

Pasajes traducidos de la revista mensual  
*The Forum* de los Grupos de Familia Al-Anon  
**Vol. 55 N.º 1 • 2022**  
Compartiendo recuperación, unidad y servicio

*La oportunidad  
de presenciar  
milagros*

Al-Anon y Alateen

**EN**acción

*«Aprender a admitir que tengo necesidades, identificarlas por mí mismo y pedir lo que necesito de los demás ha sido una parte vital de mi trabajo de recuperación».*

*—Anónimo*

*«Ya no me permito hablarme a mí mismo de una manera en que mi Poder Superior no me hablaría».*

*—Rosanna H., California*

*«A veces, tomar las cosas un día a la vez resulta demasiado difícil, y dar un paso a la vez es ir demasiado lejos. Pero una lágrima y una respiración a la vez es algo factible. Debido a que otros también han recorrido caminos difíciles y dolorosos, tengo la esperanza de poder seguir adelante».*

*—Anónimo*

*«Dondequiera que esté en el camino continuo de sobrevivir, recuperarme o prosperar es un lugar suficientemente bueno. Yo soy lo suficientemente bueno».*

*—Anónimo*

**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.

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

# Seguí viniendo en línea

Cuando comencé a darme cuenta de que mi esposo tenía un problema con el alcohol, discutía con él y lloraba todo el tiempo. Mis emociones eran simplemente incontrolables. Mis hijos se dieron cuenta antes que yo del hecho de que él bebía todos los días. Todo comenzó cuando se jubiló. Estaba deprimido y solo, y bebía.

Había oído hablar de Al-Anon y finalmente decidí intentar asistir a algunas reuniones. Encontré una que me gustó mucho y me quedé. Todo el mundo parecía tan amable y feliz. Probablemente lloré en todas las reuniones durante los primeros dos meses. La gente me decía: «Sigue viniendo». Luego llegó el COVID-19 y no hubo más reuniones presenciales cerca de mí. Un miembro de Al-Anon me preguntó si quería intentar con las reuniones electrónicas y he estado yendo desde entonces. Ha pasado más de un año.

Es maravilloso asistir a estas reuniones y escuchar los pensamientos e ideas de todos. Hablar con otras personas sobre la enfermedad familiar del alcoholismo

realmente ha ampliado mi perspectiva sobre la enfermedad y me siento muy cómoda con este increíble grupo de personas. El nuestro es un grupo bien organizado y positivo. Incluso comencé a ofrecerme como voluntaria: como tesorera, coordinadora de reuniones y anfitriona. Soy algo introvertida, por lo que el voluntariado me ha ayudado a conectarme mejor con la gente.


Hoy en día, nuestro hogar es mucho más relajado y tranquilo. Usar los lemas y leer la literatura me ha animado a seguir amando al alcohólico, con desapego. Disfruto de las cosas simples de la vida: la observación de aves, las puestas de sol, la jardinería y las caminatas diarias. Al-Anon me ha dado una actitud tan positiva. Oro la Oración de la Serenidad todas las noches antes de irme a dormir. También disfruto leyendo los libros de lecturas diarias todas las noches. Pienso que voy a leer una página, y termino leyendo cinco o seis páginas. Todavía tengo dificultades todos los días, pero ahora tengo más días felices que días tristes.

**POR ANÓNIMO**

*THE FORUM*, ENERO 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.





# *Amar a mi hermana alcohólica... y a mí misma*

Mi hermana Kris es 18 meses mayor que yo y fue verdaderamente mi mejor amiga durante toda la infancia. Nos criamos en el campo, donde construíamos fortines, jugábamos a patear latas, paseábamos en trineo hasta que nuestras mejillas se sonrojaban, construíamos nuestro vecindario de Barbie en la mesa de ping-pong, atrapábamos renacuajos y luciérnagas, y jugábamos durante horas y horas en el gran columpio. ¡Cómo nos encantaba el gran columpio! Una vez se celebró un desfile en el vecindario, y Kris insistió en que yo fuera la reina que paseara en la silla del vagón rojo. ¡Me sentí tan especial! Para mi fiesta de tercer año de escuela secundaria, Kris me maquilló y me peinó cuidadosamente. Qué lindos recuerdos. Después de graduarse de la escuela secundaria, Kris se mudó de casa. Mi corazón se hundió cuando su automóvil cargado arrancó y salió por el camino que da acceso al garaje.

Durante la última década más o menos, el consumo de alcohol de Kris se ha intensificado. En 2015, obtuvo su primera infracción por beber y conducir. Su esposo llamó y dijo que estaba en la cárcel. Sorprendida y llorosa, me reuní con el esposo de Kris y mi hermana menor en su casa para tratar de descifrar los próximos pasos. Kris fue a su primer proceso de rehabilitación y me contó con orgullo que estaba aceptando sus medallas de recuperación en las reuniones de Alcohólicos Anónimos. Lamentablemente, su sobriedad duró poco. Ha estado en cinco centros de rehabilitación desde entonces, ha destrozado algunos vehículos, ha eludido el tiempo en la cárcel y tiene relaciones problemáticas con sus hijos. Mientras esto ocurría, yo oraba por Kris. Lloraba mucho y no sabía qué hacer. Al principio fui a algunas reuniones de Al-Anon, pero supongo que no estaba lista aún.



Finalmente, en abril de 2020, me comuniqué con mi iglesia para pedir orientación y oraciones por mi hermana. La mujer con la que hablé me sugirió que intentara el programa de Al-Anon y me envió por correo electrónico una lista de reuniones. Esta vez, Al-Anon cambió mi vida. Cuando escuché: «Yo no lo causé, no puedo controlarlo y no puedo curarlo», ¡pensé que la Campana de la Libertad me había golpeado en la cabeza! El consuelo que siento ahora, el conocimiento que he adquirido y el amor que he experimentado son inconcebibles. Al-Anon se ha convertido en mi lugar de consuelo.

Comparto en la mayoría de las reuniones y escucho atentamente las historias y lecciones que otros comparten de sus propias experiencias. Tengo una Madrina y recientemente terminé el Quinto Paso. Ayer, dejé de ir a un evento en el que establecería

contactos para mi nuevo negocio, para asistir a mi reunión semanal, porque necesitaba estar conectada a tierra y trabajar en mi programa. ¿Quién hubiera dicho que trabajar los Pasos sería tan gratificante?

Hoy estoy en paz y cuido de mí misma. Trabajo el programa dedicándole tiempo a las lecturas diarias, hablando con otros, escuchando varios pódcast de recuperación y asistiendo a reuniones. Incluso, en mi primer aniversario de Al-Anon, coordiné por primera vez una reunión. El programa funciona cuando yo lo trabajo.

Amo a mi hermana incondicionalmente. Hoy en día, oro para que ella tenga un día sobrio. Aunque nuestra relación ha cambiado, mi hermana siempre será mi mejor amiga.

POR TRACY  
*THE FORUM*, ENERO 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.



# La oportunidad de presenciar milagros

Me convertí en Madrina de Grupo de Alateen cuando los Padrinos de nuestro Distrito en ese momento dijeron que se jubilaban y que, si nadie se hacía cargo, el grupo tendría que cerrar. Siempre había pensado: *Algún día. Tal vez lo haga algún día.* Pero les tenía miedo a los adolescentes. Yo no había tenido una buena trayectoria con los míos. Oré al respecto y esperaba que, si yo dejaba pasar suficiente tiempo, alguien más se ofreciera como voluntario. Pero mi Poder Superior tenía otros planes. Acepté asumir este compromiso día a día. En el camino, descubrí que podía superar esos miedos y, de hecho, soy buena con los adolescentes.

Aprendí que podía pensar con originalidad. Aprendí que una parte de mí es creativa y que podría aprovecharla para ayudar a los adolescentes. Durante mis nueve años y medio de servicio

en Alateen, encontré algunas formas divertidas y diferentes de traer alegría a las reuniones. También traté de traer instrumentos de recuperación para darles a los adolescentes algo a lo que aferrarse durante tiempos difíciles: una pancarta con los lemas, una pancarta con un acrónimo, y así por el estilo. Con un poco de estímulo, los adolescentes pudieron escribir. Lograron que casi todo lo que escribían fuera publicado en *Al-Anon* y *Alateen en acción* y *Alateen para ti*. ¡Qué alegría ver a miembros locales de Alateen representados de manera regular en plataformas que llegan al mundo entero!

Estoy agradecida por los recuerdos que siempre llevaré conmigo. Al principio, tenía un grupo desafiante, pero todavía había muchas razones por las cuales estaba agradecida, pues era parte de los viajes de cada uno de



esos miembros de Alateen. Mi recuerdo más poderoso fue el momento en el que vi a una joven adolescente hablar frente a su padre y su hermana mayor por primera vez. Habló sobre la ira que había sentido hacia su mamá alcohólica y su arrepentimiento después de la muerte de su madre. Fue algo muy emotivo. Prácticamente todos en la sala de reunión estaban llorando y supe que estaba presenciando un milagro en progreso para esa familia. Fue uno de los múltiples momentos que lograron que mis días largos y noches ocupadas con Alateen no tuvieran precio.

Ahora estoy en un punto de mi vida en el que siento que es hora de darle a alguien más, tal vez alguien que está tan lleno de miedo como yo, la oportunidad de crecer como lo he hecho yo, junto con la oportunidad de experimentar y presenciar milagros en

progreso. Puede que algunos estén pensando que les gustaría hacer esto algún día, pero el miedo les dice: «Ahora no». Personalmente, si quería crecer, tenía que enfrentar mi miedo. Los miedos que causan que mi corazón lata con fuerza son generalmente aquellos de los que necesito hablar y trabajar activamente. Son las cadenas que mantienen mi vida en cautiverio. Al dejar la posición de servicio como Madrina de Grupo de Alateen, espero darle a algún otro miembro afortunado de Al-Anon la oportunidad de servir a Alateen y experimentar un mayor crecimiento. El tiempo es ahora. ¡No te lo pierdas!

**POR CHRISTINE B., CONNECTICUT**  
*THE FORUM*, ENERO DE 2022



# El color de la esperanza



Miré por la ventana un helado día de febrero, y la escena que tenía ante mí era aburrida y sin color. La nieve volaba, el suelo se cubría de blanco y los árboles grises y desnudos se tambaleaban con el viento con un aire de abandono. Acababa de terminar una llamada telefónica con mi hijo alcohólico porque uno de mis comentarios lo enfureció. Me sentía desconcertada, pero usé mis instrumentos de Al-Anon para decidir que era mejor no involucrarme. Sé que no me tengo que involucrar en un comportamiento hiriente. Recibí docenas de mensajes de texto y llamadas telefónicas de él después de que colgamos, y finalmente tomé la decisión de silenciar mi teléfono.

Cuando volví a mirar por la ventana, mi Poder Superior me recordó que la oración, las reuniones de Al-Anon y la literatura podrían ayudarme a ver que debajo de la nieve y la tierra hay bulbos de flores que pronto brotarán

con colores vibrantes. «*Esto también pasará*». Puedo confiar en que brotarán la grama verde, las hojas y las flores de colores.

Más temprano esa mañana, había asistido a una reunión electrónica de Al-Anon. Una de las lecturas fue de la página 85 de *Valor para cambiar* (SB-16), la cual me dio una perspectiva saludable de mi llamada telefónica con mi hijo. Aclaró ante quién soy responsable y de qué soy responsable (yo misma) y quién y qué no soy (mi hijo alcohólico). Esa página estaba llena de verdades y una sabiduría fructífera, lo que me dio un respiro en medio de la locura de mi ser querido. Le agradezco a Al-Anon por darme el punto de vista de una paleta de colores más brillantes para mi vida. Hoy, floreceré donde esté sembrada, sabiendo que hay ayuda y esperanza en Al-Anon.

**POR JOAN K., Illinois**  
*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.



## HE AQUÍ UNA REUNIÓN INSTANTÁNEA SOBRE EL TEMA «ACEPTAR MI PASADO»

DESPUÉS DE LEER LO QUE SE HA COMPARTIDO,  
¿COMPARTIRÁ SUS PROPIOS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS?

.....

**Sally M., Arkansas:** Cuando terminé el Cuarto Paso y lo repasé con mi Madrina en el Quinto Paso, fue como si me hubieran quitado un peso de encima. Había guardado secretos que nunca había compartido con nadie por miedo a que los utilizaran en mi contra. Una vez que hablé de los acontecimientos del pasado, me sentí libre para seguir adelante y trabajar el resto de los Pasos. Ya nada se cernía sobre mí. Ya no sentía la necesidad de castigarme por el pasado. Aunque hay gente que a veces me recuerda mi pasado, hoy puedo verlo sin quedarme mirándolo fijamente. No puedo cambiar mi pasado, pero puedo aprender de él. Creo que todo en mi vida tiene el propósito de ser una lección para mí, y estoy empezando a darme cuenta de que, aunque algunos acontecimientos parecieron muy negativos en su momento, también tienen un lado positivo. Me recuerdan que ya no soy esa persona, y que no tengo que actuar y reaccionar como lo hice en el pasado.

.....

**Janet H.:** Le he dedicado demasiado tiempo a la inutilidad de intentar tener un mejor pasado. ¿Acaso hice lo suficiente en mi vida? ¿Amé lo suficiente? ¿Me he perdonado de verdad a mí misma y a los demás? ¿Cómo he podido cometer tantos errores? ¿Cómo he podido perder tanto tiempo en trivialidades y resentimientos? Gran parte de mi vida ha estado ocupada por estos pensamientos basados en la vergüenza y en las preocupaciones sobre mi pasado. Tener fe en un Poder Superior a mí misma disipa mis preocupaciones, así que busco mejorar mi contacto consciente con el Dios de mi entendimiento a través de la oración y la meditación (Undécimo Paso). Cuando empiezo a preocuparme, sé que tengo que escuchar a esa voz apacible y suave y vivir en el ahora.

## PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

¿Qué Pasos, lemas o principios espirituales del programa  
me ayudan a hacer las paces con el pasado?

...

¿Qué papel juega mi Poder Superior en ayudarme a lidiar con mi pasado?

...

¿Qué regalos he recibido al mirar los acontecimientos de mi  
pasado a través del lente de la recuperación?

# El perdón es para mí

Tengo una familia y la amo, pero no siempre ha sido feliz. Anhelé y busqué el amor y la validación de mi madre toda mi vida, con muy poco éxito. Regresaba una y otra vez solo para sentirme avergonzada, rechazada, castigada, o me hacía sentir culpable. En cada ocasión, me iba sintiéndome herida y, a veces, enojada, lo que en realidad solo disimulaba el dolor. Me preguntaba: «¿Por qué hace esto? ¿Qué he hecho para merecer esto? ¿Cuándo me dirá que soy una hija encantadora y valiosa y que está orgullosa de mí?».

Estuve atrapada en este espacio durante muchos años. Era una víctima perpetua. Iba a terapia, hablaba de ello con mi pareja, lo escribía en un diario e intentaba todo tipo de estrategias para ganarme el favor de mi madre. Si bien estas cosas ayudaron un poco, lo que realmente me ayudó a encontrar la libertad fue el perdón.

---

**DESCUBRÍ QUE EL PERDÓN NO ES  
UN ACTO MAGNÁNIMO QUE DEJA  
A OTROS LIBRES DE CULPA.**

---

En Al-Anon, he aprendido a tener compasión por la persona alcohólica, a separar a la persona del comportamiento

y a perdonarla. Descubrí que el perdón no es un acto magnánimo que deja a otros libres de culpa. ¡Se trata *de mí y para mí*! En primer lugar, no me toca juzgar a otra persona: a un alcohólico, a mi madre o a cualquiera. En segundo lugar, cuando tengo compasión y la disposición de amar a los demás a pesar de sus comportamientos, abro un espacio para considerar el perdón. Finalmente, cuando perdono, dejo ir.

¡El perdón me devuelve mi vida! Me da paz, calma y serenidad. Me da tiempo y energía para gastarlos en la dulzura de la vida en lugar de un carrusel de quejas que mantiene vivos a los resentimientos. Me da una vía mediante la cual amar a mi madre a pesar de todas las heridas que he experimentado.

A medida que mi madre envejece, estoy encontrando mi manera de amarla incondicionalmente. Si soy honesta, a veces vuelvo a mi antigua forma de pensar, pero hoy me esfuerzo por pasar menos tiempo en ese espacio y avanzar más rápidamente hacia el perdón.

**POR JOY F., SASKATCHEWAN, CANADÁ**  
*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.

## ¡PASARON 25 AÑOS EN UN ABRIR Y CERRAR DE OJOS!

Este mes de abril, en la reunión de la Conferencia de Servicio Mundial (CSM) de 2022 en Nueva York, una fiel servidora excepcional en el servicio nacional e internacional de Al-Anon, Marsha W., se parará por última vez frente al micrófono como parte del personal de la Oficina de Servicio Mundial (OSM). Será una maravillosa oportunidad para que todos le agradezcamos su extraordinario servicio cuando se jubile y comience el próximo capítulo de su vida.

Marsha ha sido miembro del personal de la OSM en Virginia Beach desde 1996. Durante muchos años, ocupó el rol vital de Directora adjunta-Internacional, sirviendo a las estructuras emergentes y establecidas de Al-Anon a nivel mundial. Tal y como los fieles servidores de países de todo el mundo me han compartido con frecuencia, en ese puesto, Marsha forjó relaciones a través de las cuales los miembros pudieron ampliar sus conexiones entre sí y con la OSM. Ella ayudó a fortalecer su conocimiento de los principios del programa, lo que guió las aventuras de los grupos crecientes a crecer como estructuras y las estructuras, como Oficinas de Servicios Generales.

Tengo entendido que ser Directora adjunta-Internacional también le proporcionó más de unas cuantas

aventuras a Marsha. Ella cuenta la angustiada historia de cómo cruzó en la oscuridad de la noche una frontera con oficiales armados junto con un voluntario de la OSM para llegar a un grupo de miembros internacionales de Al-Anon. ¡Cielos!

Cuando la oficina se reorganizó en 2016 y se creó un nuevo puesto de Directora de programas, Marsha encajó perfectamente. En ese cargo, Marsha brindó su increíble sabiduría, no solo al personal del departamento, sino también a esta Directora ejecutiva recién contratada. En las reuniones, al contemplar la política, los miembros y las preguntas sobre las operaciones, Marsha era respetuosa y ofrecía constantemente una perspectiva compasiva hacia todas las personas a quienes servimos y apoyamos.

El personal y los voluntarios de la OSM, junto con muchísimos miembros de todo el mundo, van a extrañar la risa y la amabilidad de Marsha en la oficina, en los eventos internacionales y de Zona, así como en la Conferencia. Sin embargo, sabemos que no tendremos que ir muy lejos para encontrarla cuando reanude su papel como miembro, una entre muchos en el círculo.

**POR VALI F., DIRECTORA EJECUTIVA**  
*THE FORUM*, ABRIL DE 2022



## «NUESTRO BIENESTAR COMÚN» – NOTAS DEL SERVICIO MUNDIAL

### MÁS UNIDOS QUE NUNCA

El octubre pasado, el personal de la Oficina de Servicio Mundial (OSM) asistió a una reunión de servicio de las estructuras de Al-Anon de habla hispana y portuguesa, mejor conocida como la Reunión de Zona Iberoamericana. Esta reunión virtual fue organizada por miembros de la Oficina de Servicios Generales de Perú. A pesar del doble desafío de ser una reunión virtual que también estaba siendo traducida, todos los presentes sintieron el interés y el entusiasmo de los participantes.

El comité anfitrión y las estructuras miembros trabajaron juntos durante dos años para prepararse. Como resultado,

el evento estuvo a la altura de su tema: **Más Unidos Que Nunca** (More United Than Ever). Los principales temas de conversación fueron la comunicación, entre ellos y con la OSM, y la disponibilidad y distribución de Literatura Aprobada por la Conferencia. El personal aprendió mucho y terminó con una mejor comprensión de las necesidades de estas estructuras y de los miembros a quienes sirven. La reunión de 2023 será organizada por Argentina con el tema **Unidad en la Diversidad con Esperanza y Acción** (Unity in Diversity with Hope and Action).





## ¿QUÉ HORA ES, DE TODOS MODOS?

El personal de la OSM ha estado preguntando cómo es que se hizo tan tarde tan pronto, pues la mayor parte de América del Norte se acerca una vez más al cambio del horario estándar al horario de verano. Esta transición presenta un desafío particular para los grupos que se reúnen en la *Aplicación Móvil Grupos de Familia Al-Anon*. Hacemos lo mejor que podemos y estamos progresando, pero aún no hemos llegado a la perfección en el manejo de estos cambios semestrales. Agradecemos su paciencia y queremos asegurarles que estaremos atentos a las reuniones durante todo el día el

domingo, 13 de marzo, para resolver los problemas lo más rápido posible.

Este es también un recordatorio de que los grupos que se reúnen electrónicamente y que están en el sitio web de la OSM muestran sus respectivas zonas horarias locales, así como en el Tiempo Universal Coordinado (abreviado como UTC). Esta información es esencial para los miembros que asisten a reuniones desde un lugar fuera de la zona horaria «local». Visita **[al-anon.org/reuniones-electronicas](http://al-anon.org/reuniones-electronicas)** para obtener una lista de los grupos que se reúnen electrónicamente.

### 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. Sírvese 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.

## Lo que significa trabajar el programa

Trabajar el programa significa participar, contribuir mediante el servicio y asistir regularmente a las reuniones. No puedo obtener nada de Alateen si no lo intento. Escucho a los demás y me involucro tanto como puedo. Comparto en las reuniones porque mi historia puede ser algo que alguien recuerde durante mucho tiempo y puede inspirar a otra persona a compartir. Tomo las sugerencias que recibo y las aplico a las situaciones difíciles que se presentan. Trabajo el programa activamente cuando voy a las reuniones de Alateen, hablo con los demás, los escucho y leo los libros. Así obtengo lo que veo que tienen otras personas y yo quiero para mí.

POR HAILEE

THE FORUM, ENERO DE 2022

# AL

Alateen me ayu  
Es estupendo  
con una lla  
seguro.  
que n

## Aprender a comunicarse

Cuando comencé a asistir a Alateen hace poco más de un año, me sentía perdida viviendo en un hogar muy tóxico, lleno de gritos y falta de comunicación. Mi madre se estaba convirtiendo en alcohólica y mi padre odiaba que bebiera. Discutían todas las noches. Yo tenía que consolar a mis hermanos pequeños en medio de los gritos. Embotellaba mis sentimientos todo y reprimía estas experiencias pensando que eran algo «normal». Alateen y las sesiones de terapia me ayudaron a entender que mi situación no era normal. Entender eso fue tan triste y desesperante que conté con el suicidio. Aprendí que necesitaba comunicarme con mis padres sobre cuánto daño me estaban haciendo. Tuve una reunión muy emotiva con mi terapeuta y mis padres, y las cosas mejoraron durante un tiempo antes de volver a deprimirme. Al aprender de mis experiencias y de mis amigos de Alateen, tuve una conversación con mi padre sin la ayuda de mi terapeuta. Me sentí muy orgullosa cuando mi padre me escuchó. Ahora siento que realmente puedo comunicar mis problemas de manera honesta.

THE FORUM, ENERO DE 2022

## «Mantenlo simple»

Uno de mis lemas favoritos es «Mantenlo simple». He utilizado el lema «Mantenlo simple» para mantener una distancia de todo lo que me rodea y relajarme. No todo es una carrera ni una competencia. Pero con el lema «Mantenlo simple», he aprendido que no todo es mi responsabilidad y que

# ALATEEN

## Lidiando con la enfermedad

Uda a lidiar con los efectos del alcohol y las drogas en las vidas de mis padres y en la mía. estar en Alateen. Cuando la vida se pone difícil y comienzo a pensar en el pasado, basta llamada telefónica a mi amigo de Alateen y sé que todo irá bien y me sentiré un poco más. Gracias a Alateen, sé que yo no causé la enfermedad del alcoholismo y la drogadicción, no puedo controlarla y que no puedo curarla.

Recuerdo mi primera reunión de Alateen. Acababa de cumplir 7 años y todos me conocían porque había asistido a las reuniones de Al-Anon con mi abuela, llevando mi juguete de Thomas el Tren Motor con otros carritos de juguete adentro. Era agradable formar parte de un gran grupo de Alateen. Hacíamos viajes por carretera para ir a las funciones de Alateen y lo pasábamos muy bien. Antes de Alateen, no sabía cómo lidiar con los otros niños que intentaban irritarme. Entonces, asistía a reunión de Alateen y escuchaba una solución, una manera diferente de manejar un problema sin incitarlo. Alateen me ha ayudado a aprender cómo no enfadarme y cómo hacer amigos.

lar  
imía  
daron  
mplé el  
naciendo.  
nte mucho  
en, tuve otra  
me escuchó.

Alateen también me ayudó a lidiar con el ingreso de mi padre a prisión. Recuerdo que hubo una pelea entre mis padres por el alcohol o las drogas y que mi padre fue a la cárcel. Ahora, cinco años después, mi padre tiene un trabajo de soldadura y él y yo podemos ir a pescar y crear nuevos recuerdos. No tengo que sentirme amargado porque él no formó parte de mi vida durante el tiempo que estuvo en la cárcel. Alateen me ha ayudado a lidiar con estas cosas.

POR KANDI

FEBRERO de 2022

POR DAYNE

THE FORUM, ENERO de 2022

## simple»

en muchas situaciones, y siempre me ayuda a darme cuenta de que a veces necesito tomar. Solía preocuparme por mi padre. Me preocupaba dónde estaba y por qué salía tan tarde. no necesito estresarme por cosas y personas que no son mi responsabilidad.

POR ANÓNIMO

THE FORUM, FEBRERO de 2022

# Dar pasos hacia la disposición


Descubrí la naturaleza imperfecta de mi confianza en mi Poder Superior, al que elijo llamar Dios, a medida que se desarrollaba la pandemia del COVID-19. La incertidumbre de vivir en el extranjero mientras se propagaba, combinada con la incertidumbre sobre la causa de mi persistente dolor de cuello, desencadenó mi principal defecto de carácter: el miedo. Pasaba un día tras otro preocupado. Tal y como ocurre con las preocupaciones, se convertían en imanes de más preocupaciones. Me obsesionaba con el más mínimo movimiento, cosquilleo o sensación en mi cuerpo que no parecía adecuada. Esta preocupación incesante creaba ansiedad y sufrimiento de manera intensa. Se afectaron mi serenidad, mi alegría y mi sueño.

No era la primera vez que me causaba un sufrimiento innecesario a mí mismo. Mis primeros años de recuperación estuvieron llenos de dolor autoinfligido, ya que hacía las cosas a medias mientras trabajaba el programa de Al-Anon. Sin embargo, como siempre ocurre, Dios usó mi dolor para beneficiarme. Aprendí lo que no debía hacer. Al aplicar este conocimiento durante la pandemia, reconocí que me estaba quedando corto una vez más, engañándome a mí mismo acerca de mi nivel de confianza en Dios. En algún momento del pasado, había desarrollado la creencia de que tenía una confianza inquebrantable en mi Poder Superior, y eso simplemente no era cierto.

Mis intentos de controlar los resultados, así como el permitir que los resentimientos se exacerbaban y mis preocupaciones acerca del futuro (especialmente acerca de mi salud) eran señales claras de que aún no había desarrollado una confianza inquebrantable en el Dios de mi entendimiento. Ya no tenía sentido seguir engañándome a mí mismo. Había aprendido de nuevo lo que no debía hacer. Como he hecho antes en momentos cruciales como este, recurrí a mi red de recuperación. Hablé de mi situación en las reuniones, compartí los detalles con mi Padrino y mi cónyuge, y me comprometí a poner de mi parte para trabajar en este asunto.

Ese trabajo incluyó la aplicación de los Pasos, específicamente el Segundo, Tercer, Sexto y Séptimo Pasos, los cuales considero como





los Pasos para tener disposición. En el Segundo Paso, demuestro mi disposición a creer que un Poder puede devolverme el sano juicio. El Tercer Paso lleva mi disposición más allá, cuando resuelvo entregar mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios, según mi propio entendimiento de Dios. En el Sexto Paso, abro mi mente a la eliminación de la raíz del problema: mis defectos de carácter. El Séptimo Paso invita a Dios a eliminar esos defectos mientras pido su ayuda humildemente.

En este caso, elegí creer que Dios podía devolverme la confianza en su poder y gracia en lugar de participar en el comportamiento insano de la preocupación incesante. Mientras transcurría cada día, resolvía confiar mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios mientras me concentraba en darme cuenta e interrumpir los pensamientos llenos de preocupación. Practicaba una nueva forma de pensar tomando el siguiente paso correcto, que incluía reemplazar los pensamientos de preocupación con palabras de fe y esperanza. En mi meditación, seguía centrándome en los pensamientos positivos, mientras ponderaba afirmaciones breves como «Dios es mi certeza». Al centrar mis pensamientos estaba haciendo mi parte y preparando el camino para que Dios eliminara mis defectos.

La preocupación no fue el único defecto de carácter que salió a la luz en esta experiencia de crecimiento. El hecho de que yo tuviera la expectativa de confiar de manera infalible en mi Poder Superior demostraba otro de mis defectos de carácter: el perfeccionismo. Claramente no estoy curado de los efectos del alcoholismo, y mi trabajo de recuperación no ha terminado (y nunca terminará). Pero puedo progresar. Y tal vez se trata de eso, del progreso. Estoy y siempre estaré recuperándome. Para quedarme con el regalo de la serenidad, tengo que seguir viniendo, haciendo el trabajo de recuperación y nutriendo mi relación con mi Poder Superior, la cual es un proceso en evolución. Solo entonces cosecho las recompensas del proceso continuo de la recuperación.

POR SCOTT W., KUALA LUMPUR, MALASIA  
*THE FORUM*, ENERO DE 2022



# DESPERTAR AL SERVICIO

La Oficina de Servicio Mundial (WSO) está rodeada de árboles cuyas hojas muestran una abundancia de hermosos colores cada otoño. ¡Es impresionante! ¿Sabías que, una vez que las hojas completan el proceso de fotosíntesis y cambian de color, están exhaustas? Una vez que las hojas se transforman por completo, el árbol comienza su largo descanso invernal, despertando en primavera cuando brotan y crecen nuevas hojas. Me pregunto qué diría un árbol sobre el proceso de transformación si pudiera contar su historia.

Mi experiencia en Al-Anon es sorprendentemente similar a este proceso de transformación. Al criarme en medio de la enfermedad familiar del alcoholismo, se atrofió mi capacidad de ver la inmensidad y abundancia de la belleza de Dios. Cuando encontré la recuperación, estaba exhausta. Había perdido mis hojas. Veía la vida en blanco y negro. Las cosas estaban bien o mal, y rara vez experimenté los

matices de las áreas grises. El gris se sentía inseguro e impredecible. Mi supervivencia dependía de mi capacidad para controlar mi entorno.

Con el tiempo, al poner en práctica los Doce Pasos, mi perspectiva rígida de que todo era en blanco y negro comenzó a suavizarse. Mi Madrina me presentó las Tradiciones y los Conceptos. Ella compartió conmigo la importancia de practicar el Duodécimo Concepto y participar plenamente en el servicio. Ella dijo estas palabras que nunca olvidaré: «No puedes conservarlo si no lo regalas». Asistimos juntas a nuestra primera Asamblea, y allí me enamoré del servicio. De camino a casa, experimenté mi primer despertar espiritual. Las hojas cambiaron de blanco y negro a colores hermosos y vibrantes.

Mi amor por el servicio me llevó finalmente al puesto de Delegada y a asistir a la Conferencia de Servicio Mundial (CSM). Sin saberlo, el proceso de regeneración se traduciría aquí en

una mayor comprensión y conocimiento de la Sede de los Grupos de Familia Al-Anon, Inc. En la CSM, percibí un sentido de unidad más profundo del que había experimentado antes; sentía que formaba parte de la hermandad mundial de Al-Anon. El amor y el apoyo que sentí me animaron a practicar nuestros principios abundantemente, arriesgándome a solicitar el puesto de Directora de programas en la OSM.

Estoy muy agradecida por haber

permitido que mi mente permaneciera abierta y por también haber permitido que mi Poder Superior me regalara el descanso y la renovación que he necesitado durante las temporadas y los años que he estado en Al-Anon. A medida que continúo en el servicio, descubro una y otra vez la abundancia, unidad y comprensión que enriquecen mi recuperación.

**POR SARAH S., DIRECTORA DE PROGRAMAS**  
*THE FORUM, MARZO DE 2022*

## ***El Manual de Servicio de Al-Anon y Alateen 2022-2025 estará disponible en línea en abril***

¡El *Manual de Servicio de Al-Anon y Alateen 2022-2025* (SP-24/27), primera versión (1) estará disponible electrónicamente en abril!

Vaya a **[al-anon.org/manual-de-servicio](http://al-anon.org/manual-de-servicio)** para verlo.

Animamos a todos los miembros de Al-Anon y Alateen a que utilicen y estudien de manera activa este *Manual*. El mismo ofrece una idea clara y concisa sobre la hermandad de Al-Anon. Sus objetivos y funciones, y sobre la manera en que ayuda a resolver los problemas de grupo y a mantener la unidad.

Las actualizaciones entre esta y la última versión del *Manual* se señalan con líneas verticales en los márgenes exteriores.

La versión impresa estará disponible a finales del verano.



# De recién llegado a miembro vitalicio

Me sentí desesperada y asustada cuando asistí a mi primera reunión de Al-Anon. Poco a poco, me estaba perdiendo a *mí misma*. Y estaba perdiendo mi matrimonio y a mis dos hijos adolescentes. ¿Cómo podría salvarme a mí y a nuestra familia?

Al-Anon se convirtió en mi salvavidas. Hice un compromiso *conmigo* y con Al-Anon. Después de cada reunión, sentía amor y una sensación de esperanza. Comencé a acercarme a los miembros que siempre estaban allí con un abrazo o un lema o folleto de Al-Anon.

Me sugirieron que fuera despacio y lo mantuviera simple. Empecé a correr pequeños riesgos que me llevaron a cambiar mi forma de pensar, mis acciones y, sobre todo, mi actitud. Mi vida parecía mejorar, una cosa a la vez, «Un día a la vez», un año a la vez.

Hoy en día, Al-Anon es una forma de vida para mí. Quiero estar ahí para el recién llegado porque estoy eternamente agradecida a los miembros de Al-Anon que me tendieron la mano y me dieron los abrazos que tanto necesitaba al principio, cuando estaba tan confundida y desesperada.

«Que empiece por mí» es mi promesa de estar ahí siempre para el recién llegado y para todos los que se han visto afectados por el alcoholismo de otra persona.

POR JUDY C., NUEVO BRUNSWICK  
THE FORUM, ENERO DE 2022

Foto tomada por Verónica M., Iowa







## CONVERTIR LOS DEFECTOS EN VIRTDES

### CUARTO PASO: SIN TEMOR, HICIMOS UN SINCERO Y MINUCIOSO EXAMEN DE CONCIENCIA.

.....

Mientras trabajaba en el Cuarto Paso, poco a poco comencé a ver mis defectos y virtudes de carácter de una manera diferente. En lugar de verlos como rasgos de carácter fijos que eran malos o buenos, comencé a verlos como puntos en un espectro.

Por ejemplo, uno de los defectos que identifiqué fue la arrogancia, una certeza sin fundamento de que yo sabía lo que era mejor para los demás. Yo comenzaba muchas oraciones con «Deberías...» o «Bueno, si pudieras...». Pensaba en por qué ese comportamiento me daba satisfacción y me di cuenta de que lo hacía en gran parte porque me importaba la gente y quería «arreglar» sus cosas. Preocuparse por los demás ciertamente no es una mala cualidad, pero en mi deseo de controlar las cosas (otro defecto), lo estaba llevando al extremo. Entonces, dibujé una línea horizontal y escribí «arrogancia» en un extremo y «compasión» en el otro. Cuando llegué al Séptimo Paso, le pedí a Dios que eliminara el rasgo de arrogancia y me

ayudara a demostrar compasión de una manera menos controladora y más productiva.

Hice un ejercicio similar con el perfeccionismo. Este rasgo me causó muchos problemas: tener una sensación constante de no estar a la altura, tratar de obligar a los demás a hacer las cosas a mi manera y tardar demasiado en completar las tareas porque tenían que hacerse bien. Por otro lado, no creía que el deseo de hacer las cosas bien fuera necesariamente una mala cualidad. Entonces, escribí «perfeccionismo» en un extremo del espectro y «consciencia» en el otro. Le pedí a Dios que me quitara el perfeccionismo y me ayudara a aprender a ser consciente de una manera menos rígida.

Puede que no funcione para todo el mundo, pero hacer el Cuarto Paso de esta manera me ha permitido hacer un inventario realista de mis defectos, al tiempo que me ayuda a cultivar mis virtudes.

POR ANÓNIMO  
THE FORUM, ABRIL DE 2022



## CONFIANZA PARA GOBERNARME A MÍ MISMA

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

.....

Mi sentido de autoestima aumenta a medida que aprendo más sobre la Cuarta Tradición de Al-Anon. Dice que nuestros grupos son autónomos, lo que puede significar que se gobiernan a sí mismos, «excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Al-Anon, o AA en su totalidad». Ustedes, mis compañeros miembros de Al-Anon, confían en mí para gobernarme a mí misma. Se siente maravilloso que otros confíen en mí. Soy parte de un programa y un grupo que no tiene policías ni políticos. Muchos asuntos pequeños son simplemente la elección de la conciencia de cada grupo.

Para mantener la unidad de Al-Anon en su totalidad, se alienta a los grupos a seguir las Doce Tradiciones de Al-Anon. Esta práctica de «obediencia a lo que no se puede imponer» ha

mantenido a Al-Anon vivo y disponible para mí hoy. Al comprender y aceptar las Tradiciones, obtengo serenidad y consuelo. Este autogobierno a nivel personal me da libertad y siento respeto por mí misma.

Las Tradiciones también me ayudan a practicar los principios de Al-Anon en todos mis asuntos. Aprender los Doce Conceptos de Servicio puede llevarme a la serenidad incluso en asuntos de negocios. Las posibilidades de nuestro programa son ilimitadas. Hoy hablaré con otras personas y leeré la literatura de Al-Anon sobre las Tradiciones y los Conceptos. Ellos, al igual que nuestros Pasos, me están mostrando el camino hacia la serenidad, la autoestima y la alegría en mi vida.

**POR MIRIAM M., CALIFORNIA**  
*THE FORUM*, ABRIL DE 2022



## PARTE DE ALGO MÁS GRANDE

### CUARTO CONCEPTO: LA PARTICIPACIÓN ES LA CLAVE DE LA ARMONÍA.

.....

Durante muchos años, tuve una vida muy solitaria y aislada. Mi alcohólico era mi mundo. Tratar de mantener unida a mi familia y mantener la paz entre nosotros era agotador. Como era más fácil hacerlo cuando estábamos solos, ya no dejé a otras personas entrar, primero a mi casa y luego a mi corazón y a mi vida. De manera lenta pero segura, se convirtió en solo «nosotros» —el alcohólico y yo— y mi mundo se oscureció.

Mediante el servicio y el Cuarto Concepto, aprendí a «abrirme» nuevamente. Podía compartir, podía ser parte de algo y podía experimentar una vez más la vida con otras personas. Cuando llegué a Al-Anon por primera vez, pensé que los Conceptos solo se aplicaban al servicio, pero eventualmente apliqué el Cuarto Concepto a mi familia. Ahora, ya no lo

hago todo para todo el mundo. A todos nos toca una parte. Mi hija compartió conmigo que, cuando hice este cambio, comenzó a sentirse más segura de sí misma. Mi «ayuda» y «hacer» por ella comunicaban que no confiaba en que ella manejara estas cosas por sí misma. ¡Vaya! Ahora digo que la participación conduce a la armonía, no solo en mi trabajo y vida de servicio, sino también en las vidas de los demás.

La participación significa precisamente eso: participar. No significa tomar el control y dominar. Significa ser parte, y he llegado a amar eso: ser parte. Mi vida no es perfecta, pero ahora está llena de luz, color y gente. Ya no estoy sola. Soy parte de algo más grande, y vivo en armonía con los demás.

**POR SHERI D., Florida**  
*THE FORUM*, ABRIL DE 2022

## ANTE OTRO SER HUMANO

### QUINTO PASO: ADMITIMOS ANTE DIOS, ANTE NOSOTROS MISMOS Y ANTE OTRO SER HUMANO, LA NATURALEZA EXACTA DE NUESTRAS FALTAS.

\*\*\*\*\*

El Cuarto Paso me ponía nerviosa. No estaba segura de querer examinar con detalle mis características, patrones de pensamiento y comportamiento, relaciones y los eventos pasados que me habían convertido en quien yo era. Ni siquiera estaba segura de por dónde debía empezar. Sabía que necesitaba ayuda para superar mis miedos. Mi Madrina me dijo amorosamente que teníamos todo el tiempo del mundo para completar el Cuarto Paso y el Quinto Paso, practicando los lemas «Progreso, no perfección» y tomándolo «Un día a la vez». Ella me alentó a abordar este proceso con amor propio, amabilidad, honestidad y equilibrio.

A medida que progresábamos, le contaba a mi Madrina cosas que nunca le había dicho a nadie. Me aseguraba que todo lo que hablábamos estaba a salvo con ella y que no llegaría a ninguna otra parte. Ella escuchaba con amor incondicional. Leía todos los correos electrónicos que le escribía, un tema a la vez. Después de la muerte de una persona en mi familia, ella esperó pacientemente a que yo retomara

el trabajo de recuperación, apoyándome en cada paso del camino. No hablábamos todos los días, pero el saber que ella estaba a solo una llamada de distancia era muy reconfortante.

A medida que trabajábamos juntas con el libro *Senderos de recuperación* (SB-24), y a veces brincábamos al libro *Plan detallado para progresar* (SP-91), comencé a apreciar pequeñas cosas sobre mí. Empecé a verme como realmente era, con nuevos ojos. Pude reconocer algunas características sobre mí que apreciaba junto con las que necesitaba trabajar. Entendí por qué reaccionaba en ciertas situaciones según mi procedencia. Después de un tiempo, podía darme cuenta de estas cosas, siendo plenamente consciente de las debilidades que me indicaban que debía pedir ayuda. El conocimiento que obtuve sobre mí misma al compartir el Cuarto Paso y el Quinto Paso con mi Madrina me dio el fundamento que necesitaba para progresar en el resto de los Pasos.

POR VERÓNICA  
THE FORUM, MAYO DE 2022

### ¡Las Guías de Servicio de Al-Anon se están actualizando!

¡Nos complace anunciar que estamos en el proceso de actualizar las Guías de Servicio de Al-Anon y Alateen! Además de recibir un nuevo diseño atractivo, las Guías también reflejarán información actualizada. Un hito para nosotros es que esta es la primera vez que las Guías actualizadas se publican simultáneamente en tres idiomas: ¡español, inglés y francés!

Las Guías están disponibles en numerosos temas relacionados con el servicio y representan la experiencia de servicio compartida por los miembros. Son un recurso inestimable para comprender los cargos de servicio y manejar los «asuntos» de Al-Anon y Alateen de una manera saludable y productiva. Las Guías se pueden encontrar en [al-anon.org/guias-a-seguir](http://al-anon.org/guias-a-seguir) y pueden descargarse, imprimirse y distribuirse entre las ramas de servicio locales.

## Un solo propósito

**QUINTA TRADICIÓN: CADA GRUPO DE FAMILIA AL-ANON PERSIGUE UN SOLO PROPÓSITO: PRESTAR AYUDA A LOS FAMILIARES DE LOS ALCOHÓLICOS. LOGRAMOS ESTO, PRACTICANDO LOS DOCE PASOS DE AA NOSOTROS MISMOS, COMPRENDIENDO Y ESTIMULANDO A NUESTROS PROPIOS FAMILIARES AQUEJADOS POR EL ALCOHOLISMO, Y DANDO LA BIENVENIDA Y BRINDANDO ALIVIO A LOS FAMILIARES DE LOS ALCOHÓLICOS.**

.....

Una vez escuché que la mejor defensora de las Tradiciones sería aquella persona que ya las hubiera roto. Yo era una de esas personas. No fue hasta que leí el folleto *El enfoque de Al-Anon* (SP-45) que descubrí de qué se trata la verdadera humildad, el amor mutuo y el respeto.

Estando yo misma en varios programas de Doce Pasos, había sido responsable de traer recuperaciones y afiliaciones externas a Al-Anon. Claramente, estaba violando la Primera Tradición y la Octava Tradición. Pero *El enfoque de Al-Anon* fue escrito con tanta delicadeza y amor, que decidí perdonarme a mí misma y pedir perdón. A partir de ese momento, he convertido en una prioridad el estudio y aprendizaje de cómo aplicar las Tradiciones a mi vida y dentro de la hermandad. Llegué a comprender completamente que, como miembro de Al-Anon, mientras esté en esta hermandad, nuestro bienestar común en Al-Anon debe tener la preferencia. También me di cuenta de que la conciencia de grupo de esta hermandad me pide que deje

otros tipos de recuperaciones, terapias y afiliaciones fuera de nuestras puertas para centrarnos en el «solo propósito» de Al-Anon.

A veces me vuelvo demasiado entusiasta con las Tradiciones porque Al-Anon significa mucho para mí. Mi vida ha sido devastada por la enfermedad del alcoholismo. Cuando me encuentro con la enfermedad, no necesito estar en una reunión donde la discusión se enfoca en temas que no están directamente relacionados con Al-Anon. Necesito escuchar el mensaje de esperanza de recuperación de los efectos de haber vivido con el alcoholismo, ya sea con alcoholicos sobrios o con los que todavía beben. *El enfoque de Al-Anon* me ayuda a recordar nuestro solo propósito de ayudar a las familias y amigos de los alcoholicos.

Por Gladys H.  
The Forum, mayo de 2022



## EN LA MINORÍA

### QUINTO CONCEPTO: LOS DERECHOS DE APELACIÓN Y PETICIÓN PROTEGEN A LAS MINORÍAS Y GARANTIZAN QUE ÉSTAS SERÁN ESCUCHADAS.

.....

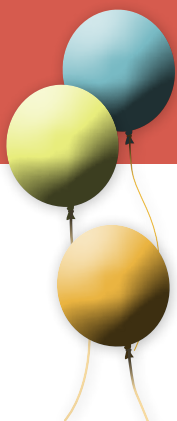
Recuerdo mi primera reunión de Al-Anon: una reunión de mujeres en una parte del país que no iba de acuerdo con mis creencias personales, políticas ni sociales. Cuando tomé asiento como una recién llegada joven, muy tatuada, con el cuerpo perforado de joyas y obstinada, me sentía incómoda, fuera de lugar y escéptica. Estaba rodeada por un grupo de mujeres mayores que parecían ser mucho más conservadoras que yo. Mientras estaba sentada allí, probablemente con el ceño fruncido, comencé a escuchar, de forma inesperada, mi propia historia de sus labios. Así que seguí viniendo.

Estas mujeres me dieron la bienvenida y no me trataron con la confusión o el desdén que había llegado a conocer y esperar en otros lugares. Parecían preocuparse genuinamente por mí y comprender mi miedo y dolor. Me sentí bienvenida y aceptada a pesar de nuestras diferencias. Cuando compartía, se reían, como una forma de mostrar cuánto me habían entendido y que ellas habían estado en la misma situación. Me ayudaron a no tomarme a mí misma tan en serio todo el tiempo. Continuábamos desarrollando relaciones en la hermandad después de las reuniones. Estas mujeres eran

curiosas y amables. Hacían preguntas sobre mis tatuajes en lugar de juzgarlos. Aunque es posible que yo no les haya agradado a algunas de ellas, ciertamente llegaron a quererme de una manera muy especial, de la misma manera que yo llegué a quererlas.

Definitivamente me sentía como una minoría en el programa, como una persona joven, *queer* y poco convencional, pero también me sentía escuchada, reconocida y respetada. Aprecio el Quinto Concepto porque, aunque nunca tuve la necesidad de apelar o hacer una petición, aun así, me sentía apoyada, como si hubiera un lugar para mí en la mesa junto con todos los que eran diferentes a mí. Esta experiencia realmente me ha ayudado a ver a las personas de manera diferente y a no pasar juicios o suponer cosas sobre aquellas personas que no conozco. Estoy eternamente agradecida por «el intercambio cariñoso de ayuda entre los miembros» y el apoyo y la comprensión del programa de Al-Anon. Mi vida hoy es infinitamente mejor gracias a la esperanza, la dignidad, el cuidado propio y el amor que he aprendido en esta hermandad.

POR LEAH N., OREGÓN  
THE FORUM, MAYO DE 2022



## *¡Celebremos el cumpleaños de Lois!*

¿Qué mejor manera de celebrar a nuestra cofundadora que invitándola a unirse a una reunión o evento de su grupo, Distrito o Zona?

Reúnase con sus amigos más cercanos de Al-Anon y observe cómo Lois comparte su historia personal de recuperación con ustedes.

*La historia de Lois* (SAV-1) ahora se transmite en línea. El video se puede alquilar por una semana por US\$25,00. Vaya a **[al-anon.org/sav1](http://al-anon.org/sav1)** para aprender más sobre *La historia de Lois*, ver una sinopsis y alquilar el video.

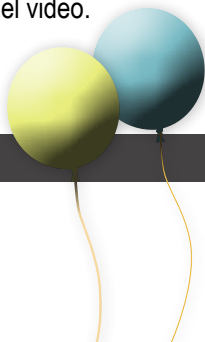
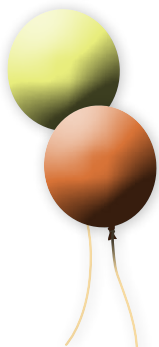


Foto tomada por Sam Y.



«La lección más importante  
sobre el amor que he recibido en  
Al-Anon es amarme a mí misma  
y aceptar que soy suficiente,  
tal como soy».

-Kelly R., Colorado

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)