

Bienvenido/a a A.A.

Recuerda que nunca tienes que estar solo si utilizas las herramientas que Alcohólicos Anónimos tiene para ofrecer. A.A. brinda apoyo y orientación a todos los alcohólicos que buscan ayuda. Te necesitamos tanto como tú necesitas a A.A. Únete a nosotros, participa y conviértete en parte de nuestra comunidad de recuperación.

¿Qué es A.A.?

El Preámbulo de A.A.:

"Alcohólicos Anónimos es una comunidad de personas que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.

El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de beber.

No hay cuotas ni tarifas para ser miembro de AA; nos mantenemos mediante nuestras propias contribuciones.

AA no está aliado con ningún sector, denominación, política, organización o institución; no desea participar en ninguna controversia, ni apoya ni se opone a ninguna causa.

Nuestro propósito principal es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a lograr la sobriedad."

Derechos de autor AA Grapevine, Inc.

Declaración de la Responsabilidad

Soy responsable... Cuando alguien, en cualquier lugar, pide ayuda, quiero que la mano de AA esté siempre allí. Y por eso: soy responsable.

Derechos de autor A.A.W.S., Inc.

Declaración de la Unidad

Debemos esto al futuro de AA: poner nuestro bienestar común primero; mantener nuestra Comunidad unida. Porque en la unidad de AA dependen nuestras vidas y las vidas de aquellos que vendrán.

Derechos de autor A.A.W.S., Inc.

Incluir a la Familia:

El alcoholismo es una enfermedad familiar. El alcohólico en práctica promedio afecta las vidas de al menos otras cinco personas. Descubrimos que la familia puede recuperarse junta. A continuación, algunas actividades de A.A. que puedes compartir con tu familia:

Reuniones Abiertas de A.A. - Cónyuges, otros miembros de la familia o amigos interesados son bienvenidos en reuniones abiertas para escuchar a los oradores de A.A. y conocer a otras familias de A.A. Se pide a los no miembros de A.A. que participen escuchando.

Eventos Especiales - Cenas especiales, bailes, picnics, alcahons festivos y otras actividades sociales son patrocinadas por grupos para miembros de A.A. Asistir a estas actividades puede ser tanto útil como agradable.

Grupos de Familia de Al-Anon: Hay una comunidad para familiares y amigos de alcohólicos (recuperándose o activos) que están interesados en la recuperación de los efectos del alcoholismo en sus vidas. Puedes comunicarte con Al-Anon de Tucson al 520-323-2229 o visitar so-az-alanon.org.

Alcohólicos Anónimos en el Sur de Arizona

Teléfono: 520.622.5112

Página Web:
www.OISAdiTucsonAA.org

Página de Facebook:
Alcoholicos Anonimos -
Sur de Arizona




Una Guía para el Principiante



Oficina Intergrupala hispana del Sur de Arizona (OISA)

2914 E 22nd Street, Suite #1,
Tucson, Arizona, 85713

 520.622.5112

 www.OISAdiTucsonAA.org

 Alcohólicos Anónimos - Sur de Arizona

Comenzando...

Has tomado una decisión... "Sí, soy uno de esos que no tiene poder sobre el alcohol. Mi vida es ingobernable." Has descubierto que el alcohol es astuto, desconcertante y poderoso. Para dejar de beber, y seguir sin beber, los pocos y simples principios del programa de AA pueden funcionar para ti tan efectivamente como lo han hecho para incontables otros.

Un Día a la Vez

Nos mantenemos sobrios un día a la vez, o si es necesario, una hora (o menos) a la vez. Hacemos nuestros trabajos, resolvemos nuestros problemas y limpiamos nuestro pasado, solo un elemento a la vez. Conscientemente intentamos entregar nuestras vidas y nuestra voluntad al cuidado de un Poder Superior según lo entendemos.

Reuniones

Hay reuniones para cada alcohólico que quiera ayuda. Existe un directorio de reuniones hispanas el cual está disponible en la mayoría de los grupos. Nuestro sitio web, www.OISAdTucsonAA.org, tiene una lista más precisa y actualizada con frecuencia. Asiste a tantas reuniones como sea posible y no bebas entre reuniones.

No tienes que hablar en una reunión, pero si te presentas como un recién llegado, la gente te conocerá más rápido. Las reuniones cerradas son para "cualquiera que tenga el deseo de dejar de beber". Las reuniones abiertas son para "cualquiera que tenga el deseo de dejar de beber" y "personas sin problemas de bebida".

Servicio

El servicio comienza en el grupo base, así que puedes enderezar sillas, lavar tazas, barrer los pisos, hacer café, etc. Dependiendo de la autonomía de tu grupo, puedes empezar a coordinar reuniones. Luego, puedes comenzar a moverte hacia diferentes niveles de servicio.

Grupos Base

Un grupo base, donde asistes regularmente a reuniones, ofrece al individuo el apoyo y el ánimo que cada uno de nosotros necesita para enfrentar los desafíos diarios de la vida. Las reuniones adicionales proporcionan la variedad de personas e ideas que necesitamos en nuestra recuperación. Así como somos miembros de AA porque lo decimos, nos unimos a un grupo base declarándonos a nosotros mismos como miembros. Es en el grupo base donde realizamos nuestros primeros servicios en A.A. para empezar a devolver lo que se nos ha dado tan desinteresadamente.

Apadrinamiento

Un padrino es un miembro de AA que, al trabajar los 12 Pasos de AA, ha progresado en el programa de recuperación y vive sobrio. Escucha cuidadosamente en las reuniones; cuando escuches a alguien hablar que tiene lo que tú quieres, pídele a esa persona que sea tu padrino. La experiencia de AA nos enseña que tenemos una mejor oportunidad de mantenernos sobrios con un padrino que sin uno. Pide muchos números de teléfono a la gente y úsalos. Rompe el aislamiento. Nadie puede resolver tus problemas por ti, pero pueden ayudarte a enfrentarlos usando los principios del programa de AA.

Literatura de A.A.

A.A. World Services (AAWS)

Alcohólicos Anónimos - El "Libro Grande" es el texto principal de nuestro programa y la principal fuente de discusión en las reuniones.

Doce Pasos y Doce Tradiciones - El "12 por 12" es la versión de Bill W. de nuestros pasos y tradiciones.

Viviendo Sobrio - Consejos prácticos para el recién llegado.

Llegamos a Creer - Experiencias de miembros de AA en el desarrollo de una vida espiritual.

Reflexiones Diarias - Meditaciones diarias escritas por miembros de AA para miembros de AA.

Como lo Ve Bill - Breves selecciones de los escritos de nuestro cofundador Bill W.

A.A. Llega a su Mayoría de Edad - La historia temprana de nuestro programa.

Grapevine, Inc.

La Viña - "Nuestra reunión en papel" es una revista bimensual (publicada en NY) que contiene historias de experiencias de miembros de AA. Pide a tu Representante de la Viña del grupo o a la Oficina Intergrupala un formulario de suscripción.

Folletos

"Esto es AA", "¿Es AA Para Ti?", "Preguntas y Respuestas Sobre el Apadrinamiento" son tres folletos excelentes para el principiante en A.A.