

Una breve guía a **A.A.**



ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS[®] es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.

- El único requisito para ser miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de A.A. no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.
- A.A. no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa.
- Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.

*Copyright © por AA Grapevine, Inc.,
reimpreso con permiso.*

Traducción Copyright © 2018
por Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Traducido del inglés. El original en inglés de esta obra también es propiedad literaria © de A.A.W.S., Inc., New York, N.Y. Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta traducción sin permiso escrito de A.A.W.S.

Dirección postal:
Box 459, Grand Central Station
New York, NY 10163

www.aa.org

Una breve guía a Alcohólicos Anónimos

Una breve guía a Alcohólicos Anónimos

Hace ya muchos años que el alcoholismo se reconoce como un muy generalizado y discapacitante problema de salud, que afecta no solamente al alcohólico mismo. Tiene efecto dañino también en la familia, y en los amigos — en el hogar, en el trabajo, en las carreteras y caminos. El alcoholismo cobra vidas y sus costos a la comunidad ascienden a millones de dólares. Así que, ya sea que te conviertas algún día en alcohólico o no, el alcoholismo puede tener un impacto devastador en tu vida.

Los miembros de A.A. hemos aprendido mucho sobre el alcoholismo — cómo identificarlo y detenerlo, y cómo vivir una vida en recuperación. Pero hasta la fecha nadie ha encontrado una manera de prevenir la enfermedad; todavía no se sabe exactamente *por qué* algunos bebedores se convierten en alcohólicos y otros no. Muchos médicos y científicos han investigado esta cuestión y no han podido determinar definitivamente la causa (o causas) del alcoholismo.

Por esta razón, los A.A. nos concentramos en ayudar a las personas que ya son alcohólicas, los que tienen un deseo de dejar la bebida, para que puedan así empezar a recuperarse y aprender a vivir una vida normal y feliz sin alcohol.

¿Qué es el alcoholismo?

Como A.A. lo ve, el alcoholismo es una enfermedad. A.A. cree que los alcohólicos no pueden controlar su forma de beber porque están enfermos, de cuerpo y mente (o de las emociones). Si no dejan la bebida, el alcoholismo casi siempre empeora.

La Asociación Médica Norteamericana y la Asociación Médica de Gran Bretaña, las organizaciones principales de médicos de estos países, también han dicho que el alcoholismo es una enfermedad.

¿Cuáles son los síntomas?

No todos los alcohólicos tienen los mismos síntomas, pero muchos — en las varias etapas de la enfermedad — muestran estas señales: descubren que sólo el alcohol les hace sentirse seguros de sí mismos y cómodos con otra gente; a menudo, quieren “sólo un trago más” al fin de una fiesta; esperan con ansia las ocasiones de beber y piensan mucho en ellas; se emborrachan cuando no tienen la intención de hacerlo; tratan de controlar su forma de beber, cambiando tipos de licores, tomando la decisión de no beber o haciendo promesas solemnes; beben furtivamente; dicen mentiras sobre cuánto y con qué frecuencia beben; esconden botellas; beben en su lugar de trabajo (o en la escuela); sufren de lagunas mentales (es decir, no pueden recordar lo que dijeron o hicieron la noche anterior); beben por la mañana, para aliviar la resaca, los sentimientos de culpabilidad y el miedo; dejan de comer y así sufren de desnutrición; contraen cirrosis del hígado; tiemblan violentamente, alucinan o tienen convulsiones al carecer de alcohol.

¿Qué es A.A.?

Alcohólicos Anónimos es una comunidad mundial de hombres y mujeres, que se ayudan los unos a los otros a mantenerse sobrios. Ofrecen la misma clase de ayuda a toda persona que tiene un problema con la bebida y quiere hacer algo para resolverlo. Puesto que todos son alcohólicos, los miembros se entienden de una manera singular. Saben cómo es sufrir de esta enfermedad y han aprendido a recuperarse en A.A.

Los miembros de A.A. dicen que son alcohólicos hoy — aunque no hayan tomado un trago desde hace muchos años. No dicen que están “curados”. Una vez que un individuo ha perdido su capacidad de controlar la bebida, nunca puede estar seguro de poder beber sin peligro — o, en otras palabras, nunca puede convertirse en uno “*que fue*” alcohólico o en un “ex-alcohólico”. Pero en A.A. puede hacerse un alcohólico sobrio, un alcohólico en *recuperación*.

¿Cómo ayuda A.A. al alcohólico?

Por el ejemplo y la amistad de los alcohólicos en recuperación en A.A., los nuevos miembros son motivados a mantenerse alejados de la bebida “un día a la vez”, como lo hacen los A.A. En vez de “jurar renunciar para siempre a la bebida” o preocuparse por si van a estar sobrios mañana, los A.A. se concentran en no beber ahora mismo — hoy.

Al no dejar entrar el alcohol en su organismo, los principiantes cuidan de un aspecto de la enfermedad — el cuerpo tiene la oportunidad de sanar. Pero, recuerde: hay otros aspectos. Si van a *mantenerse* sobrios, es imperativo que tengan también una mente sana y emociones sanas. Para hacer esto, empiezan a arreglar sus pensamientos confundidos y sus sentimientos tristes, siguiendo los “Doce Pasos” de A.A. hacia la recuperación. Estos Pasos *sugieren* ideas y acciones que pueden guiar a los alcohólicos a una vida feliz y útil.

Para mantenerse en contacto con otros miembros y para enterarse del programa de recuperación, los nuevos miembros asisten regularmente a las reuniones de A.A.

¿Qué son las reuniones de A.A.?

Alcohólicos Anónimos está establecido en 170 países aproximadamente. La gente de cada grupo se reúne, normalmente una o dos veces por semana, para celebrar reuniones de A.A., las cuales son de dos tipos principales:

1. En las “reuniones abiertas”, hay oradores que cuentan su vida de bebedor, cómo descubrieron A.A. y cómo les ha ayudado el programa. Los miembros pueden llevar a parientes o amigos, y normalmente toda persona interesada es bienvenida como un observador.

2. Las “reuniones cerradas” son solamente para los alcohólicos. Estas son discusiones de grupo, y todo miembro que quiera puede hablar, para hacer preguntas o compartir sus pensamientos con los demás. En las reuniones cerradas, los A.A. pueden conseguir ayuda para resolver sus problemas personales, referentes al mantenimiento de la sobriedad y a la vida cotidiana. Otros A.A. pueden explicar cómo han tratado problemas parecidos — a menudo, usando uno o varios de los Doce Pasos.

Nuestros grupos hacen todo lo posible para ofrecer a todos los asistentes un lugar de reunión seguro y para crear un entorno seguro y acogedor donde podamos celebrar nuestras reuniones. Todo lo que se refiere a la formación y el funcionamiento de un grupo de A.A. le corresponde a la conciencia del grupo. Nuestro sufrimiento compartido como alcohólicos y nuestra solución compartida nos hacen posible superar la mayoría de las dificultades y nos ayudan a crear un entorno lo más seguro posible para llevar el mensaje de A.A. de esperanza y recuperación al alcohólico que aún sufre.

¿Quién pertenece a A.A.?

Como otras enfermedades, el alcoholismo afecta a todo tipo de gente. Por consiguiente, los hombres y las mujeres de A.A. son de todas las razas y nacionalidades, de todas las religiones o de ninguna religión. Son ricos y pobres y de ingresos medios. Trabajan en todas las profesiones, como abogados y amas de casa, profesores y camioneros, camareras y miembros del clero.

A.A. no mantiene una lista de miembros, pero los grupos informan del número de personas que componen cada uno. Usando estas informaciones, se calcula que hay más de 2,000,000 de miembros en A.A.

¿Es necesario que un alcohólico “toque fondo” antes de que A.A. le pueda ayudar?

A.A. fue iniciada en 1935 por un agente de bolsa de Nueva York y un cirujano de Ohio, quienes habían sido borrachos “perdidos”. Al principio, la mayoría de los miembros de A.A. padecían también de graves enfermedades; la bebida les había llevado a hospitales, sanatorios y prisiones. Pero más y

más gente empezó a enterarse de A.A. y, dentro de poco tiempo, muchos alcohólicos descubrieron que no tenían que dejar que su enfermedad les hiciera tanto daño. Podían recuperarse en A.A. *antes* de que su salud estuviera completamente arruinada, mientras tenían todavía su trabajo y su familia.

¿Hay miembros jóvenes en A.A.?

El folleto “Los jóvenes y A.A.” presenta las historias personales de diez individuos que se hicieron miembros de A.A. antes de cumplir 30 años. Los folletos ilustrados, “¿Demasiado joven?” y “Un mensaje a los jóvenes”, relatan cómo algunos alcohólicos adolescentes encontraron A.A. Muchos jóvenes como estos están manteniéndose felizmente sobrios y participando en las actividades de A.A.

¿Quién dirige A.A.?

A.A. no tiene un verdadero gobierno. Cada grupo puede desarrollar sus propias costumbres y maneras de celebrar reuniones, con tal de que no perjudiquen a otros grupos o a A.A. como un todo. Los miembros eligen un coordinador, un secretario y otros servidores de grupo. Estos servidores no le dan órdenes a nadie; principalmente, su cometido es procurar que las reuniones transcurran sin dificultades. En la mayoría de los grupos, se eligen nuevos servidores dos veces al año.

Pero el grupo individual no está aislado del resto de A.A. Así como lo hacen los miembros de A.A., los grupos de A.A. también se ayudan los unos a los otros. Les enseñamos tres medios por los cuales los grupos se ayudan:

1. Los grupos de la misma área establecen una oficina central u oficina de “intergrupo”.
2. Grupos de todas partes comparten sus experiencias, escribiendo a la Oficina de Servicios Generales en la ciudad de Nueva York.
3. Los grupos de los EE.UU. y Canadá eligen representantes que asisten a la Conferencia de Servicios Generales, que se celebra una vez al año.

Todas estas oficinas de A.A. y los representantes a la Conferencia hacen *sugerencias*, basadas en las experiencias de muchos grupos de A.A. Pero no fijan ninguna regla y no dan órdenes a ningún grupo o miembro.

¿Cuánto cuesta ser miembro de A.A.?

Los principiantes no pagan honorarios para ser miembros, y los miembros no pagan cuotas.

Pero sí se necesita el dinero para algunas cosas: alquilar la sala de reunión, comprar café y otros refrescos, comprar libros, folletos y revistas de A.A. Por lo tanto, normalmente se hace una colecta en la reunión, y los miembros contribuyen lo que puedan o deseen dar. Los grupos contribuyen dinero también para mantener las oficinas centrales, la Oficina de Servicios Generales y otras actividades de A.A.

Los miembros de A.A. nunca son pagados por la ayuda que prestan a otros alcohólicos. Su recompensa es algo mucho mejor que el dinero — es su propia salud. Los A.A. se han dado cuenta de que la mejor manera de mantenerse sobrios es ayudar a otros alcohólicos.

¿Qué pueden hacer las familias de los alcohólicos?

A.A. es solamente para los alcohólicos, pero hay otras dos sociedades que pueden ayudar a sus parientes. Una de ellas es los Grupos Familiares de Al-Anon. La otra es Alateen, para adolescentes que tienen padres (o madres) alcohólicos.

¿Qué es lo que A.A. NO hace?

1. A.A. *no* organiza campañas de promoción para tratar de persuadir a alcohólicos a que se hagan miembros. A.A. es para los alcohólicos que *quieren* lograr su sobriedad.

2. A.A. *no* vigila a sus miembros para comprobar que no beben. A.A. ayuda a los alcohólicos a ayudarse a *sí mismos*.

3. A.A. *no* es una organización religiosa. Todos los miembros pueden formarse sus propias ideas sobre el sentido de la vida.

4. A.A. *no* es una organización médica; no proporciona ni medicamentos ni consejo siquiátrico.

5. A.A. *no* dirige hospitales, departamentos de hospital o centros de tratamiento; no suministra servicios de cuidado.

6. A.A. *no está afiliada* a ninguna otra organi-

zación. Pero A.A. coopera con organizaciones que están interesadas en la recuperación. Algunos miembros trabajan en estas organizaciones — pero por cuenta propia, no como representantes de A.A.

7. A.A. *no* acepta dinero de fuentes ajenas, privadas o del gobierno.

8. A.A. *no* ofrece servicios de asistencia social; *no* suministra alojamiento, comida, ropa, trabajo o dinero. A.A. ayuda a los alcohólicos a mantenerse sobrios para que puedan conseguir estas cosas por sí mismos.

9. Alcohólicos Anónimos es fiel al “Anónimos” de su título. *No* quiere que se revelen los nombres de sus miembros por la radio, la TV o la prensa. Y los A.A. nunca revelan los nombres de otros miembros a personas de afuera. Pero los miembros de A.A. *no* están avergonzados por serlo. Solamente quieren motivar a otros alcohólicos a que vengan a A.A. para buscar ayuda. Y *no* pretenden ser héroes o heroínas sólo por cuidar de su propia salud.

10. A.A. *no* suministra cartas de recomendación a autoridades de libertad condicional, abogados, oficiales jurídicos, patrones, agencias de asistencia social, etc.

¿Cómo puede usted enterarse mejor de A.A.?

1. La mayoría de las ciudades y pueblos tienen inscritos en la guía telefónica el número de algún grupo u oficina central de A.A. Frecuentemente, la oficina local de A.A. tiene un comité de información pública para informar a gente interesada sobre A.A.

2. Si el número de A.A. no está incluido en su guía de teléfonos, contacte a:

General Service Office
Box 459, Grand Central Station
New York, NY 10163
www.aa.org

3. Usted puede conseguir otros folletos de A.A. en la oficina de A.A. de su ciudad, o escribiendo a la Oficina de Servicios Generales (dirección postal, arriba), que le enviará gratis *una* copia de cada folleto que desee. Algunos títulos disponibles son:

PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DE A.A.

LOS JÓVENES Y A.A.

LO QUE LE SUCEDIÓ A JOSÉ y LE SUCEDIÓ A ALICIA
(dos historias de A.A. en formato de historieta)

¿DEMASIADO JOVEN?
(Folleto ilustrado para los adolescentes)

UN MENSAJE A LOS JÓVENES

¿SE CREE USTED DIFERENTE?

A.A. PARA EL ALCOHÓLICO DE EDAD AVANZADA—
NUNCA ES DEMASIADO TARDE

ESTO ES A.A.

¿HAY UN ALCOHÓLICO EN SU VIDA?

¿ES A.A. PARA USTED?

EL MIEMBRO DE A.A. —
LOS MEDICAMENTOS Y OTRAS DROGAS

4. En las bibliotecas públicas, usted puede encontrar ejemplares de los siguientes libros de A.A.:

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS LLEGA A SU
MAYORÍA DE EDAD

DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES

COMO LO VE BILL

EL DR. BOB Y LOS BUENOS VETERANOS

'TRANSMÍTELO'

5. Se puede conseguir La Viña (una revista bimensual en español) en la oficina local de A.A., o pidiendo información a:

Box 1980
Grand Central Station
New York, NY 10163
www.aagrapevine.org

LOS DOCE PASOS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.

3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo concebimos*.

4. Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.

6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.

7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.

8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.

10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.

11. Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *como nosotros lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

LAS DOCE TRADICIONES DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de A.A.

2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan.

3. El único requisito para ser miembro de A.A. es querer dejar de beber.

4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a A.A., considerado como un todo.

5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo.

6. Un grupo de A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.A. a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.

7. Todo grupo de A.A. debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.

8. A.A. nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.

9. A.A. como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.

10. A.A. no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.

11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine.

12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

PUBLICACIONES DE A.A. Aquí hay una lista parcial de publicaciones de A.A. Se pueden obtener formularios de pedidos completos en la Oficina de Servicios Generales de ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163. Teléfono: (212) 870-3400; Sitio web: aa.org.

LIBROS

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES
REFLEXIONES DIARIAS
A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD
COMO LO VE BILL
EL DR. BOB Y LOS BUENOS VETERANOS
'TRANSMÍTELO'

LIBRILLOS

VIVIENDO SOBRIO
LLEGAMOS A CREER
A.A. EN PRISIONES — DE PRESO A PRESO

FOLLETOS

Experiencia, fortaleza y esperanza:

LAS MUJERES EN A.A.
LOS JÓVENES Y A.A.
A.A. PARA EL ALCOHÓLICO DE EDAD AVANZADA—
NUNCA ES DEMASIADO TARDE
A.A. PARA EL ALCOHÓLICO NEGRO Y AFROAMERICANO
A.A. PARA EL NATIVO NORTEAMERICANO
LOS ALCOHÓLICOS LGBTQ EN A.A.
LA PALABRA "DIOS": LOS MIEMBROS DE A.A. AGNÓSTICOS Y ATEOS
A.A. PARA LOS ALCOHÓLICOS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL —
Y SUS PADRINOS
ACCESO A A.A.: LOS MIEMBROS HABLAN SOBRE SUPERAR LAS BARRERAS
A.A. Y LAS FUERZAS ARMADAS
¿SE CREE USTED DIFERENTE?
MUCHAS SENDAS HACIA LA ESPIRITUALIDAD
CARTA A UN PRESO QUE PUEDE SER ALCOHÓLICO
ES MEJOR QUE ESTAR SENTADO EN UNA CELDA
(Folleto ilustrado para los presos)

Acerca de A.A.:

PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DE A.A.
¿ES A.A. PARA MÍ?
¿ES A.A. PARA USTED?
UN PRINCIPIANTE PREGUNTA
¿HAY UN ALCOHÓLICO EN SU VIDA?
ESTO ES A.A.
PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE EL APADRINAMIENTO
EL GRUPO DE A.A.
PROBLEMAS DIFERENTES DEL ALCOHOL
EL MIEMBRO DE A.A. — LOS MEDICAMENTOS Y OTRAS DROGAS
EL AUTOMANTENIMIENTO: DONDE SE MEZCLAN
LA ESPIRITUALIDAD Y EL DINERO
LOS DOCE PASOS ILUSTRADOS
LAS DOCE TRADICIONES ILUSTRADAS
LOS DOCE CONCEPTOS ILUSTRADOS
CÓMO COOPERAN LOS MIEMBROS DE A.A. CON LOS PROFESIONALES
A.A. EN LAS INSTITUCIONES CORRECCIONALES
A.A. EN LOS ENTORNOS DE TRATAMIENTO
UNIENDO LAS ORILLAS
LA TRADICIÓN DE A.A. — CÓMO SE DESARROLLÓ
SEAMOS AMISTOSOS CON NUESTROS AMIGOS
COMPRENDIENDO EL ANONIMATO

Para profesionales:

A.A. EN SU COMUNIDAD
UNA BREVE GUÍA A ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
SI USTED ES UN PROFESIONAL, A.A. QUIERE TRABAJAR CON USTED
A.A. COMO RECURSO PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD
¿HAY UN BEBEDOR PROBLEMA EN EL LUGAR DE TRABAJO?
LOS MIEMBROS DEL CLERO PREGUNTAN ACERCA DE A.A.
ENCUESTA SOBRE LOS MIEMBROS DE A.A.
EL PUNTO DE VISTA DE UN MIEMBRO DE A.A.

VÍDEOS (disponible en aa.org, subtítulo)

VÍDEOS DE A.A. PARA LOS JÓVENES
ESPERANZA: ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
UNA NUEVA LIBERTAD
LLEVANDO EL MENSAJE DETRÁS DE ESTOS MUROS

Para profesionales:

VÍDEO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD
VÍDEO PARA PROFESIONALES JURÍDICOS Y DE CORRECCIONALES
VÍDEO PARA PROFESIONALES DE EMPLEO/RECURSOS HUMANOS

REVISTAS

LA VIÑA (bimensual)
AA GRAPEVINE (mensual, en inglés)

DECLARACIÓN DE UNIDAD

Debemos hacer esto para el futuro de A.A.: Colocar en primer lugar nuestro bienestar común para mantener nuestra comunidad unida. Porque de la unidad de A.A. dependen nuestras vidas, y las vidas de todos los que vendrán.

Yo soy responsable...

Cuando cualquiera, dondequiera, extienda su mano pidiendo ayuda, quiero que la mano de A.A. siempre esté allí.

Y por esto: **Yo soy responsable.**

Esta literatura está aprobada por la Conferencia de Servicios Generales de A.A.



Hace ya muchos años que el alcoholismo se reconoce como un muy generalizado y discapacitante problema de salud, que afecta no solamente al alcohólico mismo. Tiene efecto dañino también en la familia, y en los amigos — en el hogar, en el trabajo, en las carreteras y caminos. El alcoholismo cobra vidas y sus costos a la comunidad ascienden a millones de dólares. Así que, ya sea que te conviertas algún día en alcohólico o no, el alcoholismo puede tener un impacto devastador en tu vida.

Los miembros de A.A. hemos aprendido mucho sobre el alcoholismo — cómo identificarlo y detenerlo, y cómo vivir una vida en recuperación. Pero hasta la fecha nadie ha encontrado una manera de prevenir la enfermedad; todavía no se sabe exactamente *por qué* algunos bebedores se convierten en alcohólicos y otros no. Muchos médicos y científicos han investigado esta cuestión y no han podido determinar definitivamente la causa (o causas) del alcoholismo.

Por esta razón, los A.A. nos concentramos en ayudar a las personas que ya son alcohólicas, los que tienen un deseo de dejar la bebida, para que puedan así empezar a recuperarse y aprender a vivir una vida normal y feliz sin alcohol.

¿Qué es el alcoholismo?

Como A.A. lo ve, el alcoholismo es una enfermedad. A.A. cree que los alcohólicos no pueden controlar su forma de beber porque están enfermos, de cuerpo y mente (o de las emociones). Si no dejan la bebida, el alcoholismo casi siempre empeora.

La Asociación Médica Norteamericana y la Asociación Médica de Gran Bretaña, las organizaciones principales de médicos de estos países, también han dicho que el alcoholismo es una enfermedad.

¿Cuáles son los síntomas?

No todos los alcohólicos tienen los mismos síntomas, pero muchos — en las varias etapas de la enfermedad — muestran estas señales: descubren que sólo el alcohol les hace sentirse seguros de sí mismos y cómodos con otra gente; a menudo, quieren “sólo un trago más” al fin de una fiesta; esperan con ansia las ocasiones de beber y piensan mucho en ellas; se emborrachan cuando no tienen la intención de hacerlo; tratan de controlar su forma de beber, cambiando tipos de licores, tomando la decisión de no beber o haciendo promesas solemnes; beben furtivamente; dicen mentiras sobre cuánto y con qué frecuencia beben; esconden botellas; beben en su lugar de trabajo (o en la escuela); sufren de lagunas mentales (es decir, no pueden recordar lo que dijeron o hicieron la noche anterior); beben por la mañana, para aliviar la resaca, los sentimientos de culpabilidad y el miedo; dejan de comer y así sufren de desnutrición; contraen cirrosis del hígado; tiemblan violentamente, alucinan o tienen convulsiones al carecer de alcohol.

¿Qué es A.A.?

Alcohólicos Anónimos es una comunidad mundial de hombres y mujeres, que se ayudan los unos a los otros a mantenerse sobrios. Ofrecen la misma clase de ayuda a toda persona que tiene un problema con la bebida y quiere hacer algo para resolverlo. Puesto que todos son alcohólicos, los miembros se entienden de una manera singular. Saben cómo es sufrir de esta enfermedad y han aprendido a recuperarse en A.A.

Los miembros de A.A. dicen que son alcohólicos hoy — aunque no hayan tomado un trago desde hace muchos años. No dicen que están “curados”. Una vez que un individuo ha perdido su capacidad de controlar la bebida, nunca puede estar seguro de poder beber sin peligro — o, en otras palabras, nunca puede convertirse en uno “*que fue*” alcohólico o en un “ex-alcohólico”. Pero en A.A. puede hacerse un alcohólico sobrio, un alcohólico en *recuperación*.

¿Cómo ayuda A.A. al alcohólico?

Por el ejemplo y la amistad de los alcohólicos en recuperación en A.A., los nuevos miembros son motivados a mantenerse alejados de la bebida “un día a la vez”, como lo hacen los A.A. En vez de “jurar renunciar para siempre a la bebida” o preocuparse por si van a estar sobrios mañana, los A.A. se concentran en no beber ahora mismo — hoy.

Al no dejar entrar el alcohol en su organismo, los principiantes cuidan de un aspecto de la enfermedad — el cuerpo tiene la oportunidad de sanar. Pero, recuerde: hay otros aspectos. Si van a *mantenerse* sobrios, es imperativo que tengan también una mente sana y emociones sanas. Para hacer esto, empiezan a arreglar sus pensamientos confundidos y sus sentimientos tristes, siguiendo los “Doce Pasos” de A.A. hacia la recuperación. Estos Pasos *sugieren* ideas y acciones que pueden guiar a los alcohólicos a una vida feliz y útil.

Para mantenerse en contacto con otros miembros y para enterarse del programa de recuperación, los nuevos miembros asisten regularmente a las reuniones de A.A.

¿Qué son las reuniones de A.A.?

Alcohólicos Anónimos está establecido en 170 países aproximadamente. La gente de cada grupo se reúne, normalmente una o dos veces por semana, para celebrar reuniones de A.A., las cuales son de dos tipos principales:

1. En las “reuniones abiertas”, hay oradores que cuentan su vida de bebedor, cómo descubrieron A.A. y cómo les ha ayudado el programa. Los miembros pueden llevar a parientes o amigos, y normalmente toda persona interesada es bienvenida como un observador.

2. Las “reuniones cerradas” son solamente para los alcohólicos. Estas son discusiones de grupo, y todo miembro que quiera puede hablar, para hacer preguntas o compartir sus pensamientos con los demás. En las reuniones cerradas, los A.A. pueden conseguir ayuda para resolver sus problemas personales, referentes al mantenimiento de la sobriedad y a la vida cotidiana. Otros A.A. pueden explicar cómo han tratado problemas parecidos — a menudo, usando uno o varios de los Doce Pasos.

Nuestros grupos hacen todo lo posible para ofrecer a todos los asistentes un lugar de reunión seguro y para crear un entorno seguro y acogedor donde podamos celebrar nuestras reuniones. Todo lo que se refiere a la formación y el funcionamiento de un grupo de A.A. le corresponde a la conciencia del grupo. Nuestro sufrimiento compartido como alcohólicos y nuestra solución compartida nos hacen posible superar la mayoría de las dificultades y nos ayudan a crear un entorno lo más seguro posible para llevar el mensaje de A.A. de esperanza y recuperación al alcohólico que aún sufre.

¿Quién pertenece a A.A.?

Como otras enfermedades, el alcoholismo afecta a todo tipo de gente. Por consiguiente, los hombres y las mujeres de A.A. son de todas las razas y nacionalidades, de todas las religiones o de ninguna religión. Son ricos y pobres y de ingresos medios. Trabajan en todas las profesiones, como abogados y amas de casa, profesores y camioneros, camareras y miembros del clero.

A.A. no mantiene una lista de miembros, pero los grupos informan del número de personas que componen cada uno. Usando estas informaciones, se calcula que hay más de 2,000,000 de miembros en A.A.

¿Es necesario que un alcohólico “toque fondo” antes de que A.A. le pueda ayudar?

A.A. fue iniciada en 1935 por un agente de bolsa de Nueva York y un cirujano de Ohio, quienes habían sido borrachos “perdidos”. Al principio, la mayoría de los miembros de A.A. padecían también de graves enfermedades; la bebida les había llevado a hospitales, sanatorios y prisiones. Pero más y

más gente empezó a enterarse de A.A. y, dentro de poco tiempo, muchos alcohólicos descubrieron que no tenían que dejar que su enfermedad les hiciera tanto daño. Podían recuperarse en A.A. *antes* de que su salud estuviera completamente arruinada, mientras tenían todavía su trabajo y su familia.

¿Hay miembros jóvenes en A.A.?

El folleto “Los jóvenes y A.A.” presenta las historias personales de diez individuos que se hicieron miembros de A.A. antes de cumplir 30 años. Los folletos ilustrados, “¿Demasiado joven?” y “Un mensaje a los jóvenes”, relatan cómo algunos alcohólicos adolescentes encontraron A.A. Muchos jóvenes como estos están manteniéndose felizmente sobrios y participando en las actividades de A.A.

¿Quién dirige A.A.?

A.A. no tiene un verdadero gobierno. Cada grupo puede desarrollar sus propias costumbres y maneras de celebrar reuniones, con tal de que no perjudiquen a otros grupos o a A.A. como un todo. Los miembros eligen un coordinador, un secretario y otros servidores de grupo. Estos servidores no le dan órdenes a nadie; principalmente, su cometido es procurar que las reuniones transcurran sin dificultades. En la mayoría de los grupos, se eligen nuevos servidores dos veces al año.

Pero el grupo individual no está aislado del resto de A.A. Así como lo hacen los miembros de A.A., los grupos de A.A. también se ayudan los unos a los otros. Les enseñamos tres medios por los cuales los grupos se ayudan:

1. Los grupos de la misma área establecen una oficina central u oficina de “intergrupo”.
2. Grupos de todas partes comparten sus experiencias, escribiendo a la Oficina de Servicios Generales en la ciudad de Nueva York.
3. Los grupos de los EE.UU. y Canadá eligen representantes que asisten a la Conferencia de Servicios Generales, que se celebra una vez al año.

Todas estas oficinas de A.A. y los representantes a la Conferencia hacen *sugerencias*, basadas en las experiencias de muchos grupos de A.A. Pero no fijan ninguna regla y no dan órdenes a ningún grupo o miembro.

¿Cuánto cuesta ser miembro de A.A.?

Los principiantes no pagan honorarios para ser miembros, y los miembros no pagan cuotas.

Pero sí se necesita el dinero para algunas cosas: alquilar la sala de reunión, comprar café y otros refrescos, comprar libros, folletos y revistas de A.A. Por lo tanto, normalmente se hace una colecta en la reunión, y los miembros contribuyen lo que puedan o deseen dar. Los grupos contribuyen dinero también para mantener las oficinas centrales, la Oficina de Servicios Generales y otras actividades de A.A.

Los miembros de A.A. nunca son pagados por la ayuda que prestan a otros alcohólicos. Su recompensa es algo mucho mejor que el dinero — es su propia salud. Los A.A. se han dado cuenta de que la mejor manera de mantenerse sobrios es ayudar a otros alcohólicos.

¿Qué pueden hacer las familias de los alcohólicos?

A.A. es solamente para los alcohólicos, pero hay otras dos sociedades que pueden ayudar a sus parientes. Una de ellas es los Grupos Familiares de Al-Anon. La otra es Alateen, para adolescentes que tienen padres (o madres) alcohólicos.

¿Qué es lo que A.A. NO hace?

1. A.A. *no* organiza campañas de promoción para tratar de persuadir a alcohólicos a que se hagan miembros. A.A. es para los alcohólicos que *quieren* lograr su sobriedad.

2. A.A. *no* vigila a sus miembros para comprobar que no beben. A.A. ayuda a los alcohólicos a ayudarse a *sí mismos*.

3. A.A. *no* es una organización religiosa. Todos los miembros pueden formarse sus propias ideas sobre el sentido de la vida.

4. A.A. *no* es una organización médica; no proporciona ni medicamentos ni consejo siquiátrico.

5. A.A. *no* dirige hospitales, departamentos de hospital o centros de tratamiento; no suministra servicios de cuidado.

6. A.A. *no está afiliada* a ninguna otra organi-

zación. Pero A.A. coopera con organizaciones que están interesadas en la recuperación. Algunos miembros trabajan en estas organizaciones — pero por cuenta propia, no como representantes de A.A.

7. A.A. *no* acepta dinero de fuentes ajenas, privadas o del gobierno.

8. A.A. *no* ofrece servicios de asistencia social; *no* suministra alojamiento, comida, ropa, trabajo o dinero. A.A. ayuda a los alcohólicos a mantenerse sobrios para que puedan conseguir estas cosas por sí mismos.

9. Alcohólicos Anónimos es fiel al “Anónimos” de su título. *No* quiere que se revelen los nombres de sus miembros por la radio, la TV o la prensa. Y los A.A. nunca revelan los nombres de otros miembros a personas de afuera. Pero los miembros de A.A. *no* están avergonzados por serlo. Solamente quieren motivar a otros alcohólicos a que vengan a A.A. para buscar ayuda. Y *no* pretenden ser héroes o heroínas sólo por cuidar de su propia salud.

10. A.A. *no* suministra cartas de recomendación a autoridades de libertad condicional, abogados, oficiales jurídicos, patrones, agencias de asistencia social, etc.

¿Cómo puede usted enterarse mejor de A.A.?

1. La mayoría de las ciudades y pueblos tienen inscritos en la guía telefónica el número de algún grupo u oficina central de A.A. Frecuentemente, la oficina local de A.A. tiene un comité de información pública para informar a gente interesada sobre A.A.

2. Si el número de A.A. no está incluido en su guía de teléfonos, contacte a:

General Service Office
Box 459, Grand Central Station
New York, NY 10163
www.aa.org

3. Usted puede conseguir otros folletos de A.A. en la oficina de A.A. de su ciudad, o escribiendo a la Oficina de Servicios Generales (dirección postal, arriba), que le enviará gratis *una* copia de cada folleto que desee. Algunos títulos disponibles son:

PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DE A.A.

LOS JÓVENES Y A.A.

LO QUE LE SUCEDIÓ A JOSÉ y LE SUCEDIÓ A ALICIA
(dos historias de A.A. en formato de historieta)

¿DEMASIADO JOVEN?
(Folleto ilustrado para los adolescentes)

UN MENSAJE A LOS JÓVENES

¿SE CREE USTED DIFERENTE?

A.A. PARA EL ALCOHÓLICO DE EDAD AVANZADA—
NUNCA ES DEMASIADO TARDE

ESTO ES A.A.

¿HAY UN ALCOHÓLICO EN SU VIDA?

¿ES A.A. PARA USTED?

EL MIEMBRO DE A.A. —
LOS MEDICAMENTOS Y OTRAS DROGAS

4. En las bibliotecas públicas, usted puede encontrar ejemplares de los siguientes libros de A.A.:

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS LLEGA A SU
MAYORÍA DE EDAD

DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES

COMO LO VE BILL

EL DR. BOB Y LOS BUENOS VETERANOS

'TRANSMÍTELO'

5. Se puede conseguir La Viña (una revista bimensual en español) en la oficina local de A.A., o pidiendo información a:

Box 1980
Grand Central Station
New York, NY 10163
www.aagrapevine.org

LOS DOCE PASOS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.

3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo concebimos*.

4. Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.

6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.

7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.

8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.

10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.

11. Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *como nosotros lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

LAS DOCE TRADICIONES DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de A.A.

2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan.

3. El único requisito para ser miembro de A.A. es querer dejar de beber.

4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a A.A., considerado como un todo.

5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo.

6. Un grupo de A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.A. a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.

7. Todo grupo de A.A. debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.

8. A.A. nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.

9. A.A. como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.

10. A.A. no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.

11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine.

12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

PUBLICACIONES DE A.A. Aquí hay una lista parcial de publicaciones de A.A. Se pueden obtener formularios de pedidos completos en la Oficina de Servicios Generales de ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163. Teléfono: (212) 870-3400; Sitio web: aa.org.

LIBROS

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES
REFLEXIONES DIARIAS
A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD
COMO LO VE BILL
EL DR. BOB Y LOS BUENOS VETERANOS
'TRANSMÍTELO'

LIBRILLOS

VIVIENDO SOBRIO
LLEGAMOS A CREER
A.A. EN PRISIONES — DE PRESO A PRESO

FOLLETOS

Experiencia, fortaleza y esperanza:

LAS MUJERES EN A.A.
LOS JÓVENES Y A.A.
A.A. PARA EL ALCOHÓLICO DE EDAD AVANZADA—
NUNCA ES DEMASIADO TARDE
A.A. PARA EL ALCOHÓLICO NEGRO Y AFROAMERICANO
A.A. PARA EL NATIVO NORTEAMERICANO
LOS ALCOHÓLICOS LGBTQ EN A.A.
LA PALABRA "DIOS": LOS MIEMBROS DE A.A. AGNÓSTICOS Y ATEOS
A.A. PARA LOS ALCOHÓLICOS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL —
Y SUS PADRINOS
ACCESO A A.A.: LOS MIEMBROS HABLAN SOBRE SUPERAR LAS BARRERAS
A.A. Y LAS FUERZAS ARMADAS
¿SE CREE USTED DIFERENTE?
MUCHAS SENDAS HACIA LA ESPIRITUALIDAD
CARTA A UN PRESO QUE PUEDE SER ALCOHÓLICO
ES MEJOR QUE ESTAR SENTADO EN UNA CELDA
(Folleto ilustrado para los presos)

Acerca de A.A.:

PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DE A.A.
¿ES A.A. PARA MÍ?
¿ES A.A. PARA USTED?
UN PRINCIPIANTE PREGUNTA
¿HAY UN ALCOHÓLICO EN SU VIDA?
ESTO ES A.A.
PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE EL APADRINAMIENTO
EL GRUPO DE A.A.
PROBLEMAS DIFERENTES DEL ALCOHOL
EL MIEMBRO DE A.A. — LOS MEDICAMENTOS Y OTRAS DROGAS
EL AUTOMANTENIMIENTO: DONDE SE MEZCLAN
LA ESPIRITUALIDAD Y EL DINERO
LOS DOCE PASOS ILUSTRADOS
LAS DOCE TRADICIONES ILUSTRADAS
LOS DOCE CONCEPTOS ILUSTRADOS
CÓMO COOPERAN LOS MIEMBROS DE A.A. CON LOS PROFESIONALES
A.A. EN LAS INSTITUCIONES CORRECCIONALES
A.A. EN LOS ENTORNOS DE TRATAMIENTO
UNIENDO LAS ORILLAS
LA TRADICIÓN DE A.A. — CÓMO SE DESARROLLÓ
SEAMOS AMISTOSOS CON NUESTROS AMIGOS
COMPRENDIENDO EL ANONIMATO

Para profesionales:

A.A. EN SU COMUNIDAD
UNA BREVE GUÍA A ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
SI USTED ES UN PROFESIONAL, A.A. QUIERE TRABAJAR CON USTED
A.A. COMO RECURSO PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD
¿HAY UN BEBEDOR PROBLEMA EN EL LUGAR DE TRABAJO?
LOS MIEMBROS DEL CLERO PREGUNTAN ACERCA DE A.A.
ENCUESTA SOBRE LOS MIEMBROS DE A.A.
EL PUNTO DE VISTA DE UN MIEMBRO DE A.A.

VÍDEOS (disponible en aa.org, subtítulo)

VÍDEOS DE A.A. PARA LOS JÓVENES
ESPERANZA: ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
UNA NUEVA LIBERTAD
LLEVANDO EL MENSAJE DETRÁS DE ESTOS MUROS

Para profesionales:

VÍDEO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD
VÍDEO PARA PROFESIONALES JURÍDICOS Y DE CORRECCIONALES
VÍDEO PARA PROFESIONALES DE EMPLEO/RECURSOS HUMANOS

REVISTAS

LA VIÑA (bimensual)
AA GRAPEVINE (mensual, en inglés)

DECLARACIÓN DE UNIDAD

Debemos hacer esto para el futuro de A.A.: Colocar en primer lugar nuestro bienestar común para mantener nuestra comunidad unida. Porque de la unidad de A.A. dependen nuestras vidas, y las vidas de todos los que vendrán.

Yo soy responsable...

Cuando cualquiera, dondequiera, extienda su mano pidiendo ayuda, quiero que la mano de A.A. siempre esté allí.

Y por esto: **Yo soy responsable.**

Esta literatura está aprobada por la Conferencia de Servicios Generales de A.A.

