

AL-ANON SE ENFRENTA AL ALCOHOLISMO



Grupos de Familia Al-Anon

Ayuda y esperanza para los familiares y amigos de los alcohólicos

«BUSCABA RESPUESTAS
DESESPERADAMENTE»

«ABRIRME A ALGO NUEVO»

«UN SALVAVIDAS DE COMPRENSIÓN,
ESPERANZA Y FORTALEZA»

GRATUITO
EJEMPLO GRATUITO

Los Grupos de Familia Al-Anon son una hermandad de parientes y amigos de alcohólicos que comparten sus experiencias, fortaleza y esperanza, con el fin de encontrarle solución a su problema común. Creemos que el alcoholismo es una enfermedad de la familia y que un cambio de actitud puede ayudar a la recuperación.

Al-Anon no está aliado con ninguna secta ni religión, entidad política, organización ni institución; no toma parte en controversia; no apoya ni combate ninguna causa. No existe cuota alguna para hacerse miembro. Al-Anon se mantiene a sí mismo por medio de las contribuciones voluntarias de sus miembros.

En Al-Anon perseguimos un único propósito: ayudar a los familiares de los alcohólicos. Hacemos esto practicando los Doce Pasos, dando la bienvenida y ofreciendo consuelo a los familiares de los alcohólicos y comprendiendo y animando al alcohólico.

Preámbulo sugerido de Al-Anon para los Doce Pasos

Declaración de Propósito

Al-Anon se enfrenta al alcoholismo comparte las perspectivas de miembros de Al-Anon y profesionales sobre cómo Grupos de Familia Al-Anon puede ayudarles a personas afectadas por la bebida de otra persona. Al-Anon coopera con terapeutas, orientadores y otros profesionales, pero no se afilia con ninguna organización ni con ningún profesional en particular ni los apoya. Los artículos escritos por miembros de Al-Anon no expresan la opinión de Al-Anon como un todo, sino que únicamente reflejan la experiencia de cada uno de los miembros con Grupos de Familia Al-Anon.

El anonimato en esta publicación

En respeto a la tradición de anonimato, los miembros de Al-Anon no utilizan su nombre completo. Las fotografías de esta revista cuentan con licencia para uso comercial. Su finalidad es meramente ilustrativa y no pretenden representar a ninguna persona identificada como miembro de Al-Anon o Alateen.

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

© 2026, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454 EE. UU.
(757) 563-1600, fax (757) 563-1656, wso@al-anon.org.

Al-Anon Family Group Headquarters (Canada) Inc.
222 Queen Street, Suite 1000
Ottawa, Ontario K1P 5V9; CANADÁ
(613) 723-8484

¿Pueden ayudarme los Grupos de Familia Al-Anon?

Las personas que luchan contra el alcoholismo –lo que en el ámbito sanitario se conoce como Trastorno por consumo de alcohol (TCA) suelen restar importancia a su comportamiento, insistiendo en que no es tan grave como otros creen. Al mismo tiempo, sus familiares y amigos también pueden restar importancia al impacto que el consumo de alcohol ha tenido en ellos personalmente. A menudo hacen todo lo posible por mantener una sensación de normalidad en situaciones que pueden resultar abrumadoras o incluso insoportables.

Las siguientes preguntas pueden ayudarle a decidir si los Grupos de Familia Al-Anon podrían servirle:

- ¿Se preocupa de cuánto bebe otra persona?
- ¿Tiene problemas económicos a causa del beber de otra persona?
- ¿Miente para encubrir que otra persona bebe?
- ¿Siente que le abandonan, que no se preocupan por usted y que no le quieren?
- ¿Cree que si el bebedor se preocupara por usted dejaría de beber?
- ¿Se alteran con frecuencia sus planes o se aplazan las horas de las comidas a causa del bebedor?
- ¿Ha dicho, «¿Si no deja de beber, le abandonaré?»
- ¿Teme disgustar a alguien por miedo a incitarle a que se emborrache?
- ¿Le asusta o le da vergüenza llevar a sus amigos a casa?
- ¿Se siente enojado, confundido y deprimido la mayor parte del tiempo?
- ¿Siente que atrae gente que tiende a ser compulsiva o abusiva?
- ¿Busca el licor escondido?
- ¿Ha rechazado invitaciones sociales por temor o ansiedad?
- ¿Se siente un fracaso porque no puede controlar la bebida?
- ¿Cree que si el bebedor dejara de beber, los problemas se resolverían?

**Si ha respondido «sí» a alguna de estas preguntas,
Al-Anon o Alateen podrían ayudarle.**

Cuando alguien cercano a usted bebe demasiado

La persona que tiene problemas de alcoholismo podría ser su pareja, hijo, padre, madre, amigo, compañero de trabajo o familiar. De hecho, el 49 por ciento de los que contestaron la última Encuesta de Grupos de Familia Al-Anon para los miembros acudieron a Al-Anon debido al alcoholismo o la adicción de su pareja, mientras que el 14 por ciento se vieron afectados por el alcoholismo de un padre o madre y el 20 por ciento llegaron por el alcoholismo de un hijo. Sea quien sea, el alcoholismo de un familiar puede afectar profundamente su vida. Los Grupos de Familia Al-Anon ofrecen esperanza a cualquier persona afectada por el alcoholismo de otro, ya sea en el pasado o en el presente. No está solo. Hay ayuda disponible.

¿Qué gravedad debe tener el problema del bebedor para que Al-Anon pueda ayudar?

Desde la perspectiva de Al-Anon, no importa si el bebedor es alcohólico o no. Lo que realmente importa es: ¿le molesta a usted su forma de beber?

Alguien cercano a mí tiene problemas con las drogas

Los Grupos de Familia Al-Anon tienen un solo propósito: ayudar a los familiares y amigos de los alcohólicos. Quienes estén preocupados por la adicción a las drogas de alguien pueden asistir a Al-Anon para determinar si es el programa adecuado para ellos, teniendo en cuenta que el programa se centra en el alcoholismo. Los resultados de la encuesta más reciente de Al-Anon indicaron que el 45 por ciento de los encuestados acudieron a Al-Anon inicialmente debido a un problema de drogas de un familiar o amigo. De ellos, el 88 por ciento descubrió posteriormente que el consumo de alcohol de alguien también había afectado negativamente sus vidas.

No es necesario hacer citas ni tener referidos

Si le preocupa el alcoholismo de otra persona, puede asistir a cualquier reunión de Al-Anon. Las reuniones son gratuitas y no necesita cita previa, referido ni avisar con antelación.

Las reuniones de Alateen, para adolescentes afectados por el alcoholismo de otra persona, suelen realizarse en el mismo lugar y a la misma hora que las de Al-Anon y están abiertas solo para los adolescentes.

Table de contenido

Sentía que yo no valía y no era digna de amor

Alexandra W., Virginia.....4

Años de rabia y aislamiento

Bob H., Luisiana5

Los Grupos de Familia Al-Anon ayudan a las familias en la etapa en la que se encuentren

Patty McCarthy, Faces & Voices of Recovery, Washington D. C.6

Buscaba respuestas desesperadamente

Ann S., Virginia8

Abirme a algo nuevo

Nancy C., Austria.....9

Pensé que era mi culpa

E.B..... 10

Ayuda con el enojo

Joshua 10

Aprendí a amarme a mí mismo

Jayden..... 11

El alcoholismo afecta a toda la familia

Kenneth H., Florida..... 12

Necesito ayuda para mí

Kae M., Colorado..... 13

Un salvavidas de comprensión, esperanza y fortaleza

Susan Raphael, Sustainable Recovery Counselling, Toronto, Ontario, Canadá..... 15

Un programa transformador

Anonymous 16

Perspectivas profesionales sobre Al-Anon y Alateen..... 18

El lugar en el que

verdaderamente pertenezco

Michael B., Nueva Jersey..... 20

La persona que estaba destinada a ser

Trudy C., Quebec..... 21

Por qué recomiendo Al-Anon a las familias: una perspectiva clínica y educadora

Dr. Elizabeth Ruegg, CounselingWorks, New Port Richey, Florida..... 22

Al-Anon me enseñó a vivir

FloAnn Y., Arizona 24

Decida por sí mismo si Al-Anon puede ayudarle

Vali F., Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginia 25

Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
agradece sinceramente a sus miembros y a los profesionales
que aportaron su experiencia a esta publicación.

Sentía que yo no valía y no era digna de amor

Mi padre murió de alcoholismo cuando yo tenía 16 años. Nunca me di cuenta de que bebía mucho, así que su muerte me impactó grandemente. Antes de morir, regresó a su ciudad natal, a varios estados de distancia. Recuerdo que, cuando era niña, pasaba tiempo con él cada dos fines de semana. Pero una vez que se fue, rara vez lo veía. Nunca supe por qué se mudó, así que, naturalmente, me culpé a mí misma.

Después de su muerte, sentí que me habían robado la relación de padre e hija que tanto anhelaba. En mi vida adulta, sentía que yo no valía y no era digna de amor. Me rodeé de hombres emocionalmente (y literalmente) inaccesibles. Saboteé cualquier atisbo de felicidad en mi vida y la llené de caos y drama.

En mi peor momento, encontré Al-Anon. Si bien sabía que la muerte de mi padre me había afectado, nunca pensé que su alcoholismo me había afectado. ¡Qué equivocada estaba! En mi primera reunión de Al-Anon, conocí a otros hijos adultos de alcohólicos y rápidamente me di cuenta de que no era la única. Fue la primera vez en mucho tiempo que sentí que otras personas me veían y me aceptaban simplemente por estar presente.

Por Alexandra W., Virginia

Cómo encontrar una reunión de Al-Anon o Alateen

Visite al-anon.org o llama al
1-888-4AL-ANON (1-888-425-2666) para
obtener información sobre las reuniones.





Años de rabia y aislamiento

Llegué a mi primera reunión de Al-Anon convencido de que el programa no era para mí. Había estado en el ejército, impartido cursos de capacitación y dirigido equipos. Podía con todo. ¿Sentarme en círculo a hablar de mis sentimientos con gente que, según yo, simplemente se había dado por vencida con los alcohólicos que había en sus vidas? Eso no era fortaleza. Eso no era responsabilidad. Pero seguí viniendo, aunque me iba de las reuniones antes de tiempo más veces de las que me quedaba.

Lo que no reconocía entonces era que había pasado toda mi vida siendo un camaleón y una persona sumisa. Debido a que me críe con la enfermedad del alcoholismo, aprendí a ser lo que cualquiera necesitara que yo fuera: callado, servicial, capaz e invisible. Nunca pedí nada. Nunca expresé mis necesidades. Y debajo de toda esa personalidad competente había años de rabia y aislamiento que nunca había reconocido ni expresado.

Pensaba que ser servicial significaba ser fuerte. Estaba agotado por mantenerlo todo en orden. Estaba enfadado, pero no podía admitirlo. Me había perdido a mí mismo cuidando a los demás. Pero descubrí que la persona a la que realmente debía cuidar era a quien había estado ignorando: a mí mismo. Para eso existe Al-Anon. Al-Anon existe para mí.

Por Bob H., Luisiana

Los Grupos de Familia Al-Anon ayudan a las familias en la etapa en la que se encuentren

Como persona que ha estado en recuperación durante mucho tiempo –y que ha sido profundamente afectada por el consumo de alcohol de un ser querido– comprendo el impacto emocional que la adicción al alcohol puede tener en las familias. La confusión, el miedo, la vergüenza y el aislamiento suelen ser abrumadores e invisibles. En nuestra organización nacional que aboga por la recuperación, creemos que la recuperación no es solo un camino individual, sino compartido. La sanación debe extenderse más allá de la persona con el trastorno por consumo de alcohol para abarcar la vida de todos los afectados.

Por eso, recomendamos de todo corazón Al-Anon y Alateen como recursos esenciales para las familias que buscan conexión, claridad y esperanza. En nuestro trabajo con comunidades de

todo el país, con frecuencia encontramos personas que hacen todo lo posible por apoyar a alguien que lucha contra el consumo de alcohol. Sin embargo, muchas personas no se dan cuenta de que su propio bienestar es igual de importante.

Cuando reconocemos señales de angustia emocional, patrones de respuesta disfuncionales o estrés crónico en los miembros de la familia, a menudo recomendamos Al-Anon como un espacio seguro y acogedor donde pueden comenzar a enfocarse en su propia sanación. Estos grupos de apoyo ofrecen algo verdaderamente poderoso: entendimiento compartido. Las familias encuentran consuelo al saber que no están solas. Escuchan historias que reflejan sus propias experiencias y adquieren instrumentos prácticos para afrontar las dificultades, establecer límites y redescubrir la alegría.





Con el tiempo, hemos presenciado transformaciones extraordinarias. Familiares que antes se sentían incapaces de afrontar solos el alcohol comienzan a recuperar el control de sus vidas, mejoran la comunicación y cultivan relaciones más sanas. El enfoque inclusivo y sin prejuicios de Al-Anon ayuda a derribar las barreras que a menudo impiden que las familias busquen ayuda. Ya sea que alguien esté empezando a reconocer el impacto del alcoholismo de un ser querido o que haya convivido con él durante años, Al-Anon los acompaña en su proceso. La

sanación es posible. Y nadie tiene que recorrer ese camino solo.

Como profesionales, tenemos la oportunidad y la responsabilidad de guiar a las familias hacia los recursos que apoyan su sanación. Al-Anon sigue siendo una de las opciones más eficaces, accesibles y compasivas disponibles. Animamos a las familias a dar ese primer paso, no solo por la recuperación de su ser querido, sino también por la suya propia.

Por Patty McCarthy

Principal oficial ejecutiva, Faces & Voices of Recovery, (Rostros y voces de recuperación)
Washington D. C., EE. UU.

Buscaba respuestas desesperadamente

Llegué a Al-Anon por sugerencia de una consejera de salud mental. La mayor parte del tiempo que estaba en sesión con ella me la pasaba llorando, expresando mi confusión y mis miedos sobre lo que le estaba pasando a mi esposo. No sabía nada sobre el alcoholismo. Mis padres bebían socialmente y nunca los había visto, ni a ellos ni a nadie más, comportarse como mi esposo. Así que seguí su consejo y fui a una reunión.

Esperaba que alguien allí me dijera qué podía hacer para que mi esposo dejara de beber, porque estaba segura de que eso era todo lo que necesitábamos para volver a ser una familia normal y perfecta. Pero nadie me dijo. Fui a algunas reuniones más después de eso, pero seguía sin entender de qué se trataba todo aquello. Pronto dejé de ir porque no quería que mi esposo se enojara conmigo.

La sobriedad llegó y se fue varias veces en nuestra casa, pero cada vez que llegaba, no tenía nada que ver con ninguno de los trucos que yo usaba para intentar que él dejara de beber. Generalmente, tenía que ver con las consecuencias que sufría a causa de su alcoholismo. Durante uno de esos periodos de sobriedad, me di cuenta de que seguía sintiéndome miserable, a pesar de que él estaba bastante bien e incluso asistía a Alcohólicos Anónimos (AA).

Desesperada, regresé a Al-Anon. En la reunión a la que asistí, estaban leyendo un folleto de Al-Anon titulado *Viviendo con un alcoholico sobrio*. De repente, comprendí lo que realmente estaba sucediendo y cómo me había afectado todo aquello. Continué asistiendo y aprendiendo cómo podía vivir en esa situación si así lo decidía. Necesitaba instrumentos para evitar enredarme emocionalmente en escenas dramáticas. Necesitaba comprender que no tenía el poder de mantener a mi esposo sobrio.

Por Ann S., Virginia

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

Los miembros de Al-Anon se apoyan mutuamente al compartir cómo utilizan los instrumentos del programa para mejorar sus vidas.

Este intercambio entre pares suele revelar nuevas opciones y nuevas maneras de abordar el problema del alcoholismo de otra persona. Los miembros son libres de tomar lo que les funciona y aplicarlo a su propia situación. Los miembros no se dan consejos ni instrucciones entre sí.

Abrirme a algo nuevo

Tras siete años de relación y seis de criar juntos, mi pareja y yo decidimos casarnos. Él había estado abusando del alcohol todo ese tiempo, pero nuestra boda desató mi obsesión: quería arreglarlo a él y curar su alcoholismo.

Nuestro matrimonio giraba alrededor de una constante pelea por su alcoholismo. Después de un invierno entero de hostilidad y falta de sueño, ambos estábamos agotados. Yo vivía en un estado de emergencia permanente, y mi esposo había desarrollado ataques de pánico y se automedicaba con aún más alcohol.

Creía haberlo intentado todo: discutir, suplicar, chantajear. Busqué médicos, terapeutas y chamanes que pudieran curar a mi esposo, pero sin éxito. Conocía Alcohólicos Anónimos (AA) a través de amigos cercanos, así que decidí ir a Al-Anon para convencer a mi esposo de que también fuera a AA.

Sin embargo, mi primera reunión de Al-Anon tomó un rumbo inesperado: me recibieron con amor y respeto. Comencé a confiar en personas que eran completamente desconocidas al llorar abiertamente y hablar por primera vez de cómo era mi vida con el alcoholismo de mi



esposo. No era consciente de ello entonces, pero ese día admití que era absolutamente incapaz de enfrentar sola el alcohol. Mi vida se había vuelto ingobernable. Me sentí dispuesta a confiar mi vida y abrimme a algo nuevo.

Nadie en esa reunión me dijo que me divorciara; nadie intentó adoctrinarme. Sin embargo, tuve la impresión de que muchas personas respondieron a mi historia, porque al compartir sus relatos, contaron experiencias similares. Esto me reconfortó.

Continué asistiendo a las reuniones, trabajé los Doce Pasos y me recuperé. Desde entonces, los principios de Al-Anon me han ayudado a afrontar otras situaciones no relacionadas con el alcoholismo, incluyendo varias crisis en mi familia de origen –que es disfuncional–, desafíos en el trabajo, lidiar con la pandemia de COVID-19 y afrontar las diferentes etapas de la vida.

Por Nancy C., Austria



Pensé que era mi culpa

Mi vida era difícil porque creía que era mi culpa que el alcohólico de mi vida bebiera. Pero en Alateen, descubrí que esa creencia era falsa. Tenemos un dicho llamado las Tres C, que dice: «Yo no lo causé. No lo puedo controlar. No lo puedo curar». Aquí puedo hablar con personas que me entienden y no me juzgan por mi lugar de origen. Ser parte de Alateen me ayuda a vivir una vida mejor.

Por E.B.

Ayuda con el enojo

En la escuela primaria, me peleaba todos los días. Ahora, nunca me meto en peleas. Estoy muy agradecido con Alateen por ayudarme con mi enojo.

Por Joshua

Al-Anon y Alateen: dónde puede encontrar ayuda

Al-Anon es un programa de apoyo mutuo cuyas reuniones son dirigidas por los propios miembros. Nuestro programa está dirigido a personas que se han visto o se ven afectadas por la bebida de otra persona.

Las reuniones de Alateen están dirigidas a adolescentes que se han visto afectados por la bebida de otra persona. Aunque los miembros de Alateen dirigen sus propias reuniones, hay Padrinos de grupo adultos certificados que están presentes para garantizar la seguridad y ofrecer orientación.

Aprendí a amarme a mí misma

Antes de Alateen, me menospreciaba a mí misma constantemente. Creía que no era una buena hija porque pensaba que mi padre prefería al alcohol en vez de a mí. Me odiaba tanto que me castigaba saltándome comidas, hablando mal de mí misma o incluso haciéndome daño. Alateen me ha ayudado a comprender que mi padre tiene una enfermedad. He aprendido a amarme y a aceptar que hay cosas que no puedo cambiar. En el camino, he hecho grandes amigos. Espero que algún día pueda ayudar a otras personas que tienen las mismas dificultades que yo, tal como Alateen me ha ayudado a mí.

Por Jayden

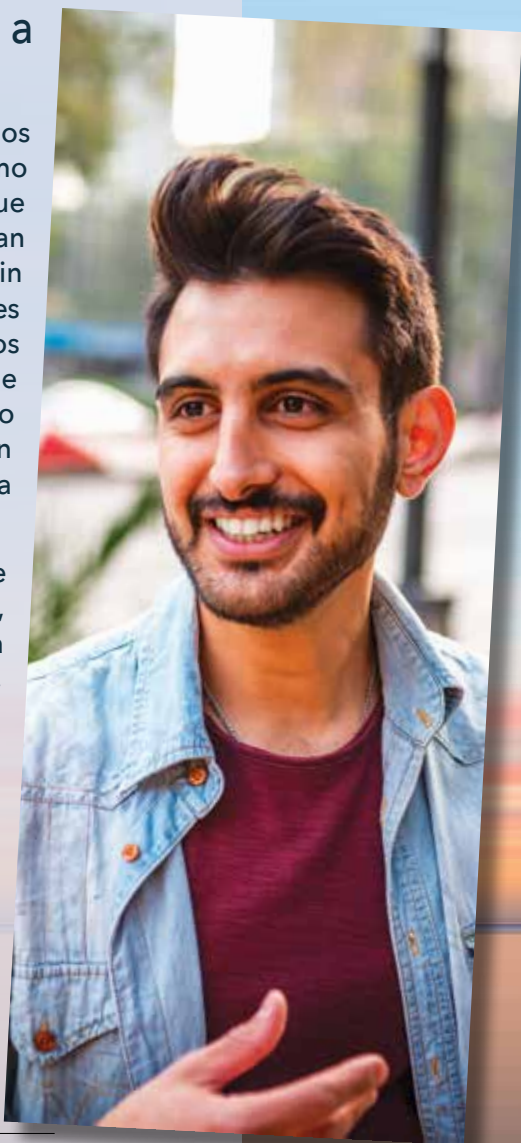


El alcoholismo afecta a **toda la familia**

Desconocía por completo los antecedentes de alcoholismo en mi familia, aunque sabía que los padres de mi esposa habían padecido la enfermedad. Sin embargo, ambos fallecieron antes de que la conociera. Llevábamos cuatro años casados y sentía que algo no andaba bien, pero no sabía qué era. Así que, cuando un amigo me preguntó si quería ir a una reunión, acepté.

No recuerdo qué se dijo sobre el alcoholismo en esa reunión, pero sí recuerdo el amor, la amabilidad y, sobre todo, la aceptación que sentí allí. Estaba deseando que llegara la siguiente reunión. Quería descubrir qué era lo que me hacía sentir tan bien. Encontré la respuesta a esa pregunta, pero también aprendí algo importante: que el alcoholismo de otra persona puede afectar a toda la familia, incluso si el bebedor ya no está vivo.

Por Kenneth H., Florida



Efectos duraderos...

Aunque ahora no haya alcoholismo activo en su vida, una relación pasada con una persona con problemas de alcoholismo puede tener, en ocasiones, efectos duraderos.

Los miembros de Al-Anon y Alateen se ayudan mutuamente a comprender y desentrañar los efectos de la bebida de otra persona, lo que brinda una oportunidad para la sanación y el crecimiento.

Necesito ayuda *para mí*

Me crié en un hogar donde el alcohol se usaba libremente. Mi padre era alcohólico y, desde que tengo memoria, la tensión en casa era palpable. Intentaba pasar desapercibida y, al mismo tiempo, asegurarme de complacer a los demás para no meterme en problemas. Cuando me fui de casa para ir a la universidad, decidí guardar el alcoholismo en una caja imaginaria y dejarla en la tablilla superior de mi armario. Ojos que no ven, corazón que no siente.

Pues bien, el alcoholismo me persiguió. Al observar comportamientos adecuados en adultos de mi confianza, me di cuenta de que mis comportamientos, actitudes y creencias estaban fuertemente influenciados por la enfermedad familiar del alcoholismo. Conocí los Grupos de Familia Al-Anon y asistía a reuniones de vez en cuando, pero seguía pensando que podía mantener esa caja en la tablilla de mi armario.

Cuando nuestra hija se graduó de la escuela secundaria, parecía tener un grave problema con el alcohol desde la primera vez que bebió. De nuevo, asistí a reuniones de Al-Anon, pero no seguí participando. Luego, otros dos miembros de la familia se convirtieron en alcohólicos severos. En ese momento,

finalmente decidí que necesitaba ayuda para *mí*. La caja se cayó de la tablilla del armario. Mi vida era ingobernable. Todos mis intentos por controlarla tuvieron el efecto contrario y me sentía desesperada.

Pero la participación regular en las reuniones de Al-Anon, leer su literatura y el trabajo con una Madrina me han brindado un camino positivo y espiritual hacia la serenidad. En los últimos diez años, a medida que he seguido asimilando los principios fundamentales, he integrado los Doce Pasos en mi vida y he abierto los ojos a nuevas ideas, me he transformado. Ahora actúo en mi propio beneficio, me siento valiosa y enfrento la vida con esperanza, fortaleza y valor.

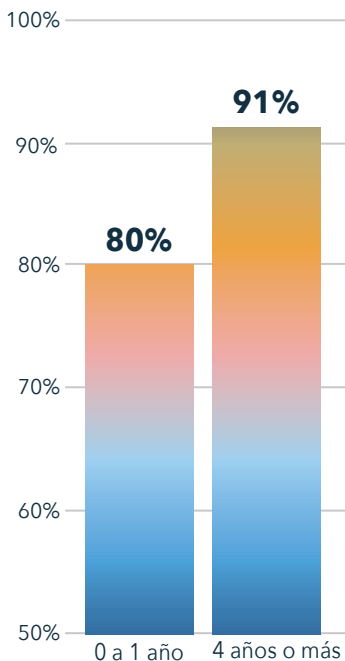
La sanación es posible. Al-Anon es mi camino.

Por Kae M., Colorado



La mejoría comienza aquí

Comenzar algo nuevo puede resultar abrumador, pero usted no está solo. Según la última Encuesta de Grupos de Familia Al-Anon para los miembros, el 80 por ciento de los miembros dice que su salud mental mejoró durante el primer año de asistencia a las reuniones. Eso significa que es posible un cambio real, incluso desde el principio. Y cuanto más tiempo permanecen las personas en la hermandad, más se benefician: el 91 por ciento de los miembros con cuatro o más años en Al-Anon informan que tienen una mejor salud mental.



¡Échele un vistazo a la Aplicación Móvil Grupos de Familia Al-Anon!

La Aplicación Móvil Grupos de Familia Al-Anon (Aplicación Móvil GFA) ofrece un espacio virtual, seguro y sin barreras para la recuperación y la comunidad. Con solo un par de toques en la Aplicación Móvil GFA, los miembros y recién llegados de Al-Anon de todo el mundo que hablan español, inglés y francés pueden reunirse para ofrecerse apoyo mutuo.

Redes sociales de GFA

Encuentre a los Grupos de Familia Al-Anon en las redes sociales buscando, @Al-AnonOSM (español), @Al-AnonWSO (inglés) y @Al-Anon_BSM (francés).

Un salvavidas de comprensión, esperanza y fortaleza

En mi trabajo de consejería con adolescentes y familias que enfrentan desafíos relacionados con el consumo de sustancias, conozco a padres, hermanos y cuidadores que están agotados y no saben a quién acudir. Puede que ellos mismos no beban, pero el alcohol está marcando sus vidas a diario. Cuando veo señales como estrés crónico, insomnio o la constante preocupación de «¿y qué pasaría si...?», sé que estos seres queridos necesitan un apoyo que se centre tanto en su propio bienestar como en el de la persona que bebe.

Es entonces cuando les presento Al-Anon y Alateen. Les explico que estos grupos de apoyo son entre pares, no son un tratamiento ni una religión, sino comunidades seguras donde las personas comparten experiencias, encuentran comprensión y aprenden destrezas saludables para afrontar las dificultades. También aprenden sobre el trastorno de la adicción y el alcoholismo: qué es, qué no es y cómo afecta a toda la familia. Muchos padres y adolescentes dudan al principio, por miedo a ser juzgados o porque piensan que deberían «arreglar» al alcohólico. Les aseguro que Al-Anon se trata de autocuidado y conexión, no de echar culpas.

Las familias que asisten regularmente reportan cambios notables. Los padres describen menos conflictos y más tranquilidad en casa. Adquieren estrategias prácticas para establecer

límites y permitir que ocurran las consecuencias naturales de los actos de sus seres amados. Los adolescentes me dicen que por fin se sienten escuchados y menos solos. Las relaciones, poco a poco, dejan de estar marcadas por las crisis para volverse más respetuosas y solidarias.

Recomiendo Al-Anon y Alateen porque la recuperación no se trata solo de la persona con el problema de alcoholismo. Las familias también merecen sanar. Al combinar la terapia profesional con el apoyo continuo de sus pares, desarrollan resiliencia para el sanador camino de la recuperación.

Cada semana veo cómo esta simple recomendación cambia vidas. Una madre que antes se sentía abrumada ahora habla con una serena confianza. Un adolescente que se sentía culpable por el consumo de alcohol de sus padres o hermanos ahora sonríe más y frunce menos el ceño. Estos beneficios no se dan de la noche a la mañana, pero son reales y pueden ser duraderos.

Cuando las familias preguntan cuál es el primer paso, les digo: «Llamen al 1-888-4AL-ANON o visiten al-anon.org para encontrar una reunión, y asistan a varias hasta que encuentren una con la cual se sientan cómodos». En ese primer pequeño paso, muchos descubren un salvavidas de comprensión, esperanza y fortaleza para el camino que tienen por delante.

Por Susan Raphael

Consejera internacional certificada en adicciones y en asesoramiento para la recuperación sostenible, en Toronto, Ontario, Canadá, y autora

Un programa transformador

Mi esposo, su Padrino de Alcohólicos Anónimos (AA) y yo estábamos sentados en la cocina. Yo lloraba. Mi esposo recaía cada semana, al parecer. Estaba desconsolada y sin esperanza. Nuestros hijos tenían dos y cinco años. Le dije a mi esposo que preferiría morir si eso significaba que él dejara de beber. En ese momento, su Padrino me dijo: «Necesitas Al-Anon». No tenía ni idea de qué era, así que me explicó que era un programa de recuperación para mí.

Fui a la reunión y no podía parar de llorar. Escuché a los miembros del grupo contar historias como la mía y compartir secretos que yo no me habría atrevido a contar. Fue como si se encendiera una luz y viera que había esperanza: esperanza de recuperar mi vida y mi alegría. Estaba ansiosa por ir a mi próxima reunión.

No teníamos automóvil y estábamos en la ruina por la adicción de mi esposo, pero una mujer muy amable se ofreció a llevarme a las reuniones. Al-Anon se convirtió en mi salvavidas y mi esperanza. Comencé a centrarme en mi propia recuperación y a desprenderme de mi esposo con amor –algo que aprendí en las reuniones– a medida que él comenzaba a practicar su programa.

Han pasado doce años desde aquella primera reunión y sigo muy involucrada con Al-Anon. Soy una miembro agradecida que encontró ayuda y esperanza, «Un día a la vez», poco a poco, en este programa extraordinario y transformador.

Hoy en día, mi esposo y yo tenemos un hogar de recuperación, por la gracia de Dios, y hemos recuperado nuestra salud, esperanza, fe y alegría, gracias a los increíbles programas de Doce Pasos de los Grupos de Familia Al-Anon y AA.

Por Anónimo



Explicación de la enfermedad a un niño pequeño

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

«Al explicar la enfermedad a los hijos pequeños, es bueno compararla con una enfermedad crónica que ellos conozcan. Podemos indicar que el alcohólico está enfermo, que no es su intención decir las cosas que dice cuando bebe. Debemos tener cuidado de explicarles a nuestros hijos que de ninguna forma son responsables de la bebida y recordarles que se les quiere».

Extraído del folleto de Al-Anon *¿Cómo puedo ayudar a mis hijos?*

¿Dónde se reúnen los grupos de Al-Anon?

Los grupos se reúnen en diversos entornos, desde salas alquiladas para reuniones presenciales hasta plataformas electrónicas, lo que facilita el acceso al apoyo dondequiera que usted se encuentre.

Muchos grupos de Al-Anon se reúnen en bibliotecas, hospitales u otros centros comunitarios, incluidas iglesias. Si bien algunas reuniones de Al-Anon tienen lugar en centros religiosos o lugares de culto, Al-Anon no está aliado con ninguna secta ni religión. Al-Anon es un programa espiritual cuyas reuniones están abiertas a cualquier persona afectada por alcoholismo de otra persona, independientemente de su fe o de si profesa alguna.

No existen cuotas ni honorarios

Los grupos Al-Anon y Alateen son autosuficientes. Durante las reuniones, los miembros suelen pasar una cesta o proporcionan un enlace para realizar contribuciones voluntarias que cubran gastos rutinarios como el alquiler y la literatura de Al-Anon.

Perspectivas profesionales

«Trabajo con estudiantes universitarios en un centro de consejería y a menudo conozco personas que lidian con el impacto emocional del alcoholismo de un ser querido. Al-Anon ofrece un espacio seguro y libre de prejuicios para compartir experiencias, comprender mejor la situación y comenzar a sanar, no del alcohol, sino del caos que este genera en las relaciones. Para muchos estudiantes, esto marca el comienzo de una nueva etapa».

Fumie Abe, MA, LCMHC, LCAS, University of North Carolina en Greensboro, Carolina del Norte, Coordinadora/Proveedora AOD

«En la zona rural donde trabajo, conozco a padres, parejas, estudiantes y adolescentes que sufren en silencio por las consecuencias del alcoholismo de un ser querido. Recomendando Al-Anon porque complementa los instrumentos que enseño para las personas que han vivido trauma. Al aprender destrezas prácticas para el cuidado propio y el establecimiento de límites, los familiares descubren que pueden recuperar el equilibrio incluso si el problema persiste. Estos cambios se extienden, fortaleciendo a comunidades rurales enteras y reduciendo el ciclo generacional de estrés que suele rodear al consumo de alcohol».

Jon Dance, MPH, CPRS, estudiante doctoral en Virginia Tech, Christiansburg, Virginia

«Ante las difíciles consecuencias emocionales, mentales y financieras de convivir con el alcoholismo de un ser querido, mis clientes descubren que la combinación de ayuda profesional y Al-Anon (o Alateen) suele ser más beneficiosa que cualquiera de las dos por separado. Las investigaciones demuestran que participar en grupos de autoayuda como Al-Anon y Alateen produce mejoras significativas en el apoyo social, los síntomas, las habilidades para afrontar una situación y el control que las personas tienen sobre sus vidas».

Jerry Manney, MS, LADCI, Consejero de drogas y alcohol, Ashby, Massachusetts



sobre Al-Anon y Alateen



«Llevo 36 años ejerciendo como abogada de derecho familiar. Cada día atiendo a clientes que viven con una pareja con problemas de alcoholismo o que están saliendo de una relación en la que su pareja bebe. Quiero que mis clientes encuentren una red de apoyo fuera del ámbito legal. Recomiendo Al-Anon porque es gratuito y porque el apoyo que allí encuentran es mucho más valioso que cualquier cosa que un abogado pueda ofrecer».

Julie Ashworth, abogada, Collierville, Tennessee

«Enseñamos a nuestros estudiantes que una hora semanal de psicoterapia tal vez no sea suficiente para contrarrestar los efectos estresantes, peligrosos o que fomentan la adicción en el entorno familiar y social. Los Grupos de Familia Al-Anon ofrecen una comunidad solidaria, comprensiva y saludable para quienes tienen seres queridos que luchan contra la adicción al alcohol. Al-Anon también proporciona recursos educativos y oportunidades de liderazgo, para que personas con diferentes niveles de interés y conocimiento puedan participar de diversas maneras y a lo largo de muchos años. Las reuniones son gratuitas y accesibles para quienes no tienen recursos o la posibilidad de desplazarse».

Lyuba Bobova, Profesora adjunta, Adler University, Chicago, Illinois

El lugar en el que verdaderamente pertenezco

Desde que nací, el alcoholismo de mi padre me afectó profundamente, y tenía muchas cicatrices emocionales y actitudes negativas que lo demostraban. Después de que mi padre dejó de beber, él y mi madre se disculparon conmigo y me animaron a ir a Al-Anon.

Tras algunos intentos fallidos, decidí asistir regularmente a Al-Anon. En ese momento, el estrés del trabajo y mi relación con mi primer novio me estaban afectando. Tenía muchas dudas sobre si debía ir o no. Recientemente había salido del armario como una persona gay y temía cómo me trataría la gente. Además, solía sentirme extremadamente incómodo en grupos grandes. Mi recuperación inicial fue lenta. Durante dos años, asistí solo a una reunión por semana. Esta reunión se centraba en adultos que se habían criado en un entorno con alcoholismo.

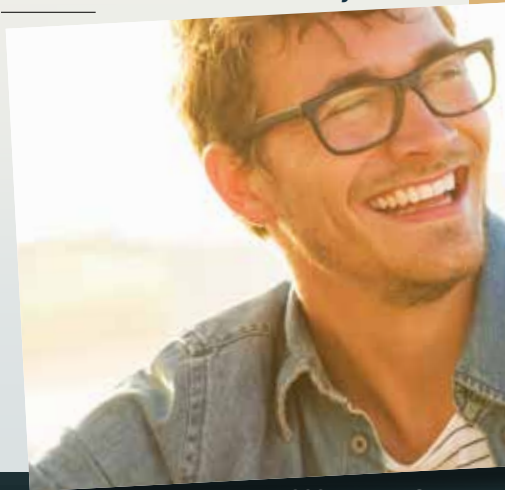
Me sentía inusualmente relajado allí. Por primera vez en mi vida, formaba parte de un grupo al que realmente sentía que pertenecía. Sentía una profunda sensación de calidez y camaradería. Aun así, no fue fácil bajar la guardia después de tantos años desconfiando de los demás. Sin embargo, aprendí que, cuando me arriesgaba y compartía

algo que me costaba decir en voz alta, me sentía más cerca del grupo y mejor conmigo mismo.

Sigo asistiendo a las reuniones porque la vida continúa. Si bien una crisis importante puede traer a mi memoria viejos traumas de mi infancia con el alcoholismo, he hecho grandes adelantos desde que llegué al programa. Las reuniones y otros instrumentos del programa me han dado la confianza de que puedo afrontar lo que la vida me depare.

Asistir a Al-Anon fue el mejor regalo que me he hecho. Ahora sé que pertenezco aquí porque me afectó el alcoholismo de otra persona. Absolutamente cualquier persona que se haya visto afectada por el alcoholismo de otra persona es bienvenida en Al-Anon. Ya no tengo miedo de compartir lo que siento con el grupo ni de probar una nueva reunión, porque siempre será tratado con amor y respeto.

Por Michael B., Nueva Jersey



La persona que estaba destinada a ser

Cuando fui por primera vez a Al-Anon, solo esperaba a que mi vida volviera a la normalidad. Pero después de un episodio de violencia física en mi casa, terminé en un refugio para mujeres. Durante mi estancia allí, algunos miembros de Al-Anon me llamaron y me invitaron a tomar un café. Me conmovieron profundamente y, por primera vez en mi vida, sentí que pertenecía a un grupo. Esas personas me amaron cuando no me sentía digna de amor y me aceptaron incluso cuando mi comportamiento era, en cierto modo, inaceptable. Sentir que pertenecía a un grupo era algo que había anhelado toda mi vida, y por fin lo había encontrado.

En los inicios de mi recuperación, descubrí a varios alcohólicos ocultos en los rincones de mi infancia y mi vida adulta, y vi las

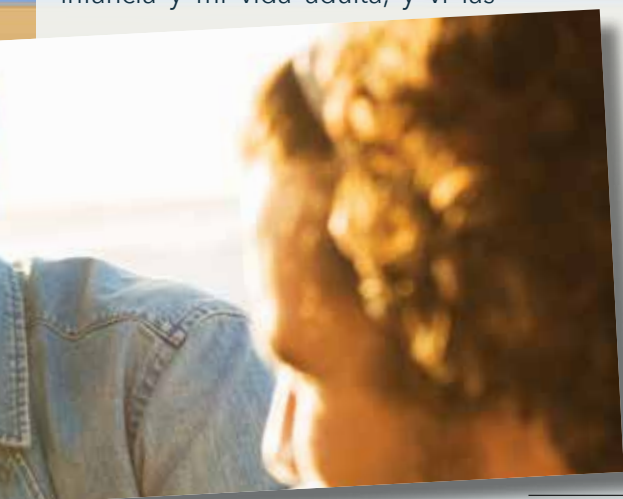
consecuencias que esto tuvo en mí. Continué asistiendo a las reuniones y, con el tiempo, el programa quedó sembrado en mi vida y en mi alma sin que me diera cuenta.

Cuando mi hijo empezó a beber en exceso a los 14 años, yo ya llevaba algunos años en el programa de Al-Anon. Aunque fue muy doloroso, sobreviví a la ira que tenía hacia mí, a sus huidas, al tráfico de sustancias e incluso a su tiempo en prisión federal en Canadá gracias a los instrumentos que aprendí en el programa. Gracias al apoyo y al cariño que recibí de los demás miembros, superé esos momentos difíciles con dignidad.

Mi hijo tiene ahora 42 años y sigue bebiendo activamente. Gracias a este programa, puedo tener una relación sana con él y su familia. Incluso durante la peor etapa de su enfermedad, pude ver al niño hermoso y bondadoso que había detrás de su sufrimiento por el alcoholismo, y pude amarlo incondicionalmente.

Asistir a Al-Anon y poner en práctica sus principios en mi vida me ha permitido convertirme en la persona que estaba destinada a ser y me ha brindado una calidad de vida por la que estoy agradecida.

Por Trudy C., Quebec, Canadá



Por qué recomiendo Al-Anon a las familias: una perspectiva clínica y educadora

Una estudiante de posgrado entró en mi oficina con preguntas sobre si el trastorno por consumo de alcohol podía ser hereditario. Su compostura profesional se desmoronó rápidamente al compartir, entre lágrimas, que el padre de su hijo tenía trastornos por consumo de alcohol y otras sustancias los cuales no habían sido atendidos, y que las adicciones de todo tipo eran comunes en su familia. Su pregunta subyacente era profundamente personal: si criaba bien a su hijo, lo amaba intensamente y limitaba estrictamente su exposición al alcohol, ¿estaría a salvo de la adicción al llegar a la edad adulta?

Ojalá hubiera podido ofrecerle una respuesta tranquilizadora. Quería afirmar que su amor maternal y una crianza estable protegerían a su hijo. En cambio, compartí lo que he aprendido en 40 años como psicoterapeuta, profesional certificada en adicciones y profesora de trabajo social.

Los antecedentes familiares y la predisposición genética son factores de riesgo para la adicción, pero el riesgo no es el destino. Las «Tres C» son la esencia de los Grupos de Familia Al-Anon: usted no lo causó, no lo puede controlar y no lo puede curar. Lo que sí puede

hacer es construir un espacio seguro mediante estrategias saludables para afrontar la situación y una red de apoyo estable.

Al-Anon y Alateen son fundamentales para esa red. Los terapeutas pueden enseñar habilidades de afrontamiento y planificación de seguridad, pero Al-Anon ofrece lo que los profesionales no pueden: la compañía y la comprensión de personas que también aman a alguien que lucha contra el alcoholismo. Las reuniones son gratuitas y están disponibles en línea y presencialmente. Hay opciones especializadas que incluyen grupos LGBTQIA+ y reuniones en lengua de señas americana, aunque cualquier persona a la que le preocupe el consumo de alcohol de otra persona es bienvenida a cualquier reunión de Al-Anon.

He observado que muchos clientes que participan en Al-Anon finalmente superan su miedo, furia y frustración. Sus sentimientos de estrés, desesperación y aislamiento disminuyen. Sus hogares se vuelven más tranquilos a medida que establecen límites consistentes y abandonan la tarea imposible de controlar el comportamiento de los demás.

A mis colegas clínicos y estudiantes que se inician en la práctica, les afirmo que referir a los clientes adecuados a Al-Anon mejora el cuidado médico. Los animo a colocar, en sus salas de espera, material informativo de Al-Anon y los horarios de las reuniones locales para reducir el sentimiento de vergüenza y normalizar la participación en estos grupos.

A los clientes que se sienten nerviosos por asistir a su primera

reunión, les recalco que no les presionarán para que hablen. Los animo a escuchar sin juzgar y les pido que observen si se reconocen en las experiencias de los demás. El amor no puede prevenir ni curar la adicción, pero el amor sí puede brindar un sentido de comunidad, fortaleza y esperanza. En Al-Anon y Alateen, muchas personas encuentran las tres.

Por Dra. Elizabeth Ruegg

CounselingWorks, New Port Richey, Florida



¿En qué consiste el «anonimato»?

Uno de los principios básicos de Al-Anon es el anonimato. Las reuniones son confidenciales y los miembros no revelan a nadie a quién ven o qué escuchan en las reuniones. El anonimato también ayuda a respaldar una atmósfera de unidad e igualdad, asegurando que personas de todos los orígenes se sientan bienvenidas en cualquier reunión de Al-Anon o Alateen. Ya que los miembros pueden estar seguros de que lo que digan en una reunión se mantendrá confidencial, pueden sentirse libres de expresarse con honestidad y desde el corazón.

Al-Anon me enseñó a vivir

Llegué a Al-Anon porque el terapeuta de mi esposo me dijo que tenía que hacerlo. Estaba enojada, resentida y agotada. Sentía que era una cosa más que me tocaba hacer para un hombre que, en mi opinión, no hacía nada por sí mismo. Pero llegué a Al-Anon. Y en esa primera reunión, algo cambió. Leímos el primer capítulo del libro *Cómo ayuda Al-Anon a los familiares y amigos de los alcohólicos*, y me sentí comprendida. Las historias eran iguales a la mía. El dolor me resultaba familiar. Por primera vez, sentí que no estaba sola.

Desde entonces, me he convertido en una miembro comprometida. He trabajado los Doce Pasos y he

construido una relación con un Poder Superior que tiene sentido para mí, aunque no se ajuste a las definiciones tradicionales. He aprendido a convivir pacíficamente con los demás, incluyendo a mi ser querido alcohólico, mi familia y mis compañeros de trabajo. He descubierto cómo vivir en comunidad, cómo liderar con compasión y cómo asumir la responsabilidad de mi propia vida.

Hoy en día, mi hogar no es perfecto, pero es tranquilo. He aprendido que la serenidad no es algo que simplemente sucede; es algo que uno elige, algo que se practica. Al-Anon no solo me ayudó a sobrevivir, sino que me enseñó a vivir.

Por FloAnn Y., Arizona



Cómo encontrar una reunión de Al-Anon o Alateen

Visite al-anon.org/familia o llame al 1-888-4AL-ANON (1-888-425-2666) para obtener información sobre las reuniones.

Decida por sí mismo si Al-Anon puede ayudarle

El día que entré en mi primera reunión de Al-Anon, estaba desesperada por encontrar paz, porque la única solución que veía era el suicidio. Quería una respuesta a por qué seguía repitiendo comportamientos autodestructivos. Allí conocí a personas que compartían sentimientos y experiencias que me resultaban familiares, y me di cuenta de que habían encontrado soluciones, lo que me dio esperanza.

Cuando me uní al grupo, no estaba casada con un alcohólico ni intentaba resolver el problema de otra persona. Aún había crecido en un hogar en el que el alcoholismo estaba presente. Esto sentó las bases de unos patrones de comportamiento negativos en mi vida, que me atormentaban hasta que llegué a Al-Anon.

El terapeuta al que acudía consideró que necesitaba una red de apoyo para mantener mis esfuerzos entre sesiones. Eso me llevó a Al-Anon y a las preguntas de la página web de Al-Anon (y de la primera página de esta revista), a las que respondí en su mayoría «sí». Aun así, me preocupaba no encajar.

Pero lo que descubrí en aquella primera reunión es que los Grupos de Familia Al-Anon son una hermandad diversa de personas que buscan ayuda y apoyo en su recuperación de los efectos del alcoholismo de otra persona. Los grupos están formados por cónyuges, parejas, padres, abuelos, hermanos, hijos y amigos que se han visto afectados por la enfermedad. Todos compartimos el mensaje de esperanza que surge de poner en práctica los Doce Pasos y de estar al servicio de los demás.

Hoy, mi vida está llena de esperanza. Mi compromiso con la aplicación de los principios del programa me ha permitido desarrollar una carrera profesional dinámica, lo que me ha llevado a convertirme en Directora ejecutiva de Al-Anon Family Group Headquarters, Inc. Los principios de Al-Anon me han ayudado a mejorar todos los aspectos de mi vida.

Los Grupos de Familia Al-Anon llevan más de 75 años ayudando a personas como yo, desde la fundación de la organización en 1951. Si se está preguntando si Al-Anon es para sí, ¿por qué no asiste a una reunión, ya sea en su comunidad local o en línea? Las reuniones de Al-Anon se celebran en todo el mundo y las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en plataformas electrónicas, y todas son gratuitas. Los miembros te darán la bienvenida y te animarán a que decidas por sí mismo si el programa puede ayudarle en su situación.

Por Vali F.

Directora ejecutiva, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginia, EE. UU.

¿Le preocupa la bebida
de otra persona?

No está solo.

Al-Anon y Alateen pueden ayudar.

Para obtener información sobre reuniones, llame al

1-888-4AL-ANON

(1-888-425-2666)

o visite

al-anon.org/familia



Grupos de **Familia** Al-Anon

Ayuda y esperanza para los familiares y amigos de los alcohólicos