sus recuerdos de nuestra cofundadora, Lois W. El evento se cerró con una presentación en video que nos recuerda que el próximo Congreso Internacional de Al-Anon se llevará a cabo en Albuquerque, Nuevo México, en julio de 2023. ¡Otra oportunidad para celebrar!

Si no pudiste estar entre los 500 miembros que participaron, se reproducirá periódicamente una grabación de audio de los oradores de Al-Anon en las reuniones dentro de la aplicación móvil gratuita, *Grupos de Familia Al-Anon*, durante el resto de 2021.

Visita al-anon.org/aplicacionmovil para más información y para celebrar con nosotros la alegría de la recuperación.

**Por Tom C.,
Director adjunto-Literatura
The Forum, agosto de 2021**

Nuestro bienestar común —Notas del Servicio Mundial

¡La aplicación móvil, *Grupos de Familia Al-Anon*, celebra su 1.º aniversario!

En un año, más de 50.000 miembros se han unido a la aplicación, y aproximadamente 2,700 se han suscrito a contenido *premium* para disfrutar de comunicaciones exclusivas de miembros de Al-Anon y apoyar el esfuerzo de la OSM para mantener y mejorar la aplicación móvil. Las actualizaciones de la aplicación móvil incluyen chats individuales y grupales mejorados, la capacidad de cambiar el correo

electrónico del usuario y el nombre que se muestra, así como controles mejorados y visibilidad de las publicaciones de los miembros.

Para conmemorar el primer aniversario de la aplicación móvil, *Grupos de Familia Al-Anon*, aquí hay algunos consejos tecnológicos oportunos para aquellos que son nuevos en la práctica del programa Al-Anon en espacios digitales:

- Teniendo en cuenta la Duodécima Tradición, protege su anonimato utilizando una dirección de correo electrónico que no contenga su nombre y apellido ni el año de su nacimiento.
- Considere acercarse a un miembro de Al-Anon que tenga experiencia con la tecnología para que sea su Padrino de servicio. Él o ella puede tener sugerencias útiles, tales como la manera de mantener segura su contraseña o cómo evitar el bombardeo publicitario tanto en línea como en el correo electrónico.
- Al unirse a una reunión electrónica, asegúrese de probar la cámara, el volumen y la capacidad de silenciar antes de conectarse, para evitar distraer o interrumpir una reunión.
- ¡Sea amable consigo mismo y con los demás! Piense antes de escribir, y tal como lo haría en un entorno de Al-Anon en persona, tenga en cuenta la audiencia con la que se está comunicando. Adapte su mensaje para que sea reflexivo y significativo, según los principios de Al-Anon.
- Por último, recuerde nuestro lema «Mantenlo simple» y planifique un tiempo de inactividad lejos de la tecnología para dejar ir el estrés.

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 cordura, más aceptación, más felicidad

Vine por primera vez a las reuniones de Al-Anon en un centro correccional de mujeres hace unos cinco años. Allí conocí a una mujer — quien ahora se ha jubilado— que me ayudó a cambiar mi vida al mantenerme interesada en aprender más sobre Al-Anon. He estado entrando y saliendo de la recuperación desde el 2008. Aprendí los Pasos y las Tradiciones, y fui a tratamientos. Una y otra vez, ninguna de esas cosas parecía funcionar para mí. En mi familia, me sentía como la oveja negra. Llevaba una vida peligrosa. Un gran error me llevó a la cárcel durante diez largos años.

Cuando llegué a la cárcel, no tenía esperanzas para mi futuro. No sabía qué camino tomar. Mi espíritu estaba muy perturbado. Elegí ir a Alcohólicos Anónimos porque conocía acerca de la hermandad, pero luego vi un cartel sobre Al-Anon. Era un nuevo programa aquí en ese momento, y yo necesitaba

un nuevo comienzo. Durante las primeras dos reuniones, me senté en silencio y escuché. Finalmente, sentí ganas de hablar sobre cómo la enfermedad familiar del alcoholismo ha afectado a muchos miembros de mi propia familia. Algo trágico había sucedido con la pérdida de un ser querido. Cuanto más iba a las reuniones, más aprendía que esta enfermedad es más grande de lo que pensaba.

Hoy, creo que Al-Anon ha cambiado mi forma de pensar. Mi lema favorito, «Suelta las riendas y entrégaselas a Dios», me ayuda a vivir el día con esperanza. Al-Anon ha cambiado mi vida de muchas maneras: hay más cordura, más aceptación, más felicidad. Mi Poder Superior tiene el control de mi vida. Como madre de cuatro hermosos hijos, quiero aprender una mejor manera de vivir. Venir a Al-Anon me muestra un camino poderoso.

Por LaQuita G., Misuri
***The Forum*, junio de 2021**

Mi práctica diaria de gratitud

He aprendido durante nuestra pandemia actual que mi día y mis relaciones funcionan con mucha más tranquilidad cuando mi actitud es positiva. Empiezo el día agradeciendo a mi Poder Superior, a quien elijo llamar Dios, por permitirme despertar, porque tengo un techo sobre mi cabeza, porque tengo suficiente comida para el día y, lo más importante, por mi programa de Al-Anon.

A lo largo del día, sigo agradeciendo a Dios por todo lo que me pasa, sea bueno o malo. Durante los últimos meses, mientras me resguardaba en mi hogar, he estado practicando esto todos los días, además de escribir una lista de gratitud antes de irme a dormir cada noche.

Tuve una infección ocular durante el verano y parte de mi terapia consistió en ponerme una compresa caliente en los ojos durante diez minutos tres veces al día. Al principio, odié tomarme el tiempo para hacer esto, porque creo que debo estar logrando algo constantemente para sentirme valiosa. Pero, gracias a mi práctica diaria de gratitud, finalmente llegué a aceptar este tiempo de inactividad y a usarlo para comunicarme con Dios. Repaso mi mañana, mediodía y noche,



como en el Décimo Paso, y tomo nota mental de cualquier reparación de daño que deba hacer.

Con el tiempo, comencé a ver las situaciones de manera diferente. Trataba de ver las cosas desde la perspectiva de los demás, presuponiendo que actuaban de buena voluntad. Cuando veía un comportamiento inaceptable en alguien, le agradecía a Dios por dejarme ver cómo era yo cuando solía hacer eso. O le agradecería a Dios por permitirme ver que ese comportamiento es un defecto de carácter en el que todavía necesito trabajar.

Soy la hija adulta de un alcoholico y he sido afectada por el alcoholismo desde que nació. Por lo tanto, nunca practicaré mi programa a la perfección. Tengo días buenos y días no tan buenos. Pero me han dicho que todo lo que tengo que hacer es estar dispuesta. Hoy siento mucha gratitud por estar viva. Este es un regalo que no tenía cuando entré a las salas de recuperación de Al-Anon hace varios años.

Por Christina O., California
***The Forum*, junio de 2021**



Tras la tragedia, el alivio y la recuperación

Un año después de declararme gay, conocí al hombre con el que me casaría. Tras haber luchado por aceptar mi orientación sexual durante mi adolescencia, pensé que había superado todos mis problemas y podía concentrarme en un futuro feliz con el hombre que amaba. No me di cuenta de cómo los problemas no resueltos sobre mi sexualidad me llevarían profundamente a una relación alcohólica que terminaría trágicamente.

Al principio, nos divertíamos mucho bebiendo. Bebíamos mucho, pero lográbamos contener el impacto de la bebida. Con el tiempo, eso comenzó a cambiar a medida que él se hundía más en el alcoholismo. Yo todavía bebía mucho, a menudo como una forma de tolerar estar cerca de él cuando estaba borracho, pero yo siempre podía ir a trabajar, pagar las cuentas y ocuparme de las cosas de la casa. No obstante, las cosas empeoraron para él: una lesión en la cabeza y fracturas óseas por sus caídas, peleas con la familia que casi se tornaron violentas, arrestos por

conducir en estado de embriaguez y varios problemas de salud, incluida la cirrosis. Incluso después de que le diagnosticaran cirrosis, siguió bebiendo hasta que falleció.

Para ayudarme a lidiar con el dolor, me refugié en Al-Anon. Sentía mucha vergüenza por haber fracasado en una relación. De hecho, no fue solo una relación fallida, sino que alguien había muerto. ¿Qué pude haber hecho de otra manera?

En una de mis primeras reuniones escuché: «¡Yo no lo causé, no lo puedo controlar y no lo puedo curar!». Eso me alivió la culpa que sentía. Empecé a concentrarme en mí mismo. Comprendí que años de baja autoestima afectaron mi capacidad para establecer límites y ocuparme de mis necesidades. Ahora he estado en el programa durante casi tres años. También he buscado ayuda de profesionales. En la actualidad, estoy mucho más sereno y encuentro alegría en mi vida.

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

Escuchando el mensaje de recuperación



El arte de escuchar es algo en lo que estoy tratando de mejorar. En Al-Anon tenemos el lema «Escucha y aprende», el cual me ayuda con este objetivo. Cuando converso con alguien, ¿acaso estoy escuchando para reaccionar o responder? ¿Escucho realmente lo que dice la otra persona? ¿O ya estoy pensando en mi respuesta?

*«Quiero escuchar cada palabra
sin compartir mi opinión ni
intentar arreglar algo o a alguien».*

Para mí, escuchar activamente es estar plenamente presente en el momento, recibiendo cada palabra. Comprendo y asimilo lo que escucho. Lo veo de esta manera: cuando

tengo un plato o postre sabroso, quiero disfrutar cada bocado. Esto es lo que estoy tratando de cultivar al escuchar con intención y propósito. Quiero escuchar cada palabra sin compartir mi opinión ni intentar arreglar algo o a alguien.

Esto requiere tiempo y práctica. La mejor práctica ocurre con mi cónyuge o en una reunión de Al-Anon. Practico simplemente estar presente y ser consciente de lo que cada persona está compartiendo. Nunca sé en qué momento escucharé el mensaje de recuperación, esperanza y una mejor manera de vivir.

Por Filomena D., Delaware
***The Forum*, junio de 2021**

Hoy estoy dispuesta a responder

Octavo Paso: Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado, y estuvimos dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos.

El Octavo Paso siempre ha sido difícil para mí, porque no conozco a todas las personas a quienes les he hecho daño. Al repasar mi vida, me siento atascada. Yo era mezquina e insensible cuando era niña y no puedo recordar todas las ocasiones en las que no me preocupé por los sentimientos de los demás. No obstante, sé que este Paso me liberará del remordimiento por las cosas que hice mal.

El primero en mi lista es Dios. Reprimí la confianza y la fe en Dios cuando vivía según mi propia voluntad. Sufría de miedo y enojo a causa del alcoholismo. La segunda en mi lista soy yo. Antes me devaluaba y me engañaba a mí misma. Me veía a mí misma como menos que los demás y nunca como una persona suficiente: no era lo suficientemente bonita, ni lo suficientemente inteligente ni lo suficientemente buena. Descuidé mis necesidades emocionales, descartándolas como señales insignificantes de debilidad. Esta actitud les pasó factura a todas mis relaciones. En tercer lugar en mi lista están mis hijos, a quienes descuidé mientras me obsesionaba con el consumo de alcohol y drogas de su padre. Carecía de sensibilidad y empatía hacia sus necesidades emocionales.

Aunque hice reparación de daños hacia mi primer esposo antes de que él muriera, solo le comuniqué mis resentimientos. Nunca le dije que le tenía miedo. Así que hice la reparación de daños en la vida actual. En el resto de la lista había amistades con quienes me sentía incómoda. Escribía sus nombres y al lado de cada uno escribía una letra: una «D» para indicar que estaba dispuesta a reparar daños, una «T» para tal vez y una «N» para nunca. Me mantuve centrada en lo que habían sido mis acciones como parte de la relación. También pedí guía espiritual para liberarme de mis defectos de carácter pasados y estar dispuesta a reparar el mal causado. Solo necesito mirar cuál fue mi parte.

«Sé que este Paso me liberará del remordimiento por las cosas que hice mal».

Se siente bien estar dispuesta a responder de una manera saludable a la enfermedad familiar del alcoholismo. Sigo pidiéndole a Dios valor para hacer algo que da miedo, pero es gratificante.

Por Cathy L., California
***The Forum*, agosto de 2021**

Dar la milla extra con amor en acción

Octava Tradición: Las actividades prescritas por el Duodécimo Paso en Al-Anon nunca debieran tener carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden contratar empleados especializados.

Un mensaje del corazón no necesita una profesión adjunta. El trabajo del Duodécimo Paso carecería de calidez si se hiciera de manera «profesional». La ayuda que recibo de los miembros consiste en las experiencias compartidas y no en el conocimiento compartido. La sabiduría que encuentro en el programa se adquiere a través de la experiencia, no de los experimentos, y no se registra en ningún texto profesional, solo en nuestra Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC).

Recientemente pensé en la Octava Tradición cuando consulté a un cirujano de mano. Ciertamente era un profesional y conocía bien su oficio. Pero todo lo que realmente necesitaba era escuchar algunas palabras de consuelo. En cambio, recibí el informe profesional de las

radiografías y un despido rápido. Sé que él estaba haciendo su trabajo, pero no fue suficiente para que me ayudara a sentirme reconfortada. Su profesionalismo no calmó mis nervios ni abordó mi miedo y ansiedad.

En Al-Anon, siento que los miembros dan la milla extra, hacen un esfuerzo adicional y comparten *desde sí mismos*. Agradezco que en las reuniones pueda recibir amor y apoyo de otras personas que entienden lo que realmente necesito. Los miembros de Al-Anon no necesitan formación técnica ni un diploma para dar amor. Eso, para mí, es lo que sana. Mi trabajo es «Mantenerlo simple» y mantenerlo como Al-Anon me enseña: con amor en acción.

Por Judy K., Nevada
***The Forum*, agosto de 2021**

¿Qué sucedió en la Conferencia de Servicio Mundial de 2021?

La 61.^a Conferencia de Servicio Mundial (CSM) se llevó a cabo de manera virtual/electrónica la semana del 12 de abril de 2021. Cada año, después de la CSM, la Oficina de Servicio Mundial compila *Lo más destacado de la Conferencia de Servicio Mundial*, que proporciona breves informes de varias sesiones de la Conferencia. *Lo más destacado de la Conferencia de Servicio Mundial de 2021* se publicará en el sitio web de Al-Anon en julio. Además, puedes considerar leer sobre lo que ha ocurrido en conferencias pasadas. Vaya a al-anon.org/noticias-csm para ver un archivo que contiene *Lo más destacado de la Conferencia de Servicio Mundial*.

No necesito hacerlo todo

Octavo Concepto: La Junta de Administradores (Custodios) delega total autoridad a sus comités ejecutivos para la administración de rutina de la Sede de Al-Anon.

El Octavo Concepto ha sido fundamental para mi crecimiento como fiel servidora de Al-Anon, como propietaria de un negocio y como miembro de mi familia. Para mí, el Octavo Concepto se trata de delegar y comprender mi papel en el grupo, en mi negocio y en mi familia.

«Si las cosas se ponen demasiado difíciles, es porque estoy tratando de hacerlo todo yo sola».

Cuando trabajaba como Representante de Grupo para mi grupo base, una miembro con más experiencia me dijo: «Si las cosas se ponen demasiado difíciles, es porque estoy tratando de hacerlo todo yo sola». Pronto descubrí a qué se refería cuando dejé de querer ir a la reunión. Mientras trataba de averiguar por qué, me di cuenta de que era porque lo estaba haciendo todo yo sola. Estaba preparando la literatura, abriendo y cerrando la reunión, limpiando la sala y asegurando el cerrojo después de que todos se hubiesen ido. Hasta que me di por vencida. Les pregunté

a varios miembros si cada uno de ellos asumiría alguna de las tareas y estuvieron de acuerdo.

Soy dueña de un negocio con múltiples ubicaciones. Cuando agregué otra ubicación, me di cuenta de que me sentía demasiada sobrecargada una vez más. En una reunión posterior con todos los gerentes, asigné muchas de mis funciones y delegué autoridad a los gerentes para que pudieran operar en mi nombre. Los gerentes eran mi Comité Ejecutivo.

Ha sido una experiencia milagrosa observar los efectos de mi cambio de comportamiento en la dinámica familiar. Mientras veo a mis hijos desarrollarse y criar a sus familias, puedo darles la dignidad y la gracia para que funcionen como sus propios Comités Ejecutivos. Al igual que la Junta de Administradores (Custodios) delega la autoridad para la gestión de rutina de la Sede de Al-Anon a sus Comités Ejecutivos, los principios del Octavo Concepto me demostraron que tampoco necesito hacerlo todo.

Por Judy P., Texas
***The Forum*, agosto de 2021**

La reparación de daños y el perdón

Noveno Paso: Reparamos directamente el mal causado a esas personas cuando nos fue posible, excepto en los casos en que el hacerlo les hubiese infligido más daño, o perjudicado a un tercero.

Estaba almorzando con una nueva amiga de la iglesia cuando me preguntó si había recibido una indemnización por jubilación voluntaria cuando me jubilé el año anterior. Respondí que sí había recibido la indemnización. Sin embargo, la verdad es que me había retirado antes de tiempo debido a que había vivido años de lo que sentía eran discriminación y acoso, los cuales finalmente se habían vuelto insostenibles. Me había mudado, encontré un nuevo trabajo en mi campo y estaba cobrando una pensión. Había fundado una nueva iglesia y había hecho nuevos amigos. Mi vida era mucho mejor ahora de lo que había sido en esa misma época el año pasado. No me arrepiento. Entonces, ¿por qué le mentí?

«Hay una diferencia entre limpiar mi conciencia y reparar daños».

Esto me molestó durante semanas. Finalmente, se me ocurrió aplicar el Noveno Paso. Sabía que había hecho algo mal al decir una mentira, y simplemente necesitaba reparar daños.

Cuando vi a la mujer en una reunión de la iglesia la semana siguiente, le dije que lamentaba mucho haberle mentado cuando me preguntó si había recibido una indemnización. Le dije que no estaba segura de por qué le había mentado, pero me sentí mal por ello. «¿Cómo puedo reparar el mal causado?», le pregunté. Ella me miró muy extrañada. No tenía idea de lo que estaba diciendo. Me había estado castigando por esta mentira durante varias semanas, y ella ni siquiera recordaba la conversación.

Lo que aprendí de esa experiencia es que hay una diferencia entre limpiar mi conciencia y reparar daños. El Noveno Paso menciona que no reparamos el daño directamente a alguien si «el hacerlo les hubiese infligido más daño, o perjudicado a un tercero». La persona a la que lastimé con esa reparación de daños fue a mí misma. Dañé mi relación con esta mujer que acababa de conocer. En cambio, pude haberme perdonado a mí misma, dejarlo ir y reparar daños con la vida comprometiéndome a ser más honesta a partir de ese momento.

Por Shari G., Illinois
***The Forum*, septiembre de 2021**

Pertenecer mediante el servicio

Novena Tradición: Nuestros grupos, como tales, nunca debieran organizarse, pero pueden crear centros de servicios o comisiones directamente responsables ante las personas a quienes sirven.

Cuando escucho o leo las palabras iniciales de la Novena Tradición («Nuestros grupos, como tales, nunca debieran organizarse...»), no puedo evitar pensar: «Bueno, tenemos esto resuelto», y disfruto de una risita en mi interior. Conozco el significado real de esas importantes palabras, pero en mi mente veo la confusión que a veces puede surgir porque tenemos muy pocas tareas asignadas.

Cuando un grupo está planificando un evento, por ejemplo, puede ser muy difícil conseguir que la gente se inscriba para las tareas necesarias. Pero sin falta, cuando el evento termina, los miembros e invitados, sin que se les pida ni se les indique, se convierten en un poderoso

ejército para dismantelar mesas, plegar sillas, vaciar basura, etcétera. En menos de 30 minutos, habiendo devuelto la sala de reuniones a su estado original, todos están de camino a casa, felices de haber servido. ¡Increíble!

Rara vez he visto este tipo de cooperación en otros grupos, ni siquiera en mi propia familia. («¡Ese no es mi trabajo!», «¿Por qué no lo haces tú?», «¿Quién se suponía que...?») Para mí, dar servicio significa que no solo asisto a reuniones, ¡sino que pertenezco! El servicio en Al-Anon es una de las pocas cosas en mi vida que me ha dado esa sensación de que «soy parte».

Por Elaine C., Pensilvania
The Forum, septiembre de 2021

Dónde leer sobre cómo cuidarme a mí mismo

Los siguientes materiales pueden proporcionar información útil sobre el cuidado personal

- *...En todas nuestras acciones: Sacando provecho de las crisis* (SB-15): capítulo siete, (páginas 143-156)
- *Valor para cambiar: Un día a la vez en Al-Anon II* (SB-16): páginas 21, 38, 56, 198, 229, 290, 342, 354)
- *Senderos de recuperación: los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos de Al-Anon* (SB-24): página 175
- *Esperanza para hoy* (SB-27): páginas 96, 110, 162, 232, 245
- *Abramos el corazón, transformemos nuestras pérdidas* (SB-29): capítulo ocho (páginas 139-164)
- *Descubramos nuevas opciones* (SB-30): páginas 59, 122-3, 174-5, 304-5
- *Cómo ayuda Al-Anon a los familiares y amigos de los alcohólicos* (SB-32): capítulo 12, (páginas 81-93)



Elegí aceptar el liderazgo

Noveno Concepto: Un buen liderazgo personal es una necesidad a todos los niveles de servicio. En el campo del servicio mundial, la Junta de Administradores (Custodios) asume la dirección principal.

Alguien me ofreció como voluntario para compartir sobre el Noveno Concepto en la reunión del Distrito y, como no quería justificar, argumentar, defender ni explicar públicamente mi renuencia a participar, acepté de mala gana. Como si estuviera en piloto automático, entré en modo de supervivencia, complaciendo a la gente y cediendo a lo que pensaba que era lo inevitable. Me sentí como a menudo me había sentido cuando era niño mientras me criaba en la turbulenta estela del alcoholismo. Como resultado, mi actitud se volvió más agria.

Recuerdo que, al principio de mi recuperación, encontré consuelo al saber que no hay «obligaciones» en Al-Anon y que sí tengo opciones. Al pedirle guía a mi Poder Superior, comencé una lista de opciones: podría omitir la reunión, obligando a alguien a reemplazarme en el último minuto; o podría afirmar que había estado muy ocupado y mentir para salir de la situación. Sin embargo, estas respuestas carecían de la madurez y la estabilidad que había anhelado desarrollar y ahora busco en Al-Anon. Opté por echar un vistazo más de cerca al Noveno Concepto antes de decidir qué hacer.

El Noveno Concepto trata sobre el liderazgo. Al estudiar el Noveno Concepto, aprendí algunos de los atributos de un líder: honestidad, tolerancia, responsabilidad, flexibilidad, buen juicio y visión. Un líder no «pasa la carga». Comencé a comprender lo importante que es un buen liderazgo para el éxito de Al-Anon. El liderazgo se fomenta en Al-Anon mediante la rotación de puestos de servicio para evitar el dominio y fomentar nuevas ideas en el servicio.

Después de estudiar el Noveno Concepto, rompí mi lista. Con la ayuda de Dios, y después de hablar con mi Padrino, decidí dar el siguiente paso correcto y lo compartí en la reunión de Distrito. Desde entonces, mi Poder Superior me ha bendecido con una mejor práctica del Noveno Concepto en mi vida personal. Recientemente me pidieron que participara en un papel de liderazgo en el lugar donde vivo, y mi familia y yo estamos negociando algunos cambios necesarios en los «puestos de servicio» en casa. Tener la oportunidad de compartir el Noveno Concepto ha resultado ser un regalo de mi Poder Superior.

Por Anónimo

The Forum, septiembre de 2021

¡La nueva Tienda en línea de Al-Anon recientemente rediseñada está *abierta!*

La OSM se complace en anunciar el lanzamiento de la rediseñada Tienda en línea de los Grupos de Familia Al-Anon el 19 de mayo de 2021. Se han hecho muchas mejoras para que la compra de la Literatura Aprobada por la Conferencia sea una experiencia más fácil y rápida. Uno de los objetivos de nuestra hermandad es invertir en tecnología que logre que los instrumentos de recuperación estén accesibles para todos nuestros miembros. ¡La tienda rediseñada logra precisamente eso!

Estas son las novedades de la Tienda en línea:

- Ahora está disponible en español, inglés y francés les permite a los miembros comprar Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC) en línea en los tres idiomas.
- Es compatible con dispositivos móviles: haga un pedido desde su computadora portátil, dispositivo móvil o tableta.

- Presenta nuevas categorías de productos en un menú de fácil navegación.
- Enumera el material por temas que reflejan áreas populares de interés para los miembros.
- Tiene una opción de «Pedido rápido» para quienes ya conocen los códigos de los productos.
- Tiene procesos simplificados de contribución y suscripción.



- Su nueva apariencia vibrante y colorida ahora coincide con el resto de nuestro sitio web de Al-Anon.

Le invitamos a que vaya a al-anon.org/tienda, la rediseñada y mejorada Tienda en Línea de los Grupos de Familia Al-Anon, ¡y disfrute su visita!



Foto tomada por Sandie D., Ontario



Se siente bien poder recordar
mi primera reunión y ver
lo lejos que he llegado.
Julie B., Florida

Al-Anon y Alateen

ENacción

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