

¿Es
A.A.
para mí?



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 A.A. Grapevine, Inc.;
reimpreso con permiso.*

Título original:
Is A.A. For Me?

Copyright © 2017
por Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Todos los derechos reservados.

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

www.aa.org

¿Es A.A. para mí?

Todos los A.A. nos hemos hecho esta pregunta.

Descubrimos que otras muchas personas se habían sentido como nosotros nos sentíamos.

Con la ayuda de A.A. tratamos de comprender lo que el alcohol nos había hecho. No estábamos solos. Podíamos conseguir ayuda.

Responde sí o no a cada pregunta. Las respuestas afirmativas te harán saber si A.A. es para ti.

¿He tratado alguna vez de dejar de beber una semana o algo así sin poder hacerlo?

Sí No



La mayoría de nosotros en A.A. hicimos promesas a nosotros mismos o a nuestras familias. No las pudimos cumplir. Entonces, llegamos a Alcohólicos Anónimos. A.A. nos decía: “Trata de no beber *hoy*. Si no bebemos hoy, no podemos emborracharnos hoy.”

¿Me he dicho alguna vez que
me gustaría que la gente
dejara de hablar de mi
forma de beber?

Sí No



En A.A. no decimos a nadie lo que debe hacer. Hablamos de lo que hacíamos. Hablamos de *nuestra* forma de beber. Hablamos de cómo logramos dejar de beber. Te ayudaremos si quieres ayuda.

¿He cambiado tipos o marcas
de bebida para tratar de no
emborracharme?

Sí No



Tratamos de no emborracharnos.
Nos preparábamos tragos suaves.
Bebíamos solamente cerveza o vino,
o sólo bebíamos los fines de semana.
Pero si bebíamos cualquier cosa que
tuviera alcohol, nos emborrachábamos.

¿Tengo alguna vez necesidad
de beberme un trago para
empezar el día?

Sí No



Nos dimos cuenta de que si era necesario tomarnos un trago al despertarnos por la mañana, teníamos una necesidad excesiva del alcohol. Si tenemos que beber un trago para empezar el día, tenemos un problema con la bebida

¿Tengo envidia a la gente
que puede beber sin
meterse en problemas?

Sí No



Parecía que otra gente podía tomarlo o dejarlo. Nosotros éramos diferentes. No podíamos explicarnos por qué.

¿Causa problemas en casa
mi forma de beber?

Sí No



Antes de llegar a A.A., creíamos que los demás o los problemas que teníamos en casa nos hacían beber. Ahora sabemos que la bebida hacía que empeoraran los problemas en casa.

¿Causa problemas con otra
gente mi forma de beber?

Sí No



La gente nos trataba de forma distinta cuando bebíamos. Nos preguntaban cuánto habíamos bebido. Nos dimos cuenta de que, cuando bebíamos, perdíamos a los amigos.

¿Trato de conseguirme
tragos extras?

Sí No



A veces nos tomábamos “unos cuantos” tragos antes de salir de casa. Nunca parecían suficientes. Nunca se servían los tragos tan rápido como los queríamos.

¿He tratado de dejar de beber y,
no obstante, he acabado borracho?

Sí No



Nos engañábamos diciendo que podríamos dejar de beber cuando quisiéramos hacerlo. Nos dimos cuenta de que, una vez que empezábamos a beber, no podíamos parar.

¿He faltado a la escuela o al
trabajo a causa de la bebida?

Sí No



Nos ausentábamos por enfermedad o decíamos mentiras para no tener que ir a la escuela o al trabajo. En realidad, estábamos borrachos o con resaca.

¿Tengo lagunas mentales—
períodos que no puedo
recordar?

Sí No



En A.A. descubrimos que las lagunas mentales son una señal de que tenemos un problema con la bebida.

¿Sería mejor mi vida
si dejara de beber?

Sí No



Muchos de nosotros bebíamos para hacer que las cosas mejoraran. Pero cuando llegamos a A.A., el alcohol se había apoderado de nuestras vidas.



**¿Cuál es el resultado?
¿Es A.A. para tí?**

A.A. no puede solucionar todos tus problemas. Pero podemos enseñarte una forma de vivir, un día a la vez, sin alcohol. Mucha gente ha superado su problema con la bebida. Sólo tú puedes decidir si A.A. es para ti. Si tu respuesta es afirmativa, llámanos.

	Sí	No
1. ¿He tratado alguna vez de dejar de beber una semana o algo así sin poder hacerlo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Me he dicho alguna vez que me gustaría que la gente dejara de hablar de mi forma de beber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿He cambiado tipos o marcas de bebida para tratar de no emborracharme?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Tengo alguna vez necesidad de beberme un trago para empezar el día?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Tengo envidia a la gente que puede beber sin meterse en problemas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Causa problemas en casa mi forma de beber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ¿Causa problemas con otra gente mi forma de beber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ¿Trato de conseguirme tragos extras?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ¿He tratado de dejar de beber y, no obstante, he acabado borracho?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ¿He faltado a la escuela o al trabajo a causa de la bebida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. ¿Tengo lagunas mentales— períodos que no puedo recordar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. ¿Sería mejor mi vida si dejara de beber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Para más información, busca “A.A.” o “Alcohólicos Anónimos” en la guía de teléfonos, en línea o llama o escribe a:

A.A. General Service Office
Box 459, Grand Central Station
New York, NY 10163
Teléfono: (212) 870-3400
Sitio web: www.aa.org

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.