

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA

# Acceso a A.A.

los miembros hablan  
sobre superar  
las barreras



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

*ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS*<sup>®</sup> 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.*

Copyright © 2018  
por Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Revisado y retitulado 2018.  
Todos los derechos reservados.

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

[www.aa.org](http://www.aa.org)

**Acceso a A.A.:**  
**los miembros hablan sobre**  
**superar las barreras**



## **¿Tienes un problema con la bebida?**

A muchos de nosotros nos resulta difícil admitir que tenemos un problema con la bebida. Pero una vez que hemos superado ese obstáculo, aun listos para escuchar, hay muchos de nosotros que nos vemos enfrentados con otras barreras personales que nos hacen difícil acceder al mensaje de A.A. En este folleto aparecen las historias de miembros de A.A. de diferentes procedencias que han tenido dificultades para acceder el mensaje de A.A. y participar plenamente en el programa de A.A.

En Alcohólicos Anónimos, lo que nos mantiene vinculados es nuestro deseo de mantenernos sobrios. Desde que nació Alcohólicos Anónimos en 1935, el objetivo de la Comunidad ha sido el de alcanzar a todo alcohólico que necesita y desea ayuda.

Muchos grupos de A.A. se reúnen en instituciones o en locales sin barreras arquitectónicas; algunas cuentan con un intérprete de lenguaje de señas americano (ASL) (suele ser un profesional multilingüe contratado bien informado sobre la cultura de las personas Sordas y oyentes, o un miembro del grupo que ha tenido capacitación profesional en ASL).

Además, hay una gran cantidad de literatura y materiales de A.A. (ver la pág. 32), incluyendo versiones del Libro Grande, *Alcohólicos Anónimos*, el texto básico de A.A., en braille, ASL, con subtítulos opcionales, en vídeo y otros. Algunas listas de reuniones locales tienen códigos para indicar las reuniones sin barreras arquitectónicas o con intérprete de ASL para los sordos, y hay una Lista de Chequeo de Accesibilidades disponible en la Oficina de Servicios Generales para ayudar a los grupos a evaluar su propio nivel de accesibilidad.

En este folleto leerás las experiencias de miembros de A.A. que son ciegos y/o sordos, que sufren pérdida de visión o de audición, que se encuentran confinados en casa a veces debido a una enfermedad crónica, y otros que viven sufriendo los efectos de una lesión o un derrame cerebral. Éstas son historias de alcohólicos que encontraron A.A. y ahora llevan nuevas y productivas vidas libres del alcohol.

## **Jason**

*(lesión cerebral traumática)*

### ***“La sobriedad y A.A. me han ayudado a maximizar mis capacidades”.***

Empecé a beber a la edad de 12 años y a la edad de 13 años me encontré por primera vez en una institución, un hospital psiquiátrico para adolescentes con problemas relacionados con la ira. El alcoholismo de mi padre acabó dividiendo a mi familia: mi madre, mi hermano menor y yo. Durante mi carrera de bebedor, pasé por otros hospitales más y me encontré encarcelado tres veces por manejar bajo los efectos del alcohol (en una ocasión después de ser perseguido a alta velocidad por la policía) y otras veces por asalto y agresión, robo y atropello y fuga. Justo antes de cumplir 18 años, me sentenciaron a participar en un programa de recuperación del alcohol donde tuve mi primer contacto con A.A. Para ese entonces ya me estaba portando de manera violenta cuando bebía y a menudo trataba de provocar peleas con mis amigos o miembros de mi familia.

Poco después de cumplir los 25 años, en una laguna mental alcohólica, me metí en una pelea con mi hermano. Me dio un golpe en la cabeza con un bate de béisbol que me fracturó el cráneo; por ello sufrí una lesión cerebral traumática. Llevaron a mi hermano a la cárcel y a mí me llevaron al hospital donde estuve varios meses en coma. Pasé siete meses en el hospital con terapia y cirugías reconstructivas, y algunas no salieron bien. Me implantaron una placa en la parte derecha de mi cráneo y tuvieron que reemplazarla dos veces debido a infecciones y salida de fluidos. Al salir del hospital, tomé whisky con las pastillas que los médicos me habían dado. Tuvo algún efecto, pero algo me decía: “Jason, si sigues haciendo lo que estás haciendo, te vas a morir.” Así que armado con lo que sabía de A.A., lo que me habían enseñado a la edad de 18

años, sabía a dónde dirigirme. Logré mi sobriedad el día en que cumplí 26 años.

Cuando llegué a A.A. no sabía si me sentía enojado o asustado, pero sea cual fuera la forma en que me comportase, todos los miembros hacían lo posible para aceptarme y para que me sintiera cómodo. Una de las primeras reuniones a las que asistí fue una reunión para hombres. Allí conseguí mi primer padrino y trabajé los Pasos con él. Trabajar los Pasos con mi padrino fue para mí un punto crucial para salir del pasado con mi discapacidad actual y perdonar a mi hermano. Mi padrino recalcó la importancia de participar en el servicio y asistir a las reuniones de hombres. A veces tenía que llevar un casco y a veces había un derrame de fluidos de mi cabeza porque se me había infectado el implante. Sea cual fuera el caso, varios compañeros asistentes a la reunión hacían un esfuerzo especial para que me sintiera parte del grupo, y siguen haciendo lo mismo hoy. Tardé poco en tomar gusto al trabajo de servicio, me ayudó a apagar la mente y me dio un objetivo. Cuando llevaba suficiente tiempo, empecé a contar mi historia para ayudar a otra persona. Luego serví como representante de servicios generales (RSG) y miembro del comité de distrito (MCD). Seguí participando en reuniones institucionales de A.A. y hace varios años que trabajo como voluntario en la oficina central. Me encanta hacerlo.

Recibo prestaciones por discapacidad y sigo sufriendo de los efectos residuales de mi lesión. Tengo algunos problemas en la vista y soy epiléptico. Soy lento para procesar información y la memoria no me sirve como me servía en el pasado. Mi mano izquierda está mal coordinada, pero puedo tocar la guitarra un poco. Tardo en captar instrucciones. No soy muy buen escritor así que alguien me ayudó a escribir mi historia. He podido manejar solamente dos o tres años a causa de mis ocasionales ataques epilépticos. Sigo en tratamiento con un neuropsicólogo, un psicólogo y un neurólogo y me han recetado multitud de medicamentos.

Al principio los médicos opinaban que nunca tendría uso de la parte izquierda de mi cuerpo, pero la sobriedad y A.A. me han ayudado a maximizar mis capacidades. Llegué a estar harto de andar de un lado para el otro de mi casa, así que llamé a la Fundación para lesiones cerebrales y les pregunté, ¿qué puede hacer un hombre como yo? Me recomendaron que me pusiera en contacto con el Departamento de Rehabilitación estatal y acabo de

cumplir con los requisitos para un certificado de competencia como ayudante de salud doméstico. Ver en un documento oficial al lado de mi nombre la palabra “competencia” es un auténtico placer.

Aunque mis padres se divorciaron, mi padre ahora lleva 16 años sobrio en A.A. El día que me dieron el alta coincidió con el día de la vista de sentencia de mi hermano por haberme atacado. El juez me pidió a mí, por ser la víctima, que expresara mis deseos al respecto. Propuse que con el tiempo ya cumplido, lo liberaran a condición de que participara en un programa de tratamiento del alcoholismo. El tribunal estuvo de acuerdo y mi hermano ahora lleva seis años sobrio. Mi hermano y yo nos regalamos, uno a otro, pasteles en el día de nuestros respectivos aniversarios de A.A. y a veces vamos de pesca con nuestro padre. Muy a menudo veo a mi querida madre, comemos juntos y vamos juntos a la iglesia. Nada de esto habría sido posible sin el amor y la paciencia de A.A.

**Jack**

(amputado)

***“Gracias a A.A. tenía alguna idea de lo que eran la aceptación, la fe y la esperanza”.***

Los deportes y actividades al aire libre formaron una parte importante de mi infancia y primera juventud. A la edad de 21 años, me alisté en el ejército y allí empecé a coger borracheras. Más tarde, una de las responsabilidades de mi vida profesional de vendedor era “entretener” a los clientes. Entre los arrestos por manejar bajo los efectos del alcohol, las órdenes judiciales, las condenas cumplidas en la cárcel, las tendencias suicidas y los problemas de trabajo, acabé tocando mi fondo. Una intervención me dio el ímpetu para unirme a A.A. y desde entonces no he vuelto a beber.

Durante mi primer año de sobriedad asistía de una a tres reuniones al día, estudiaba el Libro Grande (*Alcohólicos Anónimos*), conseguí un padrino y me puse a practicar los Doce Pasos. Empecé a participar en las reuniones de A.A. institucionales y en el intergrupo y la asamblea de área. El trabajo con otros me mantenía en el presente y fuera de mí mismo. Con la ayuda de un programa de asistencia para los empleados, logré reparar los daños que ha-



bía hecho a mi carrera en el pasado y llegué a ser de gran valor para mi compañía. Vi recompensada mi vida personal y espiritual también. Mi experiencia y desarrollo en A.A. tenían una importancia decisiva para ayudarme más tarde a enfrentar a varios desafíos médicos.

Un día, cuando tenía 14 años de sobriedad, sintiéndome muy enfermo fui a la sala de emergencia del hospital para veteranos y me ingresé. Una herida que tenía en el pie se había engangrenado y al día siguiente empezaron las amputaciones. Tras tres intervenciones quirúrgicas, acabé con la pierna amputada de la rodilla para abajo. Durante mi estancia en el hospital asistí a reuniones de A.A. en el pabellón de alcoholismo, acogí a principiantes y serví de padrino a algunos hombres en el programa de tratamiento. Después de cuatro meses, me dieron de alta. Afortunadamente, gracias a A.A., tenía alguna idea de lo que eran la aceptación, la fe y la esperanza y esto me servía de gran ayuda. Como consecuencia de mis acciones en A.A., logré cultivar unas estrategias para lidiar con las cosas. Lo que aprendía en A.A. se iba convirtiendo en una segunda naturaleza y me mantuve sobrio durante este período estresante de mi vida. Pronto tendría necesidad de valerme de esto nuevamente.

El siguiente año, otra herida que tenía se engangrenó. Me amputaron la pierna derecha de la rodilla para abajo también. Y de nuevo empezó para mí una nueva vida. Estaba confinado en una silla de ruedas y tenía que depender de otros para ir a las reuniones de A.A. y a otros lugares. Tuve que pedir ayuda. Ya no podía trabajar en mi profesión y me vi obligado a vivir de mis ahorros y de la Seguridad Social. La gente me trataba de manera diferente y mi vida social iba empeorando. Tuve que vender mi casa y arrendar un lugar apropiado para mi impedimento físico.

Algunos de estos cambios fueron positivos. Ya que ahora voy a reuniones con compañeros y paso más tiempo comunicándome con otros por teléfono, tengo más y más íntimas amistades. Ya no me veo metido en el ajeteo de la vida y por esto puedo pasar más tiempo personal y tranquilo con otras personas. Me ofrezco como voluntario para atender al teléfono y servir como recepcionista en nuestra oficina central.

Por medio de la aceptación y la oración, puedo sobrevivir y mantener una actitud positiva. Confío en que Dios satisfaga mis necesidades. Sí, hay ma-

los días y no pocos. A veces la vida me resulta difícilísima. No obstante, me siento bendecido con la capacidad para amar y aceptar el amor, y por esto me siento eternamente agradecido a A.A. Sigo aprendiendo nuevas lecciones por medio de los desafíos de la vida diaria, pero ya no estoy solo.

**Gloria**

(apoplejía)

***“...podemos sobrellevar cualquier cosa que la vida nos presente sin tomarnos un trago.”***

Tenía 84 años de edad y llevaba 11 años sobria (aunque he sido miembro de A.A. desde 1962; puede ser que perdiera el norte pero nunca he perdido A.A.). Vivía sola e independiente en Maui, asistía a reuniones cuando podía conseguir que alguien me llevara en coche, hablaba con compañeros de A.A. por teléfono, servía como madrina y me mantenía ocupada con varios proyectos. La vida era bella. Y entonces, en octubre de 2007 sufrí un catastrófico ataque de apoplejía. Me quedé totalmente paralizada del lado izquierdo del cuerpo. No podía hablar ni tragar y me pusieron una sonda alimentaria. No podía caminar ni incorporarme de la cama. Pasé un mes hospitalizada y luego me ingresaron en una residencia.

Muchos compañeros del programa vinieron a visitarme al hospital, pero yo no podía comunicarme con ellos, no pude decirles más que “Hola”. Tenía un tubo por la nariz, estaba tosiendo constantemente y me quedaba a menudo atontada a causa de los medicamentos que me daban después de la operación para insertar el tubo. Mis amigos y los miembros de mi familia me visitaron durante mis primeros días en el sanatorio. Una amiga me trajo una reunión el día de Navidad, y el día de mi cumpleaños otros amigos me visitaron con discos compactos para escuchar o simplemente para sentarse un rato conmigo o rezar la Oración de la Serenidad — todo esto me ayudaba muchísimo; pero pasado un tiempo, había menos visitantes, y la mayoría de los que me visitaban eran miembros de mi familia.

Una alcohólica sin reuniones que está experimentando grandes cambios en la vida no es muy agradable de ver. No volví a beber, pero mi actitud era terrible. Mis dos hijas venían a visitarme

todos los días y solían leerme extractos de mi libro de meditaciones. (Ambas son miembros de la Comunidad.) Estoy segura de que ellas sabían que yo necesitaba algo. Las lecturas siempre parecían tranquilizarme, el sólo oír hablar de la impotencia y acordarme de lo que era mi objetivo primordial, y que hay un Poder Superior a quien recurrir, me ayudaba mientras pasaba por esta espantosa experiencia transformadora de vida. Pero resultó difícil. No podía intercambiar experiencias con otros y no tenía oportunidad de oír a otros alcohólicos hacer lo mismo — que es nuestro medicamento fundamental.

Luego, otro compañero, 20 años más joven que yo, también sufrió un ataque de apoplejía y acabó en el mismo sanatorio. Sus amigos decidieron iniciar una reunión allí para nosotros dos. Después de pasar seis meses sin contar con reuniones regulares, ahora tenía una reunión a la que podía asistir todos los miércoles a las 4:30 de la tarde. Es una sala pequeña con cabida para doce personas cómodamente. A veces hemos estado 16 allí apiñados. Por lo general somos ocho. Lo llamamos el Grupo Adversidad. Es una maravillosa reunión y tiene ahora un año y medio de existencia. Puedo hablar un poco ahora, lo suficiente para decir que soy alcohólica y estoy agradecida por todos los que asisten. A veces tengo la oportunidad de leer el Preámbulo. Y lo más importante, tengo la posibilidad de escuchar, de oír a los demás miembros hablar y contar sus historias. Tal vez incluso estoy ayudando a otro alcohólico en la sala, mostrándole que podemos sobrellevar cualquier cosa que la vida nos presente sin tomarnos un trago.

Asisto a reuniones de afuera de vez en cuando con la ayuda de mis hijas y el autobús equipado para transportarme en mi silla de ruedas. Me presenté en mi viejo grupo base para mis aniversarios 12 y 13, y este año por primera vez desde que sufrí el ataque de apoplejía, asistí al alcatón del Día de Acción de Gracias. Pero mi medicamento regular y constante me lo trae ese grupillo de amigos que se toman la molestia de llevar la reunión del Grupo Adversidad a este sanatorio. Gracias. Todos conocemos las adversidades en nuestras vidas, pero para los alcohólicos, pasarlas sin reuniones es redoblarlas. Con las reuniones las vemos reducidas a la mitad.

***“Ya no me divertía bebiendo, era algo que tenía que hacer para sobrevivir”.***

Me quedé ciega a los pocos días de nacer, pero esto no me impidió convertirme en alcohólica. El alcoholismo no respeta la edad, las creencias, la religión y ni siquiera la discapacidad.

Fui a un internado para niños ciegos donde estudié desde la edad de seis años hasta terminar la secundaria. Durante mis años de secundaria, mis amigos y yo solíamos salir a hurtadillas para ir a un bar local. Bebía todo lo que podía y a veces no lograba volver a la hora de cenar. Los fines de semana, de regreso a casa, iba con mis amigos a fiestas sin poder acordarme después de nada. Sólo podía recordar que me había divertido mucho — o así lo creía. Me gradué y seguía yendo de juerga cuandoquiera que podía.

Con el paso del tiempo, empecé a aislarme y a beber a solas. Ya no me divertía bebiendo, era algo que tenía que hacer para sobrevivir. Iba todos los días a la tienda de licores o de cerveza, volvía a casa, y cerraba la puerta con llave para entonces escapar de la realidad por medio del olvido. Ya que la asistencia social pagaba las recetas médicas, me tomaba las drogas recetadas cuando no tenía dinero suficiente para comprar alcohol.

En varias ocasiones acabé en el hospital por tomar una sobredosis de drogas o por beber hasta caer inconsciente. Había desaparecido la chica fiestera. Desaparecidas las risas y la frivolidad de la juventud. No buscaba la compañía de otros, y la mía me era aburrida.

Después de mi última borrachera me desperté en un hospital, apaleada, cubierta de moratones, sin poder recordar mi nombre, sin saber dónde estaba ni cómo había llegado allí. Un médico me dijo: “Si sigues viviendo y bebiendo así, no vas a ver otras Navidades”. Estábamos a mediados de julio. Añadió: “Te dejaré salir de aquí si me prometes que vas a hacer algo respecto a tu forma de beber”.

Probé A.A. antes de ese último episodio en el hospital, pero no podía identificarme con nada de lo que les oí decir. Por no poder leer la literatura impresa, me encontraba mal preparada para trabajar en esos Pasos que oía leer en las reuniones.

Iba a beber una vez más después de ese episodio horripilante, pero no para emborracharme. Me tomé una copa de vino que me sirvió el hombre con quien iba a casarme. Hice una promesa solemne de no volver nunca a tomarme un trago. Me di clara cuenta de que nunca sería responsable de mis acciones cuando bebiera. Fue Dios, les digo, mi Poder Superior, quien me hizo dejar de beber después de tomarme esa única copa de vino.

Busqué a un amigo que había sido el primero en hablarme de Alcohólicos Anónimos y él empezó a llevarme a reuniones. Asistía a un mínimo de nueve reuniones a la semana, sólo para oír a alguien leer los Doce Pasos. Quería esa nueva forma de vivir, pero no tenía la menor idea de cómo vivirla.

Una noche, en una reunión de A.A., cuando me tocó a mí hablar, me puse a llorar a lágrima viva. Dije que quería esa manera de vivir. Quería la sobriedad ante todo y más que nada; pero no podía leer la literatura. Había perdido toda esperanza de mantenerme sobria a no ser que pudiera de alguna que otra forma captar el significado de esos Doce Pasos hacia una vida digna de vivir.

Seis semanas más tarde, llegó un caballero con un paquete grande que contenía el Libro Grande (*Alcohólicos Anónimos*) en braille. No sabía que se podía conseguir una edición de ese libro en braille y al tenerlo en mis manos estaba rebosante de alegría. Fui directamente a casa y telefoneé a mi madrina. Al saber que me habían regalado un ejemplar del Libro Grande en braille, me dijo: “Ya no tienes excusa. Siéntate y léelo”.

Empecé a leer y a trabajar en los Pasos. Poco a poco se iba disipando la niebla. El poder leer y releer y trabajar en los Doce Pasos de recuperación me ha dado mi máspreciado tesoro — mi sobriedad. Más tarde conseguí los Doce Pasos, las Doce Tradiciones, el libro *Reflexiones diarias* en braille, y los leo todos, todos los días.

Ahora puedo ir a sitios web, conseguir literatura de ese tipo, tal como la literatura del Grapevine, puedo escuchar a oradores y a otras sesiones de estudio del Libro Grande: es para mí una bendición. Puede que haya todavía unos cuantos libros que aún no puedo leer ya que no están todavía disponibles en braille.

El transporte no supuso ningún reto para mí cuando vivía en una ciudad grande; pero más tarde me trasladé a un pueblo donde me resultaba difícil ir a reuniones y tuve que pedir a otros que me lle-

varan. Luego me trasladé otra vez a una ciudad más grande y puedo valerme del transporte especial *Para* y contar con la hospitalidad de amigos.

Hay vida y esperanza en el programa de Alcohólicos Anónimos y trato de vivir dentro del marco de este programa todos los días. He recuperado mi salud y mi alegría. He tenido dificultades relacionadas con la salud, pero nada hay que pueda disminuir mi fe en mi Poder Superior, ni se ha desvanecido mi entusiasmo por A.A. desde que me puse a trabajar en los Pasos lo mejor que puedo.

Sigo andando por “el camino del Destino Feliz” todos los días, y con las ricas bendiciones de Dios seguiré caminando con Él y seguiré creciendo en sabiduría y sobriedad.

**Lee**

(sordera)

***“Es bueno sentirte bienvenido y ‘una parte de’, especialmente cuando tienes otras dificultades personales”.***

Por razones que nadie entiende completamente, perdí mi capacidad auditiva en mis años adultos. Había tenido problemas de audición desde mi nacimiento y usaba audífonos en mi adolescencia y mi juventud, y siempre he tenido la habilidad de poder leer los labios muy bien.

Era un bebedor empedernido cuando tenía veintipocos años, y encontré el programa de A.A. en 1983. Afortunadamente, en aquel entonces aún no había perdido mi capacidad auditiva, ya que no estoy seguro de haberme podido mantener sobrio si hubiera estado totalmente sordo. Gran parte del programa de A.A., desde las reuniones hasta las llamadas de teléfono a otros miembros, depende de la capacidad de oír y comunicarse con otras personas. A menos que se trate de un grupo muy pequeño, mi capacidad para leer los labios de quien esté hablando está limitada a lo cerca que esa persona esté de mí. Las reuniones de orador son más fáciles porque me puedo sentar en la primera fila. No obstante también puede ser difícil si el orador se mueve mientras habla, o se tapa la boca con la mano o habla entre dientes. He descubierto que utilizar un intérprete de lenguaje por señas es muy útil. Un intérprete de lenguaje por señas es una persona licenciada y cer-

tificada en lenguaje por señas americano (ASL). El intérprete es un profesional pagado y no es miembro de Alcohólicos Anónimos. Para encontrar un intérprete, me puse en contacto con el departamento para personas sordas y con problemas de audición de mi estado; ellos rápidamente me pusieron en contacto con un intérprete.

Si me ven a mí o a una persona sorda o con impedimentos auditivos en una reunión donde hay un intérprete, tranquilícense. Los intérpretes están sujetos a normas de confidencialidad muy estrictas, así que no se va a romper el anonimato de nadie. Salúdanos y pregunta qué tal estamos. Es bueno sentirte bienvenido y “una parte de”, especialmente cuando tienes otras dificultades personales. Tener un intérprete me ha hecho posible volver a disfrutar de las reuniones. Desgraciadamente, hay algunos inconvenientes. Actualmente nuestro estado sólo paga los gastos de una reunión a la semana. Solía participar muy activamente en las reuniones, y asistía a tantas como siete a la semana al principio de mi sobriedad. Desde que perdí completamente mi capacidad auditiva, asisto a una reunión con intérprete a la semana. Eso es lo que mejor funciona para mí.

Una herramienta, que yo sé que utilizamos regularmente muchos de nosotros en el programa, es el teléfono. Antes de quedarme completamente sordo, pasaba mucho tiempo en el teléfono hablando con otros miembros. Tengo la suerte de que la tecnología actual ha hecho posible que los sordos y personas con problemas auditivos puedan usar el teléfono. Es un servicio conocido como sistema de retransmisión de telecomunicaciones, el cual, aunque no es tan rápido o fluido como poder oír hablar a la otra persona, hace posible usar el teléfono. He tenido la suerte de contar con amigos y padrinos en el programa que estaban bien dispuestos a aguantar las rarezas del sistema con el fin que pudiéramos hablar. Si recibes una llamada de una persona sorda o con impedimentos auditivos, trata de ser comprensivo y deja que la conversación fluya lo mejor que se pueda. Puedo decirte por experiencia que hay veces que yo me siento tan frustrado al hacer la llamada como me imagino que se sienten mis amigos al recibirla. La llamada puede hacer tanto bien, el saber que alguien me escucha mi problema, o me ayuda a tomarme con humor una situación.

Le debo la vida a A.A.; sin este programa no estaría vivo. El perder mi capacidad de oír ha sido una

gran dificultad, pero puedo lidiar con ella, como el programa de A.A. me ha enseñado: “un día a la vez”. He llegado a darme cuenta de que la sordera, como el alcoholismo, es superable cuando uso la ayuda que hay disponible. Con el amor de mi Poder Superior y la ayuda de la Comunidad seguiré viviendo lo mejor que pueda como un hombre sordo y sobrio productivo.

## **Deborah**

(esclerosis múltiple)

***“Se me dio el don de la desesperación y llegué a estar convencida de que más me valía ir a una reunión o si no bebería”.***

Logré la sobriedad el 31 de octubre de 1989. Era mi tercer intento para lograrla desde cuatro años antes cuando mi padre me había pasado el mensaje.

Por aquel tiempo yo estaba produciendo y actuando en una película y me desmayé en el set el último día de rodaje. Me llevaron rápidamente al hospital sólo para descubrir que estaba borracha. Aquello fue el comienzo de mi rendición y cuando verdaderamente empecé a sentir el deseo de dejar de beber. Llamé a mi padre y le pregunté cómo podía conseguir un directorio de reuniones de mi área. Ya que él se había mudado de domicilio, envió a su antiguo padrino para que me llevara a una reunión.

Entré en la reunión cojeando ligeramente debido a que había sufrido una caída esquiando seis meses antes. Había visitado a varios neurólogos desde la caída porque sentía una especie de adormecimiento y hormigueo en las piernas, pies y manos y tenía dificultades para caminar. Aún no me habían diagnosticado mi enfermedad así que seguí usando el alcohol para calmar mis temores y pretender que los síntomas simplemente desaparecerían. No fue así.

Después de 16 días de sobriedad, hice un viaje con mi novio. No bebí durante el viaje, pero lo hice a los dos días de volver a casa. Pero ya se habían plantado las semillas de la sobriedad así que volví a mi grupo base y empecé de nuevo. Asistí a una o dos reuniones diarias durante 18 días y pedí a una señora que fuese mi madrina. Le había dicho a mi novio que hacía ya 10 meses que había dejado de



fumar, pero en realidad, simplemente se lo había ocultado. Se me ocurrió la loca idea de que debería empezar a fumar y ya puestos por qué no tomarme un Scotch con el cigarrillo. Así que fui a la tienda de licor y compré una botella de Scotch y cigarrillos antes de recoger con el auto a mi hija y sus amigas. Me fui a mi habitación y poco después perdí el conocimiento. “Me desperté” poco antes de la medianoche — horrorizada por lo que había hecho.

A la mañana siguiente, llamé a mi madre llorando y me dijo que llamara a mi madrina. Era el día de Halloween de 1969. Un día a la vez, he estado sobria y recta desde entonces. Mi historia de recuperación ha sido dulce y calmada desde aquel día, a pesar de que cuando llevaba cuatro meses sobria me diagnosticaron esclerosis múltiple. Los 12 primeros años de mi sobriedad, los síntomas eran bastante leves e iba a las reuniones diariamente, tenía ahijadas, era muy activa en el programa y actuaba en el teatro, la TV y el cine.

Mi manera de andar se empeoró cuando mi padre y mi madre fallecieron; tenía que utilizar un bastón para no caermme. En 2003, sufrí un empeoramiento y pasé diez días en el hospital. Al ser dada de alta no podía caminar en absoluto. Los compañeros del programa traían reuniones a mi casa y me visitaban diariamente. Tenía un entrenador personal y logré volver a caminar con mi bastón en menos de dos semanas y pude asistir a la fiesta del lanzamiento de mi primer CD.

No obstante, desde entonces no he podido moverme sin la ayuda de un bastón o un andador o mi escúter. Me resulta difícil subir las escaleras cuando el lugar de reunión está en un piso de arriba y no hay elevador. Es de gran ayuda cuando el lugar de reunión tiene estacionamiento accesible y tiene cuartos de baño accesibles. También agradezco mucho cuando los pasillos en las salas de las convenciones y las asambleas son suficientemente anchos para poder maniobrar con mi escúter. Sigo siendo muy activa en Alcohólicos Anónimos. Tengo varias ahijadas y soy representante de servicios generales (RSG). A.A. y mi sobriedad son el centro de mi vida.

Tengo tres hijos felices y sanos y me he casado dos veces, me divorcié una vez y me quedé viuda una vez. He hecho innumerables audiciones, he actuado en producciones de TV, de teatro y de cine, y también he producido obras de teatro y una película y unos 25 shows de cabaret. Hacía esto mientras

asistía a seis o diez reuniones de A.A. a la semana. Desde 2004 llevo los negocios de mi familia y sigue mi viaje en A.A.

Llevo 20 años sobria y tengo 55 años y mi vida es tan emocionante como siempre. Comparto esto con todos aquellos de ustedes que lo están leyendo y están pensando “estoy demasiado ocupado para asistir a las reuniones de A.A.”, o “me siento demasiado cansado o enfermo como para asistir a todas esas reuniones”. Me río al recordar decirle a mi padre que estaba demasiado ocupada para asistir a una reunión cada día. ¿Y qué pasó? Se me dio el don de la desesperación y llegué a estar convencida de que más me valía ir a una reunión o si no bebería. Así que me rendí y me puse en acción. El lema “un día a la vez” realmente me ayudó a mantener la calma cuando me diagnosticaron esclerosis múltiple a los cuatro meses de sobriedad. Después de siete meses de sobriedad, mientras asistía a una reunión en lo alto de una colina, escuché por primera vez que la autocompasión es un defecto de carácter. Fui a mi casa y me arrodillé y pedí a mi Poder Superior que me quitara la autocompasión por mi diagnóstico de EM. A.A. ha dado a mi vida un sentido de propósito y dirección. No bebo, trabajo en los Pasos y asisto diariamente a las reuniones para mantener una actitud positiva. Trabajar con los demás y aceptar compromisos de servicio me han ayudado a estar más enfocada en otras personas en lugar de obsesionarme con mis síntomas de EM. Los Pasos y las Tradiciones de nuestro programa me han hecho posible cuidarme bien a mí misma y servir a mis compañeros. La idea de aceptar las cosas que no puedo cambiar, junto con haberseme concedido el valor para cambiar las cosas que puedo, ha sido un gran factor para mi serenidad y sobriedad continua. Si no hubiera encontrado el camino a A.A., habría recurrido a medicarme y al aislamiento. En lugar de despertarme con ataques de pánico, ahora me levanto y tengo un plan de vida que me ha mantenido esperanzada y sobria.

Si tienes necesidades especiales como consecuencia de una enfermedad o una lesión, te aseguro que A.A. te acogerá. Los miembros de la Comunidad me han demostrado su amor y han sido muy amables a lo largo de los años.

A menudo me doy cuenta de que soy la única persona en la reunión con problemas de accesibilidad, pero debido a que la Comunidad está creciendo constantemente, sé que habrá muchos como

yo. Siento cierta responsabilidad de ser la voz de nuestra minoría y por lo tanto asisto a asambleas y convenciones para hablar de los efectos de mi EM y enseñar a mis compañeros lo que conlleva esa necesidad. A.A. siempre nos ha mostrado su apoyo y ha estado bien dispuesta a escuchar y satisfacer mis necesidades. Le doy gracias a mi Creador por conducirme a esta asombrosa vida sobria. Me estremezo al pensar que podría haberme perdido todo esto.

**Janet**

(artritis)

***“Le prometí a Dios que haría lo que pudiera para asegurar que las necesidades de la gente con necesidades diversas fueran atendidas”.***

Debido a padecer de artrosis y artritis reumatoide, el intenso dolor en las articulaciones me impedía caminar cualquier distancia. Mi mundo había llegado a ser del tamaño de la alfombra verde de mi sala de estar. Para viajar distancias mayores que las que recorría en mi casa, utilizaba un escúter motorizado. Verdaderamente creo que el alcohol era lo que mantenía controlada mi vida.

Trabajaba desde mi casa con mi computadora y veía cambiar la hora en la esquina derecha de la parte de abajo de la pantalla. Después de las cinco de la tarde, el tiempo era mío. Bebía, perdía el conocimiento, y luego seguía bebiendo. Los fines de semana hacía lo mismo.

Pensar en tratar de manejar el dolor sin alcohol era inimaginable. La única persona con quien estaba en contacto era el que sacaba al perro a pasear y mientras no tuviera problema con mis cheques, no le importaba el aspecto que yo presentara. El acontecimiento de mi día era chequear mi provisión de alcohol, para asegurarme que tenía suficiente. Si mis reservas estaban bajas, iba a una de las varias tiendas de licor que frecuentaba (para evitar que pensarán que yo era una borracha). No se me ocurría pensar lo curioso que era que cuando me abrían la puerta para que pudiera pasar con mi escúter, alguien ya estaba preparando para mí una botella grande de ginebra.

Ya había ido antes a A.A. dos veces. Sabía que

ir a A.A. significaría que tendría que restringir la bebida y que el dolor sería inaguantable. Así que seguí bebiendo y empecé a sufrir caídas en la casa. Alguien de A.A. que yo conocía se había mantenido en contacto conmigo. Él nunca me juzgaba; simplemente estaba disponible. En la mañana del día de mi último trago, no podía recordar la contraseña que necesitaba para abrir la computadora de mi trabajo. Estaba llena de moratones por las caídas y tenía clavados trocitos de madera en mi trasero por mis intentos de levantarme. Este amigo de A.A. me preguntó si creía que mi vida aún era gobernable.

Esa noche encontré una reunión que ahora es mi grupo base. Verdaderamente sentí que había llegado a casa. Cuando estaba hablando con una amiga A.A. acerca del dolor que estaba padeciendo, me preguntó si había considerado la posibilidad de ver a un médico especializado en tratamiento y control del dolor. Bueno, sí lo había hecho. Sabía que tomar medicamentos contra el dolor interferiría con mi consumo de alcohol. Ahora ya no tenía ese problema.

Encontré un especialista en tratamiento del dolor en un hospital universitario y le conté toda mi historia de bebedora. Él me hizo una entrevista y examen detallados y me hizo firmar un contrato de tratamiento sobre tomar los medicamentos tal como me los había prescrito. Nunca me desvié del contrato.

Como consecuencia de ir a A.A., ver a este médico y aclarar mi mente, pude explorar mejores opciones de tratamiento para mi artritis. Después de varias operaciones, ahora puedo caminar con un bastón y de vez en cuando tomo ibuprofén para el dolor.

Al principio de mi sobriedad descubrí lo difícil que era encontrar reuniones accesibles para sillas de ruedas. Un sábado muy frío, tomé el autobús para ir a dos reuniones y me encontré con que ya no existían. Le prometí a Dios que haría lo que pudiera para asegurar que las necesidades de la gente con necesidades diversas fueran atendidas. Hoy día soy la representante de Accesibilidades de mi condado y estoy compilando una lista de todas las reuniones accesibles y activas en mi condado, así como otra lista de la gente que está dispuesta a ayudar a otros alcohólicos a llegar a las reuniones o hacer visitas a los alcohólicos que se encuentran confinados en casa.

Trabajar en este proyecto me ha abierto los ojos

a las necesidades de muchos alcohólicos que viven desesperados o que creen que no hay una solución. Hay una solución. Es A.A. y la esperanza que fluye como resultado de haber abrazado este programa. Sé con certeza que mi mundo es ahora mucho más grande que la alfombra verde de mi sala de estar.

**Mark**

*(lesión cerebral adquirida)*

***“Si quiero compartir durante la reunión mis amigos traducen mientras uso mi Dynavox o mi propia voz”.***

El aniversario de mi sobriedad es el 1 de marzo de 2000. Tengo una lesión cerebral adquirida que me afecta a la memoria, me causa convulsiones y fuertes dolores de cabeza. Tengo paralizado el lado derecho, así que uso una silla de ruedas motorizada. El centro del lenguaje de mi cerebro está dañado, así que la gente tiene dificultades para entender mi forma de hablar y tengo problemas para escribir. Uno de mis amigos de A.A. ha escrito a máquina mi historia.

Utilizo un pequeño computador llamado Dynavox que emplea un procesador de palabras con claves visuales e imita la voz humana. Es lento, inexacto y dificultoso, pero estoy agradecido por tenerlo para ayudarme a salvar la gran división entre mi mente y la mente de otra persona. Lo que me hace ser un ser humano único sigue intacto. Simplemente tengo mucha dificultad para expresarme.

Nací en 1959. En la escuela secundaria me hicieron una prueba de inteligencia y mi puntuación fue 140, y me ganaba la vida como reparador de computadoras. La compañía para la que trabajaba hizo una reducción masiva del personal y fui despedido. Mi alcoholismo estaba fuertemente arraigado y me encontré paralizado por el temor a la incertidumbre del mercado de trabajo. Llegó un momento en que se me acabó el dinero y no podía pagar el alquiler de mi comfortable casa de California.

Me quedé sin hogar y busqué ayuda en un refugio local, donde un hombre trató de robar el resto de mis escasas pertenencias. Tuvimos un altercado y me golpeó en la cabeza con una piedra. Me hospitalizaron y los médicos me advirtieron que

tenía que dejar de beber o podría acabar en coma, y después muerto. Prevalció la negación de mi alcoholismo; me fui del hospital en contra del consejo de los médicos y volví a beber. Me caí por unas escaleras y me golpeé en el mismo sitio de mi cráneo. Esta vez me quedé paralizado, pero sobreviví seis operaciones de cerebro.

He vivido en una institución de cuidados a largo plazo casi una década. Los tres primeros años no podía hablar, escribir, leer ni caminar, y me tenía que dar de comer una enfermera. Aún no puedo utilizar mi brazo derecho. Me fui mejorando poco a poco, pero no podía recordar cómo contactar con la gente que quería. Mi familia estaba muy preocupada, pero después de siete años finalmente me encontraron por medio de búsquedas en el Internet. No puedo expresar con palabras lo agradecido que me siento por tenerlos de nuevo en mi vida.

Con el tiempo, descubrí que había reuniones de A.A. donde vivo. Por haber mejorado mi situación también podía asistir a las reuniones fuera del hospital. Muchas salas de reunión no son accesibles para sillas de ruedas, pero recuerdo cuántos esfuerzos dedicaba a conseguir mis reservas de alcohol, así que estoy dispuesto a hacer lo que sea necesario para encontrar reuniones accesibles.

Es difícil hacer amigos porque la gente tiene dificultades para comunicarse conmigo. Pero tengo buenos amigos en A.A. por quienes siento mucho cariño y que sienten cariño por mí. Cada semana asisto a varias reuniones y la gente parece alegrarse al verme entrar en la sala. Alguien me trae un café descafeinado y ya saben cómo me gusta tomarlo. El secretario de la reunión siempre reserva un lugar para mí donde puedo aparcar mi silla de ruedas. Me ponen una mesita donde puedo colocar mi Dynavox y mis refrescos. A menudo el secretario me pide que use mi Dynavox para leer pasajes de la literatura de A.A. Si quiero compartir durante la reunión, mis amigos traducen mientras uso mi Dynavox o mi propia voz. He sido el orador principal en varias ocasiones. Para conseguir esto, mis amigos preparan mi charla de A.A. por adelantado y luego la leen en voz alta y yo hago algunos comentarios adicionales. Si no puedo asistir a mi grupo base, siempre alguno se da cuenta y me llama para ver si estoy bien.

He vuelto a aprender a leer pero me resulta más fácil escuchar. Un amigo de A.A. repasa conmigo el Libro Grande, *Alcohólicos Anónimos*. Otro amigo me ha dado el Libro Grande grabado en cinta.

Mi oficina central está haciendo una biblioteca de CD/cintas de oradores de A.A. y espero utilizarla pronto.

Creo en el poder de la oración y doy gracias a Dios cada día por seguir vivo. No quiero morir; por lo tanto no quiero beber. La lesión de mi cerebro también puede hacerme sentir triste o deprimido pero creo que es muy bueno mantener una actitud de agradecimiento. Por ejemplo, estoy agradecido por ser naturalmente zurdo, porque es la mano derecha la que tengo paralizada. También estoy agradecido por esta oportunidad de contar mi historia.

**John**

(sordo y ciego)

***“Con la ayuda de mi sistema de FM oigo las voces de recuperación en las reuniones”.***

Tengo 52 años y estoy casado con una mujer que puede oír bien. Tengo baja visión y llevo implantes cocleares. Antes de los implantes usaba audífonos. Puedo hablar con mi propia voz. No obstante, mantengo mi identidad como persona sorda y ciega y aún uso mi idioma nativo — el lenguaje por señas americano.

Cuando tenía cinco años, mis padres me pusieron en un internado católico. Durante las vacaciones y las fiestas, volvía a mi casa y veía a mis familiares beber alcohol. En mis años adolescentes, empecé a beber un poco. En mi primer año de la escuela secundaria, fui a una fiesta en el bosque con amigos sordos en la que había alcohol. Me suspendieron de todas las actividades escolares durante un año. No obstante, seguí bebiendo.

Después de la escuela secundaria trabajé en el negocio de paisajismo de mi padre. Durante ese tiempo me parecía que todo el mundo creía que yo estaba limitado porque no podía leer, ver ni oír. No podía expresarme bien. Me sentía atascado. Este sentimiento se convirtió en ira y frustración. Mi solución fue beber.

Entonces me casé con mi primera esposa, y pronto mi forma de beber empezó a afectar a mi matrimonio y decidí ingresar en un centro de tratamiento para pacientes internos. Después de darme de alta, estuve sobrio dos meses y luego recaí. No me sentía feliz conmigo mismo y me parecía que mi

vida era un desastre, así que fui a orientación psicológica. Después de algunas sesiones, creía que ya estaba bien. Mi esposa le habló al consejero acerca de mi alcoholismo y el consejero me dijo que tenía dos opciones: seguir bebiendo y morir o dejar de beber. Al cabo de dos semanas, dejé de beber y fui a una terapia para pacientes internos.

Estuve tres semanas en un programa de tratamiento para pacientes internos. Me enteré de lo que es el alcoholismo y ser un alcohólico. La institución ofrecía el servicio de intérpretes para parte de mi programa que estaban programados para un período de dos horas. Como consecuencia, no podía asistir a todas las sesiones de recuperación. Recuerdo sentirme airado y frustrado porque no me sentía cómodo asistiendo a clase sin un intérprete. Por lo tanto, me perdí muchas cosas en muchas de las sesiones.

Después de que me dieran el alta, asistí a reuniones de A.A. para sordos. Las reuniones se disolvieron porque asistía muy poca gente. Traté de asistir a las reuniones normales de A.A. pero no pude hacer los arreglos para tener un intérprete. Dos meses más tarde estaba en un banquete de bodas con mi esposa y vi que ella estaba bebiendo. Cuando llegué a casa recaí.

Después de una advertencia de mi médico, volví a dejar de beber y asistí de nuevo a las reuniones de A.A. Sólo podía ir a las reuniones regulares que no tenían intérprete. Era una experiencia horrible sin intérprete. A veces usaba mi sistema FM para poder oír en las reuniones. No obstante, no podía entender las emociones que los otros miembros del grupo estaban expresando. Necesitaba un intérprete pero el grupo no tenía suficiente dinero en el presupuesto. Fui a una universidad local y conseguí un estudiante de interpretación pero sólo podía hacerlo un día a la semana.

Después de mi divorcio y de la muerte de mi padre, me trasladé de vuelta a la ciudad. Me puse en contacto con un centro de vida independiente del área y me enviaron a unas reuniones de A.A. para sordos que tenían intérpretes. Con un intérprete, me sentía más cómodo socializando en la Comunidad. Estaba determinado a acercarme a la gente y presentarme. Nunca me di por vencido en mi recuperación. Con el tiempo, algunos miembros de A.A. hicieron amistad conmigo y uno llegó a ser mi padrino. Me di cuenta de que mi poder superior estaba cuidando de mí, y mi recuperación floreció.



Tuve dos operaciones para ponerme implantes cocleares. Con la ayuda de mi sistema FM puedo oír las voces de recuperación en las reuniones. Estoy conectado con más miembros de A.A. y sigo trabajando en los Pasos con la orientación de mi padrino. También sigo usando intérpretes, y soy padrino de otros miembros sordos.

Me doy cuenta de lo importante que es que las personas que son sordas, duras de oído o sordas y ciegas se mantengan sobrias y tienen una mayor posibilidad de recaer si no tienen intérpretes. Es vital que haya comunicación entre los miembros sordos y los que oyen bien. Estoy muy agradecido a Dios y a A.A. por haber encontrado mi sobriedad y una nueva vida.

**Michael**

(ceguera)

***“El alcohol era para mí lo que las espinacas para Popeye”.***

Uno de los grandes mitos que me encantaba creer en mis días de bebedor era: “Tú también beberías si tuvieras la vida que yo tengo”. Lo que he llegado a saber es que no bebía porque era ciego, bebía porque era y soy un alcohólico. Me crié en los días de auge de los grandes fabricantes de automóviles en un bullicioso barrio ruso-polaco de clase trabajadora. Mi padre y mis tíos, hijos de inmigrantes, bebían, jugaban y se pavoneaban. El bar de la esquina era el corazón del barrio, y el alcohol era el lubricante social. Aquí estaba yo, un niño flacucho y temeroso que a los cinco años se enteró de que se estaba quedando ciego y no había nada que hacer para prevenirlo. Tenía uremia coroidal, una enfermedad genética rara, y durante los cuarenta años siguientes, sufrí el agonizante proceso de ir perdiendo gradualmente la visión. Mi padre era un gran maestro: me enseñó a jugar y apostar, a hacer trampas con las cartas, y a buscar siempre la ventaja para sacar lo máximo de una situación. La palabra ética era un concepto extraño para él, pero nos las arreglábamos para salir adelante, incluso cuando metieron a mi padre en la cárcel por robar.

Yo era un muchacho tímido, desgarbado, torpe y con lentes muy gruesos — totalmente opuesto a lo que significaba “ser un hombre” en esta familia. De

adolescente y joven adulto, tenía suficiente visión residual para trabajar en supermercados, factorías y oficinas, siempre tratando de ocultar mi enfermedad. Hasta casi los treinta años seguí tratando de hacerme pasar como una persona vidente normal, pero no podía evitar toparme contra los postes, tropezarme en las escaleras o sentarme en las rodillas de desconocidos en el autobús. Así que, desde muy temprana edad, el alcohol se convirtió en un amigo. El alcohol era para mí lo que las espinacas para Popeye.

Me casé a los 24 años, pero verdaderamente no tenía la capacidad para amar, para dar de mí mismo. Era infiel, ambicioso, y dispuesto a forzar las normas cuando me convenía. Mientras tanto, según progresaba mi pérdida de visión, me di cuenta de que mi única esperanza era conseguir una educación. Eso sí lo hice. La escuela me ofreció el tipo de situación estructurada que nunca había tenido. En los doce años siguientes, seguí cambiando de trabajos, volviendo a la escuela, arrastrando a mi familia de un sitio a otro en mi búsqueda de realizar mis sueños y, por supuesto, seguía bebiendo regularmente. Con el tiempo logré un doctorado en administración de rehabilitación. Para entonces usaba un bastón blanco y tenía que leer en braille o en caracteres grandes. Mi habilidad de palabrería y astucias callejeras de persona de la gran ciudad me lanzó a puestos de liderazgo. Desafortunadamente, aprendí por experiencia a tratar de controlar a la gente, lugares y cosas para ser el primero a toda costa. Ahora era todo un personaje — asistiendo a conferencias, viajando y siendo el “jefe”. Rápidamente mis dos expresiones favoritas llegaron a ser “bar abierto” y “hora feliz”. Uno de mis momentos de comprensión llegó en un día helado de invierno, cuando me encontré gateando a cuatro patas sobre un montículo de nieve, con mi bastón blanco en una mano y una botella de vodka en una bolsa de papel en la otra. Tal era mi desesperación. Menudo personaje.

Después de tres hijos y treinta años de matrimonio tensos y eventualmente sin amor, mi esposa y yo nos divorciamos finalmente. El día que dejé a mi esposa fue el día que tomé mi último trago. Salí de aquella casa y entré por las puertas de Alcohólicos Anónimos. Esto sólo pudo ser obra de un Poder superior a este “ciego egoísta y sabelotodo”. Dios estaba haciendo por mí lo que yo no podía hacer por mí mismo.

Los años siguientes fueron extremadamente difi-

ciles porque vivía con un gran sentimiento de culpa y vergüenza por toda la destrucción que había causado a tanta gente. Seguía tratando de hablar con mi ex esposa; no para reconciliarme sino para manipularla para que me perdonara y así yo me pudiera sentir bien acerca de mí mismo. No acababa de entender que todo esto todavía era acerca de mí mismo. Aprendía despacio pero cuanto más abrazaba los Doce Pasos y Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos más me daba cuenta de que lo que otros pensarán de mí no importaba. Mi relación con mi Poder Superior era lo primero. Si Dios me podía perdonar, ¿quién era yo para no perdonarme a mí mismo? Olvídate de “90 reuniones en 90 días” — creo que yo asistí a más de 400 reuniones. También descubrí que había muchas formas de acceder a algunos de los mismos materiales de A.A. que mis “amigos de Bill” con vista normal. El Libro Grande (*Alcohólicos Anónimos*), el Doce y Doce, *A.A. llega a su mayoría de edad* y muchos otros títulos de la literatura de A.A. aprobada por la Conferencia están disponibles en versiones grabadas, y se puede obtener el Grapevine en audio en línea. Mis amigos y yo intercambiamos grabaciones de oradores de la Conferencia de A.A. que cuentan sus historias, y un amable miembro de la Comunidad me sorprendió con una versión en braille de las 164 primeras páginas del Libro Grande. Estos recursos han llegado a ser una parte importante de mi recuperación diaria.

Aunque se ha hecho mucho para hacer que A.A. sea completamente accesible, aún hay mucho por hacer. Cuanto más activamente participaba en el trabajo de servicio, particularmente como coordinador del Comité de Accesibilidades del Área, más me daba cuenta de las barreras que impiden la participación plena de los alcohólicos con discapacidades. He asistido a conferencias de área y de distrito y a reuniones de A.A. locales celebradas en lugares que no son plenamente accesibles — no hay rampas, no braille, las reuniones se celebran en el segundo piso de un edificio antiguo sin elevador, usan anuncios impresos fuera de las salas de conferencia para indicar las sesiones, y los materiales (volantes, programas, información) no están disponibles en formatos alternativos. También es cierto que para personas como yo, o con otras discapacidades, el transporte es siempre una dificultad. No obstante, tengo la suerte de contar con muchos miembros de mi grupo base que están dispuestos a asegurar que pueda llegar a las reuniones.

Según iba pasando el tiempo en mi recuperación, gradualmente dejé de estar sumido en la culpa y la vergüenza. ¿Cuál fue mi secreto? Justo lo que Bill y Bob (cofundadores de A.A.) dijeron que sería: el servicio. Dejé a un lado mi imagen de gran personaje y aprendí la belleza de la humildad. Hacía el café, abría el club, limpiaba después de las reuniones, ayudaba a otros alcohólicos, y participaba en el trabajo de comité de A.A.

Entonces fue cuando las promesas realmente empezaron a convertirse en realidad. Empecé a rezar y a meditar. Quería establecer una relación más profunda con el Poder que estaba transformando mi vida. Desde entonces, he llegado a conocer a Dios (como yo Lo concibo) y he llegado a experimentar la paz. Mi conciencia se ha estrechado, y ahora tengo más conocimiento de la verdad. Gracias a Alcohólicos Anónimos, veo ahora más claramente que nunca.

**Roberto**

*(enfermedad mental)*

***“Durante un poco tiempo traté de controlar la bebida — y eso no funcionó”.***

Me tomé mi último trago el 21 de septiembre de 2008, cuando tenía 26 años. Ya había estado varios años entrando y saliendo de las salas de reunión de A.A. Esta vez volví derrotado y desesperado.

En mayo de 2004, a la edad de 22 años, fui a mi primera reunión de A.A. Entonces yo no creía que era alcohólico, aunque bebía casi todos los días. Una noche estaba solo, deprimido y sintiendo que no valía nada. Empecé a beber una cerveza, luego dos y entonces decidí tomar más de una medicación que me habían recetado. Llamé a un amigo y le dije que quería suicidarme, y luego llegó una ambulancia. En el hospital me dijeron que tenía un problema con la bebida. Fui a mi primera reunión de A.A. pero no me identifiqué y no creía que yo estuviera tan mal. Durante un poco tiempo traté varios métodos de controlar la bebida y eso no funcionó. Entonces empecé a beber solo y todo se empeoró.

Por entonces yo pensaba que mi problema era mi discapacidad de aprendizaje y creía que era demasiado estúpido para captar el programa. La verdad era que todavía no sabía nada de los Pasos.

Había tratado de leer el Libro Grande (*Alcohólicos Anónimos*) y *Doce Pasos y Doce Tradiciones*, y no podía entender nada debido a mi discapacidad. Pasaba cortos períodos de sobriedad, ya fuera por dos semanas o hasta cinco meses. Por aquel tiempo estaba entrando y saliendo de varias instituciones así que la estaba pasando muy mal.

Finalmente, en la primavera de 2007, empecé a asistir regularmente a reuniones de jóvenes y así empecé a entender lo que es la Comunidad. Hacían fiestas sobrias; íbamos a cenas y bailes, a convenciones de jóvenes de A.A. y otras actividades divertidas. Logré pasar nueve meses de sobriedad. Aún no entendía el programa, los Pasos y el poder superior. Pasé más dificultades.

Durante ese período estaba perdiendo mi espiritualidad y haciendo cosas que no debía hacer. Dejé de tomar uno de mis medicamentos. También sufro de trastorno bipolar (psicosis maníaco-depresiva). Se estaba avvicinando una recaída. Además, andaba detrás de las mujeres y estaba obsesionado con una chica en particular que iba a las reuniones. La vida era ciertamente ingobernable. No estaba haciendo caso de lo que me dijo mi padrino. No fue una sorpresa que recayera otra vez. En aquel momento estaba tan enfermo mental y espiritualmente que nadie quería estar conmigo, incluyendo la gente de A.A. Hice varios intentos de suicidio en ese período, tal vez en parte porque sufro de enfermedad mental. Un intento de suicidio tuvo que ver con drogas. Mi madre estaba a punto de echarme de mi apartamento y muchas noches mi padre se quedaba conmigo.

En agosto de 2008 decidí intentar lograr la sobriedad otra vez, así que ingresé en un centro de desintoxicación. Entonces decidí volver con el padrino que empezó a ayudarme con los Pasos cuando salí de rehabilitación. Tenía resentimientos con los clientes del centro y no me podía quitar de la mente la chica con la que estaba obsesionado.

En el centro de desintoxicación empecé a leer el Libro Grande, pero debido a mi discapacidad no podía entender completamente lo que estaba leyendo. Estaba buscando respuestas a cómo encontrar a Dios y todavía creía que yo tenía un Dios castigador. Me estaba volviendo loco y me fui del centro de rehabilitación, compré un paquete de cigarrillos y me tomé unas cervezas. Entonces me entró la culpa y el remordimiento. Sabía que si volvía al centro de rehabilitación me echarían, o sea que corrí al medio

de la calle, alguien llamó a la policía y volví al pabellón psiquiátrico. Mientras estaba allí, supe, con toda seguridad, que era impotente ante el alcohol y las drogas, y mi vida era ingobernable, con o sin alcohol. Le dije a mi padrino mis dudas acerca de un poder superior, y me explicó que “Dios es todo o es nada” y Dios es amor y no castigo. Por primera vez, sentí un poco de alivio y la esperanza de que se me podría devolver el sano juicio. Siempre echaba la culpa de no poder mantenerme sobrio a tener una discapacidad de aprendizaje y una enfermedad mental. Estaba equivocado; el programa se trata de confiar en Dios, aceptar las cosas que no puedo cambiar y tener la sabiduría para reconocer la diferencia.

Después de salir del pabellón psiquiátrico fui a una reunión para dar el Tercer Paso y luego a una iglesia para rezar la oración del Tercer Paso. No obstante, esto no tiene efecto permanente a no ser que siga dando los otros Pasos. Me di cuenta de que durante toda mi vida yo fui quien había dirigido el espectáculo y el alcohol es sólo un síntoma. La raíz de mi problema es el egoísmo y egocentrismo impulsados por mis temores. Al dar el Cuarto Paso y hacer un inventario moral escribiendo todos los resentimientos, temores y daños, incluyendo los daños sexuales que he causado, he aprendido a liberar muchos secretos ocultos. Dar el Quinto Paso me ayudó mucho. La esencia de los Pasos Sexto y Séptimo es dejar que Dios me libere de mis defectos de carácter, lo cual estoy dispuesto a hacer.

Alrededor de ese tiempo, mis amigos de los grupos de jóvenes eran los anfitriones de la Convención de Jóvenes en A.A. del Área Este (EACYPA7). Empecé a hacer servicio y llegué a ser el co-coordinador de Outreach, con sólo tres meses de sobriedad. Hacer ese servicio, debido especialmente a mi discapacidad, constituía un reto para mí, pero el coordinador de Outreach me enseñó lo que tenía que hacer.

Fui a la convención y reservé una habitación para mí solo ya que no podía encontrar a nadie con quien compartir. Alguien encontró a una persona que tenía una discapacidad, sufría de EM (esclerosis múltiple) y acabó compartiendo la habitación conmigo. Este hombre tenía 32 años de sobriedad. Le ayudé a ir de un lado a otro durante la convención e incluso lo acosté en la cama por la noche. Fue un regalo de Dios el que yo pudiera serle útil. Estaba muy orgulloso de ser parte del Comité Anfitrión de

la EACYPAA 7 y fue una magnífica convención. La gente era maravillosa y estoy muy feliz de que sean parte de mi vida. Durante ese tiempo, el Paso Once se hizo más claro y sigo mejorando mi contacto consciente con Dios.

Fui a la Conferencia Internacional de Jóvenes en A.A. (ICYPAA) celebrada en Atlanta, y participé en la propuesta ganadora de Nueva York. Celebraron la Convención de ICYPAA en agosto de 2010 en Times Square. Me presenté al Comité Anfitrión y fui elegido coordinador suplente de accesibilidades para la 52<sup>a</sup> ICYPAA. Es maravilloso participar en el servicio. Espero formar una reunión de accesibilidades y ayudar a los alcohólicos que tienen alguna forma de dificultades y enfermedad mental. Quiero ayudar a tanta gente como pueda y no ser egoísta ni egocéntrico. Hoy día vivo una vida mucho más gobernable que la que vivía antes.

## **Literatura de A.A. para alcohólicos con problemas de accesibilidad**

### **Libros en lenguaje por señas americano (ASL):**

*Alcohólicos Anónimos (el Libro Grande) en DVD*

*Doce Pasos y Doce Tradiciones en DVD*

*“Acceso a A.A.:*

*los miembros hablan sobre superar las barreras” en DVD*

### **En formato de audio:**

*Alcohólicos Anónimos (el Libro Grande)*

*A.A. Comes of Age (en inglés)*

*Doce Pasos y Doce Tradiciones*

*Living Sober (en inglés)*

“Una breve guía de A.A.” (grabación en CD de varios folletos)

*“Acceso a A.A.:*

*los miembros hablan sobre superar las barreras” en DVD*

### **Libros en braille:**

*Alcohólicos Anónimos (el Libro Grande)*

*Doce Pasos y Doce Tradiciones*

*Reflexiones diarias:*

*Un libro de reflexiones escritas por los A.A. para los A.A.*

### **Folletos en braille:**

*“Esto es A.A.”*

*“¿Es A.A. para usted?”*

*“Preguntas frecuentes acerca de A.A.”*

### **Videos con subtítulos:**

*Esperanza: Alcohólicos Anónimos*

*Huellas en el camino*

*Es mejor que estar sentado en una celda*

### **Fácil de leer, ilustrados:**

*“¿Es A.A. para mí?”*

*“Doce Pasos ilustrados”*

*“Lo que le sucedió a José”*

*“Le sucedió a Alicia”*

*“¿Demasiado joven?”*

*“Un mensaje a los jóvenes”*

### **Libros en caracteres grandes:**

*Alcohólicos Anónimos (el Libro Grande)*

*Doce Pasos y Doce Tradiciones*

*Viviendo sobrio*

*Llegamos a creer*

*Como lo ve Bill*

*Reflexiones diarias*

### **Folletos en caracteres grandes:**

*“Preguntas frecuentes acerca de A.A.”*

*“A.A. para el alcohólico de edad avanzada”*

*“Esto es A.A.”*



## **¿Dónde encontrar a A.A.?**

Hay grupos de A.A. que se reúnen en ciudades grandes, en zonas rurales y en pueblos por todo el mundo. “A.A.” o “Alcohólicos Anónimos” aparece publicado en línea y en los directorios de teléfono locales. Una llamada al teléfono publicado le puede conectar con un Intergrupo o un servicio de contestación de A.A. La persona que contesta al teléfono del Intergrupo le podrá decir dónde hay una reunión en su comunidad y, si es necesario, le indicará los grupos de A.A. accesibles para sillas de ruedas y los que proporcionan servicios para los alcohólicos con necesidades de accesibilidad.

Si no puede encontrar un grupo en su área, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Mundial de A.A.: General Service Office, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, (212) 870-3400, o visite nuestro sitio web: [aa.org](http://aa.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.

## LOS DOCE CONCEPTOS PARA EL SERVICIO MUNDIAL

I. La responsabilidad final y la autoridad fundamental de los servicios mundiales de A.A. deben siempre residir en la conciencia colectiva de toda nuestra Comunidad.

II. La Conferencia de Servicios Generales se ha convertido, en casi todos los aspectos, en la voz activa y la conciencia efectiva de toda nuestra Comunidad en sus asuntos mundiales.

III. Para asegurar su dirección eficaz, debemos dotar a cada elemento de A.A. — la Conferencia, la Junta de Servicios Generales, y sus distintas corporaciones de servicio, personal directivo, comités y ejecutivos — de un Derecho de Decisión tradicional.

IV. Nosotros debemos mantener, a todos los niveles de responsabilidad, un “Derecho de Participación” tradicional, ocupándonos de que a cada clasificación o grupo de nuestros servidores mundiales les sea permitida una representación con voto, en proporción razonable a la responsabilidad que cada uno tenga que desempeñar.

V. En toda nuestra estructura de servicio mundial, un “Derecho de Apelación” tradicional debe prevalecer, asegurándonos así que se escuche la opinión de la minoría, y que las peticiones de rectificación de los agravios personales sean consideradas cuidadosamente.

VI. La Conferencia reconoce también que la principal iniciativa y la responsabilidad activa en la mayoría de estos asuntos, deben ser ejercida en primer lugar por los miembros custodios de la Conferencia, cuando ellos actúan como la Junta de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos.

VII. La Carta Constitutiva y los Estatutos son instrumentos legales, y los custodios están, por consiguiente, totalmente autorizados para administrar y dirigir todos los asuntos de servicios. La Carta de la Conferencia en sí misma no es un instrumento legal; se apoya en la fuerza de la tradición y en las finanzas de A.A. para su eficacia.

VIII. Los Custodios son los principales planificadores y administradores de los grandes asuntos de política y finanzas globales. Con respecto a nuestros servicios constantemente activos e incorporados separadamente, los Custodios, como síndicos fiscales, ejercen una función de supervisión administrativa, por medio de su facultad de elegir a todos los directores de estas entidades.

IX. Buenos directores de servicio en todos los niveles son indispensables para nuestro funcionamiento y seguridad en el futuro. La dirección básica del servicio mundial que una vez ejercieron los fundadores de Alcohólicos Anónimos, tiene necesariamente que ser asumida por los Custodios.

X. A cada responsabilidad de servicio, le debe corresponder una autoridad de servicio equivalente, y el alcance de tal autoridad debe estar siempre bien definido.

XI. Los Custodios deben siempre contar con los mejores comités permanentes y con directores de las corporaciones de servicio, ejecutivos, personal de oficina y consejeros bien capacitados. La composición, cualidades, procedimientos de iniciación y derechos y obligaciones serán siempre asuntos de verdadero interés.

XII. La Conferencia cumplirá con el espíritu de las Tradiciones de A.A., teniendo especial cuidado de que la Conferencia nunca se convierta en sede de peligrosa riqueza o poder; que fondos suficientes para su funcionamiento, más una reserva adecuada, sean su prudente principio financiero, que ninguno de los miembros de la Conferencia sea nunca colocado en una posición de autoridad desmedida sobre ninguno de los otros, que se llegue a todas las decisiones importantes por discusión, votación y, siempre que sea posible, por unanimidad substancial; que ninguna actuación de la Conferencia sea punitiva a personas, o una incitación a controversia pública, que la Conferencia nunca deba realizar ninguna acción de gobierno autoritaria, y que como la Sociedad de Alcohólicos Anónimos, a la cual sirve, la Conferencia en sí misma siempre permanezca democrática en pensamiento y en acción.





**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  
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.**

