

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA

Los jóvenes en AA

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS® es una comunidad de personas 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 AA es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de AA no se pagan derechos de admisión ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.

AA 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.

© AA Grapevine, Inc.;
reproducido con permiso.

© Alcoholics Anonymous
World Services, Inc., 2023.

Revisado en 2023.

Todos los derechos reservados.

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

www.aa.org

Los jóvenes en AA

¿Tienes un problema con el alcohol?

Para muchos jóvenes puede ser difícil admitir y aceptar que tenemos un problema con el alcohol. A veces el alcohol parece ser la solución a nuestros problemas, la única cosa que hace que la vida sea soportable. Pero si, al observar nuestra vida con sinceridad, vemos que suele haber problemas cuando bebemos, como problemas en casa o la escuela, problemas de salud, laborales o incluso en nuestra vida social, es muy probable que seamos alcohólicos.

En Alcohólicos Anónimos, aprendimos que cualquier persona, dondequiera que esté, sin importar sus circunstancias personales, puede padecer la enfermedad del alcoholismo. También aprendimos que cualquier persona que quiera dejar de beber puede encontrar ayuda y recuperación en Alcohólicos Anónimos.

No estás solo

No importa si tienes dieciséis o sesenta años, si eres rico o pobre, si tienes un título universitario o si abandonaste la secundaria, si eres LGBTQ+, ejecutivo o madre y ama de casa, paciente de un centro de tratamiento, si estás bajo custodia o si vives en la calle. Hay ayuda disponible, pero solo tú puedes tomar la decisión de pedirla.

Si eres joven y crees que tienes un problema con el alcohol, quizás te identifiques con las experiencias que se comparten en estas historias. Esperamos que descubras, como lo hicimos nosotros, que eres bienvenido en Alcohólicos Anónimos y que tú también puedes encontrar una nueva libertad y felicidad en esta forma de vida espiritual.

Algunos mitos y conceptos erróneos sobre el alcoholismo

Puedo beber un trago y que no pase nada.

Si bien muchos de nosotros a veces podíamos tomar solo un trago y no volver a beber esa noche o al día siguiente, tarde o temprano terminábamos borrachos otra vez. El simple hecho de intentar controlar la bebida es una señal de que hay problemas.

Sé que tengo un problema, pero puedo superarlo.

Si eres como nosotros, la realidad es que no puedes lograrlo solo. El alcoholismo es una enfermedad progresiva y, si un alcohólico continúa bebiendo, la enfermedad siempre empeora.

AA es para vagos y viejos.

La enfermedad del alcoholismo la padecen personas de todas las edades, razas y situaciones económicas.

AA ayuda a personas de todo tipo.

¿Qué clase de alcohólico eres?

*Sigue las historias de siete
jóvenes que pasaron de beber
a recuperarse y cuentan en sus
propias palabras cómo eran,
qué pasó y cómo son ahora.
Estas historias representan
su experiencia, fortaleza y
esperanza y muestran de qué
manera Alcohólicos Anónimos
puede ayudar.*

CÓMO ÉRAMOS

SARA

River Falls, Wisconsin



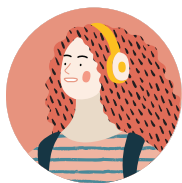
Tengo veintitrés años; comencé a beber cuando tenía doce. Conocí AA por primera vez cuando tenía quince años. Durante los ocho años siguientes no pude aguantar más de sesenta días de sobriedad. Sentía que no encajaba con la gente de AA porque pensaba que mi edad y mis tatuajes me hacían diferente. Escuchaba a las personas hablar sobre lo que habían perdido por culpa del alcoholismo: sus familias, hogares, autos, empleos, lo que se les ocurra... Yo estaba en la secundaria; ¿cómo podía tener las mismas experiencias que esta gente? Pensaba que mi único problema eran las drogas, pero cuando dejaba de pincharme, iba a la botella. A medida que la vida avanzaba, comenzó a haber consecuencias, pero nunca las asocié con la bebida. Pensaba que mi vida de ninguna manera podía ser ingobernable por mi alcoholismo y comencé a culpar a quien fuera y lo que fuera por cómo se estaba dando mi vida. Las pérdidas de las que hablaban las personas en AA comenzaron a sucederme.



AMANDA

Grants Pass, Oregon

Me criaron creyendo que el alcohol era una forma de vida. Fue natural que al tomar mi primer trago me enamorara. Tenía quince años la primera vez. Luego de mi primer trago, sentí que había un nudo en mi alma que de alguna manera se había desatado. El alcohol, desde el principio, se convirtió en mi dueño. La pasaba mal en casa. Sufrí mucho maltrato y abandono en mi niñez. Al principio sentí que beber me permitía escapar de sentimientos que no comprendía y recuerdos que no estaba preparada para enfrentar. Mi deterioro fue rápido. Tenía quince cuando quedé embarazada. Tuve a mi hijo y me aterrorizaba la idea de tener un bebé, así que dejé que mi familia lo cuidara. Necesitaba beber. En esa época, el alcohol me tenía completamente dominada. Sabía que estaba eligiendo el alcohol antes que a mi hijo y simplemente no lograba reunir el interés suficiente. Había llegado a beber debajo del puente con los hombres sin hogar porque bebían como a mí me gustaba beber. Seguía yendo a clase casi todos los días, pero se me hacía difícil hacer las tareas con los temblores matutinos. No siempre podía conseguir el alcohol necesario por las mañanas para no tenerlos. Comencé a tener problemas con la ley.



SASHA

Seattle, Washington

«Mi nombre es Sasha y soy alcohólica» no son las primeras palabras que se me venían a la cabeza cuando tenía dieciséis. A esa edad no pensaba que tuviera un problema con el alcohol. Yo solo hacía lo que todo el mundo estaba haciendo. Estaba en la secundaria, intentando descubrir quién era e intentando encajar. Cuando bebía, encontraba mi lugar; sentía que pertenecía.

MICHAEL

Summerville, Carolina del Sur



No soy alcohólico porque bebía mucho o muy seguido. Soy alcohólico porque el alcohol siempre fue mi solución y nunca mi problema. Vengo de una buena familia y tengo padres amorosos y una familia extensa grande y amable que me dio todo lo que necesitaba y mucho más. Los chicos cool y las chicas lindas bebían, así que tomé mi primer trago de verdad a los trece para poder encajar. Pensaba que beber me convertiría en la persona que quería ser y me llevaría a los lugares que quería ir. Luego se sumaron las drogas y, en unos pocos años, me convertí en ladrón y matón. Era violento y destructivo. Durante esa época, la mejor forma de sentirme mejor era criticarte o denigrarte.

JOHN

Big Lake, Minnesota



Mi alcoholismo hizo que me echaran de la escuela; me trajo problemas con la ley. Me pusieron en libertad provisional y el tribunal me ordenó que obtuviera ayuda profesional de salud mental. Me peleaba con mis padres constantemente. Odiaba lo que les estaba haciendo y aborrecía lo que me estaba haciendo a mí mismo, pero no sabía cómo parar.



JAZMINE

Nashville, Tennessee

Me crie en lo que la sociedad actual llamaría una familia normal: mis padres estaban divorciados y mi familia entera se juntaba los fines de semana para beber. Tenía trece cuando mi familia decidió que tenía la edad para beber en las reuniones familiares. Eso se transformó rápidamente en que me pasara toda la noche de fiesta con mis amigos. Era la primera en comenzar a beber y la última en parar, al menos según lo que recuerdo. En la escuela era una estudiante perfecta, presidenta de los Futuros Líderes Empresarios de los Estados Unidos y parte del escuadrón de porristas.



GEORGE

Castro Valley, California

Desde que recuerdo que intento controlar mi entorno para cambiar como me sentía. Recibí apoyo y oportunidades, pero cuando era niño tenía una sensación persistente que me decía que «no soy lo suficientemente bueno» o «las cosas no están bien». La gente que discutía o se peleaba me hacía sentir ansiedad y cerrarme en mí mismo. Quería desesperadamente gustarle a la gente y que me reconocieran por ser una buena persona. Encontrar el alcohol fue una salvación; me encantaba estar borracho. Era una forma de aliviar la tensión de mi cabeza y me permitía no estar tan preocupado por lo que yo pensaba que pensaban sobre mí.

MITOS y CONCEPTOS ERRÓNEOS

No puedo ser alcohólico porque no puedo beber mucho. Me cae mal.

Verás que algunas de nuestras historias en este folleto son sobre jóvenes que seguían bebiendo a pesar de que se sentían mal del estómago. Nosotros también somos alcohólicos.

No puedo ser alcohólico porque puedo beber mucho. Nunca me cae mal.

Algunas de nuestras historias en este folleto son sobre jóvenes que tenían una gran capacidad para soportar el alcohol. Nosotros también somos alcohólicos.

Los miembros de AA quieren beber todo el tiempo. Son personas tristes y malhumoradas.

Algunos de nosotros estamos muy cómodos sin beber. También nos divertimos muchísimo más que antes.

QUÉ PASÓ



SARA

Una vez que comencé a beber, no pude parar. Al poco tiempo estaba desempleada, no tenía hogar, había perdido mi auto, mi familia no me hablaba, me habían arrestado varias veces y tenía causas judiciales abiertas. También perdí la custodia de mi hija porque los servicios de protección de menores me consideraron una «madre no apta» por no poder mantenerme sobria. Entré a una reunión de AA completamente destrozada; me senté atrás y lloré. Estaba desesperada por vivir de otra manera. Una señora se acercó, me estrechó con el brazo y me dio un papel con su número de teléfono. Todas las personas que conocí en AA me trataron con el mismo cariño que ella me mostró al principio. Ahora me doy cuenta de que mi poder superior necesitaba que yo estuviera completamente destrozada para que yo pudiera por fin entregarme al programa de Alcohólicos Anónimos. Hoy en día, esa señora es mi madrina.



AMANDA

Mi oficial de libertad condicional estaba cansada de que yo ignorara por completo la cláusula de no beber alcohol. Sabía que estaba encaminada a tener graves problemas, pero mi necesidad de tomar era más grande que la importancia que

le daba a eso. Me encontré en lugares a los que jamás pensé que iría, con personas con las que nunca había imaginado que iba a estar, haciendo cosas que no pensé que haría. Hubo un día que no pude conseguir alcohol. Me desperté sudorosa y presa del pánico y salí vestida con mi pijama de nubes violetas. Debo de haber parecido una lunática. No sé qué es lo que buscaba afuera, pero sabía que necesitaba alcohol. Era una mañana hermosa. Estaba enferma. No tenía dinero. No me quedaba ningún amigo que me fuera a dar alcohol o dinero. Me senté en el borde de la vereda con los pies descalzos sobre la alcantarilla y tuve mi primera experiencia espiritual. Me di cuenta de que necesitaba ayuda. Era un desastre patético y tembloroso de diecisiete años que tenía una hija a la que no podía cuidar. Algo debía cambiar. Fui a ver a mi oficial de libertad condicional y le pedí ayuda. Me ofreció ir a rehabilitación. Acepté la oferta. Allí conocí AA por primera vez. Pasar por un programa de rehabilitación me ayudó mucho con gran parte del trauma de mi pasado, pero al salir, todavía tenía dudas. Pensé que iba a poder controlar mejor la bebida siendo mayor de edad porque no iba a tener que esconderla. Este pensamiento me hizo recaer hasta los veintiuno.



SASHA

Quería dejar de beber, pero no sabía cómo vivir sin el alcohol. Sentía que no tenía nada por lo que vivir si no tenía el alcohol en mi vida. Recién al final del primer semestre de mi primer año de universidad, comencé a pensar que tenía un problema con el alcohol. Conocí a una mujer en un grupo que mi amiga y yo habíamos iniciado en nuestro campus universitario. Era una reunión de jóvenes. Esta mujer tenía más de una década de sobriedad. Cuando ella compartió en esa reunión, me pareció increíble que contara mi misma historia, cómo me sentía yo por dentro, incluso sin siquiera saber mi nombre. Le pedí que fuera mi madrina.

Comenzamos a practicar los pasos. Los primeros tres pasos me costaron; no sabía qué significaba ser impotente y no creía en Dios. Mi madrina me explicó lo que significaba ser impotente. Cuando me dio esta explicación más clara, supe que lo era: no tengo control de nada cuando el alcohol entra a mi cuerpo. En cuanto al Poder superior sobre el que hablan los pasos, yo había sido criada en el judaísmo. Por supuesto que creemos en Dios, pero yo confundía la religión con la espiritualidad. Me explicaron que la religión y la espiritualidad son dos cosas diferentes. Hoy en día, creo en un Poder superior al que elijo llamar Dios.



MICHAEL

Mi comportamiento se volvió muy antisocial y perturbador para mis allegados y me enviaron a una institución psiquiátrica para que me evaluaran. Mis padres, docentes y la policía querían saber qué tipo de enfermedad mental o daño cerebral tenía. Después de unos días, comencé a padecer síntomas de abstinencia y empecé a convulsionar y tener alucinaciones. Estaba convencido de que había perdido la cabeza y, por primera vez, estaba muerto de miedo. El doctor me dio las buenas noticias de que no estaba loco, pero definitivamente tenía un problema con las drogas y el alcohol.

Dado que el hospital no era un centro de tratamiento, me enviaron a casa luego de la desintoxicación. Antes de irme, un enfermero me dio un listado de reuniones de AA y me dijo que había pruebas de que esto de AA funcionaba para personas como yo. Nunca había escuchado hablar sobre AA, pero luego de unos días en casa, volvieron el miedo y la compulsión. Iba a beber. Recordé el listado y encontré una reunión cerca de casa. Llegué a la sede de un club de AA, me senté en el fondo y pensé que había cometido un error. Tenía diecisiete años. El coordinador preguntó si alguien estaba celebrando su aniversario de AA y una chica muy bonita unos años mayor que yo dijo que llevaba dos años sobria.

No podía creer que alguien pudiera pasar dos años sin beber o drogarse. Seguramente la gente de AA no quería decir dos años consecutivos de sobriedad. Me quedé en la reunión, a pesar de que todos parecían ser mucho mayores. Hablaron sobre trabajos y esposas que perdieron, delitos por conducir bajo los efectos del alcohol y las drogas, quiebras e hijos infelices.



JOHN

Llegué a mi primera reunión de AA cuando tenía quince años. Estaba aterrorizado. Todos eran tan viejos, ¡tenían por lo menos veintitantos o treinta y pico de años! Me ofrecieron café, me invitaron a la sala y luego me dejaron tranquilo. Nadie me criticó. Nadie me atiborró de preguntas. Nadie me confrontó. Simplemente me dejaron escuchar.

Después de la reunión, me invitaron a tomar un café. Dije que no tenía dinero suficiente para el café y me dijeron que no pasaba nada. Luego del café, me dieron sus números de teléfono y me dijeron que, si necesitaba hablar, si quería beber o si necesitaba que me llevaran a una reunión, los podía llamar en cualquier momento y allí estarían ellos.

Fui a reuniones dos semanas más, pero luego tuve una recaída. Mi programa tenía un defecto fatal. Estaba en un plan 1-1-1: iba a una reunión, una vez por semana, durante una hora.

Volví a la reunión de jóvenes y les dije que tuve una recaída. Dijeron que lo más importante era que estuviera allí y que siguiera yendo. Nadie me avergonzó ni me echó la culpa.

Lamentablemente, descubrí que mi programa de AA tenía otro defecto fatal: no estaba dispuesto a abandonar a las personas ni los lugares. Pensé que podría juntarme con mis viejos amigos, ir a las fiestas de siempre y no beber. Eso duró dos semanas y luego tuve otra recaída. Pensé que había tocado fondo, pero después vi que el fondo tiene un sótano.



JAZMINE

No pasó mucho tiempo hasta que me empezaran a llevar a casa borracha sin que recordara nada, me arrestaran y terminara en los centros de rehabilitación involuntaria de setenta y dos horas por estar ebria en público. A medida que pasaba el tiempo, mis fines de semana se hacían más largos y mi fachada en la escuela se derrumbaba, hasta que abandoné cuatro meses antes de graduarme. Al poco tiempo, ya estaba bebiendo todos los días y me echaron de casa. Intenté vivir por mi cuenta un tiempo, pero no podía pagar las cuentas. Me mudé a Tennessee para vivir con mi papá y tenía todas las intenciones de mantenerme sobria, lo cual terminó siendo imposible. Hice lo mismo que antes y esta vez terminé en la cárcel durante treinta días. Cuando me liberaron, el tribunal me obligó a asistir a reuniones de AA. Al principio asistí a las reuniones solo para que me firmaran la hoja. ¿Cómo podía mantenerme sobria? Ni siquiera había celebrado mi vigésimo primer cumpleaños.



GEORGE

Me convertí en un experto en el arte de ser la persona que yo pensaba que querían que fuera. Jugaba deportes universitarios, era parte de la banda de música, sacaba buenas notas, pero también llevaba vodka a clases en botellas de agua y estacionaba fuera del campus para que el alguacil de la universidad y su amigo canino no pudieran inspeccionar mi auto. El alcohol me daba la valentía para hablar con las chicas y me despejaba la mente. También me llevó a situaciones que podrían haber sido muy peligrosas: me desmayé en una bañera llena de agua hasta la mitad luego de un baile de gala y me quedé dormido al volante

con el auto encendido, por mencionar solo un par de ellas.

«Ir de fiesta» en la universidad aceleró mi consumo de alcohol y recorrido hacia Alcohólicos Anónimos. Le robaba a mi familia con frecuencia, hacía trampa en las tareas de la universidad y comencé a consumir un medicamento que no me habían recetado. Mis relaciones fracasaban, yo fracasaba. Toda luz y felicidad estaba oscurecida por una soledad intensa. Un año después de graduarme, terminé viviendo en un departamento al que le habían cortado la electricidad. Para ese entonces, no tenía fuerzas para seguir viviendo como lo estaba haciendo, pero no sabía cómo parar. Sin saber qué más hacer, finalmente pedí ayuda y les conté a mis padres gran parte de lo que estaba haciendo y de mala gana accedí a ir a una reunión.

El milagro de la identificación se dio ese día. Me dieron un Libro Grande y le pedí al hombre que habló que sea mi padrino. Me mantuve sobrio por unas semanas, pero mi experiencia ha sido que mi ego se recupera rápido y, al poco tiempo, me autoproclamaba genio de la literatura de AA y de los pasos (que todavía no había practicado). La próxima vez que me ofrecieron una cerveza, no tuve ninguna defensa para no beberla.

MITOS y ERRORES

***Si la fiesta es realmente un éxito,
entonces por supuesto que nadie podrá
recordarla.***

La mayoría de las personas no tienen vacíos en la memoria o «lagunas». Estar así de ebrio no es normal y las lagunas son un síntoma del alcoholismo.

***AA te obliga a dejar de beber por
el resto de tu vida.***

AA no nos *obliga* a hacer nada y no renunciamos a beber para siempre. Simplemente nos mantenemos alejados de un trago, el próximo, un día a la vez. Solo por hoy, no bebemos.

***Soy un mal bebedor que no tiene
fuerza de voluntad.***

Aprendimos que el alcoholismo es una enfermedad, no una debilidad moral. Como sucede con la mayoría de las demás enfermedades, la puede padecer cualquiera. El alcoholismo no se puede curar; solo se puede detener. En lugar de tomar medicamentos, participamos en el programa de AA.

CÓMO SOMOS AHORA



SARA

Mi padre, con veintinueve años de sobriedad, dijo: «Solo hay una cosa que debes cambiar, Sara, y es todo...». Eso fue exactamente lo que hice. Cambié de gente, lugares y cosas. La sobriedad me aterraba; me odiaba a mí misma por el desastre que había causado. Tenía miedo de las reuniones de AA. Tenía miedo de tener una madrina. Tenía miedo de la idea de un Cuarto Paso. Tenía miedo de estar sola. Tenía miedo de no tener amigos. Estaba completamente aterrada... Mi padre dijo: «Entonces hazlo, con miedo». Durante ya siete meses, lo he estado haciendo con miedo. En mis siete meses de sobriedad, la vida siguió pasando: mi novio y yo nos separamos, mi mejor amigo recayó, mi padre miembro de AA falleció, mi mamá tuvo una cirugía a corazón abierto, me contrataron y despidieron de un nuevo trabajo. Las consecuencias seguían apareciendo. Pero mantuve mi sobriedad a pesar de todo esto porque utilicé las herramientas que AA me ha brindado.

Hoy en día tengo un techo, pan en la mesa, un buen trabajo; tengo auto, puedo visitar a mi hija y tengo un enorme sistema de apoyo de amigos sobrios de AA. A los cinco meses de recuperación, me eligieron representante de servicios generales de mi grupo base. En la actualidad, participo mucho en AA. En lugar de centrarme en las diferencias, veo las similitudes con otros miembros de AA. Tengo un largo camino de recuperación por delante, pero le agradezco a Dios no estar más donde estaba.



AMANDA

Afortunadamente, encontré YPAA (*Jóvenes en Alcohólicos Anónimos*). Pude ver que la fiesta no tenía que terminarse y que todavía podía divertirme muchísimo en sobriedad, sin todos los problemas y la locura que el alcohol trae aparejados. Me he divertido mucho más estando sobria que bebiendo. Aprendí que puedo ser joven y estar sobria al mismo tiempo. Realmente sobria. No tenía que esperar a tener cuarenta o cincuenta años.

Cuando llegué a AA no tenía conocimientos ni habilidades básicas para la vida. Ahora sí las tengo. Seguí una carrera estando sobria y entablé relaciones buenas y duraderas. Los Doce Pasos y mi madrina me ayudaron a convertirme en mujer, madre y amiga. Ser joven y lograr la sobriedad es una experiencia increíble. He crecido en AA. He tenido el honor y privilegio de celebrar diez años de sobriedad continua.



SASHA

Hoy en día no tengo problema en decir: «Mi nombre es Sasha y soy alcohólica». Hoy me doy cuenta de que esas son palabras poderosas y yo, cuando las digo, estoy admitiendo que soy impotente. Hoy tengo una vida hermosa: tengo amistades increíbles con otras personas. Puedo prestar servicio dentro y fuera de los grupos de AA.



MICHAEL

Regresé la noche siguiente y comencé a ir a una reunión todas las noches. Oía los comentarios que decían que no había tocado un fondo suficientemente profundo y las bromas sobre los miembros más viejos que habían volcado más alcohol del que yo alguna vez tomé. Mi padrino me ayudó a ver que mis pensamientos y acciones eran una locura. Las drogas y el alcohol nunca me hicieron mejor persona ni me llevaron a ningún lugar que valiera la pena. Había dejado de soñar en el futuro porque de verdad creía que iba a estar muerto antes de los diecinueve.

Las personas de AA me enseñaron a ser amigo, luego hijo y hermano. Me enseñaron a ser alumno y luego empleado y, más adelante, empleador. Después de varios años de sobriedad, me convertí en esposo y luego padre. Mi vida se ha llenado de propósito y hoy conozco la alegría y la paz. No he bebido ni me he drogado en veinticuatro años.



JOHN

Volví a las salas de AA con una energía renovada. Estaba dispuesto a seguir instrucciones. Dejé de hacer las cosas a medias. Los miembros de mi grupo base me sugirieron que consiguiera un padrino y eso hice. Le pregunté a mi padrino a cuántas reuniones por semana debería ir y me respondió: «¿Cuántos días a la semana pasabas de fiesta?» Le dije que todos los días y dijo: «Bueno, ahí tienes tu respuesta». Así que durante mis primeros 365 días de sobriedad fui a 365 reuniones.

Hoy en día trato de devolver lo que se me dio tan desinteresadamente. Recuerdo cómo fue ir a mi primera reunión de AA: cuán diferente a los demás yo pensaba que era; cuán asustado estaba y cómo los otros miembros de AA me aceptaron.

Recuerdo cómo me quisieron y aceptaron en la sobriedad y hoy intento seguir su ejemplo en todos mis asuntos.



JAZMINE

Las cosas no fueron siempre fáciles cuando estaba intentando lograr la sobriedad; la vida sigue su curso. Pero cuando las cosas se ponían difíciles, el servicio siempre aparecía. Una de las experiencias más gratificantes de mi sobriedad fue servir en el comité anfitrión de la Conferencia Internacional de Jóvenes en Alcohólicos Anónimos (ICYPAA, por su sigla en inglés). Ahora sé que mientras tenga responsabilidades de servicio en este programa, voy a seguir regresando. Actualmente, sirvo como miembro del comité de distrito en mi distrito y como secretaria suplente del área a la que pertenezco. Me muero de ganas de saber qué más me deparará la sobriedad; y mientras no olvide de dónde vengo, Dios lo permita, me voy a enterar.



GEORGE

Unos días antes de cumplir veintitrés finalmente acepté en lo más profundo de mí ser que no tenía más respuestas. Había recibido el don de la buena voluntad y, como resultado de practicar el programa un día a la vez, mi vida se ha transformado y ahora tiene un propósito.

El comité de servicio de jóvenes local me ha ayudado a aprender sobre nuestras tradiciones y ver cuán grande es la Comunidad. El servicio general me ayudó a ver que nadie es más importante que el resto y que todos tenemos la misma responsabilidad de cuidar el programa. Hoy en día puedo aprender sobre mí y practicar ser auténtico. Me di cuenta de que nunca se es demasiado joven para estar sobrio.

MITOS y CONCEPTOS ERRÓNEOS

AA equivale a que la gente me diga qué hacer.

Para ser parte de AA, lo único que tuvimos que hacer fue decidir que queríamos ser miembros. No firmamos formularios. No pagamos cuotas. «El único requisito para ser miembro de AA es querer dejar de beber». También descubrimos que no hay obligaciones en AA. Las personas nos sugieren cómo mantenernos sobrios, lo cual se basa en su propia experiencia.

**Para aquellos de ustedes
que no están seguros si también
son alcohólicos, compartimos
una autoevaluación**

(No hay respuestas correctas ni incorrectas,
pero si respondes con sinceridad real,
quizás este cuestionario te ayude).

	Sí	No
1. ¿Pierdes tiempo de estudio o trabajo por beber?	☐	☐
2. ¿Bebes para perder la timidez y obtener confianza?	☐	☐
3. ¿Beber está afectando tu reputación?	☐	☐
4. ¿Bebes para escapar de las preocupaciones del estudio o el hogar?	☐	☐
5. ¿Te molesta si alguien dice que quizás bebes demasiado?	☐	☐
6. ¿Necesitas beber algo antes de una cita?	☐	☐
7. ¿Alguna vez te metiste en problemas de dinero por comprar alcohol?	☐	☐
8. ¿Has perdido amistades desde que comenzaste a beber?	☐	☐
9. ¿Ahora pasas tiempo con gente que consigue alcohol fácilmente?	☐	☐
10. ¿Tus amigos beben menos que tú?	☐	☐
11. ¿Bebes hasta que se acaba la botella?	☐	☐
12. ¿Alguna vez perdiste la memoria por beber?	☐	☐
13. ¿Alguna vez beber te ha llevado al hospital o a la cárcel?	☐	☐
14. ¿Te molestan las clases o los discursos sobre el alcohol?	☐	☐
15. ¿Crees que tienes un problema con el alcohol?	☐	☐

¿Dónde encuentro AA?

Muchos de nosotros encontramos AA en nuestras ciudades buscando Alcohólicos Anónimos en internet o mediante la aplicación *Meeting Guide*. Otros lo conocieron por un consejero escolar, médico, pariente o amigo. O nos lo presentó un juez o lo conocimos estando en un hospital o centro de desintoxicación. Algunos de nosotros escuchamos de AA por los medios de comunicación, o incluso de nuestros padres.

Para recibir información sobre AA en distintos lugares, puedes escribirle a la Oficina de Servicios Generales, u OSG, al PO Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, USA o visitar el sitio web de la OSG: www.aa.org. También puedes obtener información sobre AA en nuestro canal de YouTube (https://www.aa.org/pages/en_us/aaws-gso-youtube-channel-information), LinkedIn (<https://www.linkedin.com/company/aaworld-servicesinc>) o escuchar el pódcast sobre AA en inglés (<https://www.aagrapevine.org/podcast>) de nuestra revista mensual, el *Grapevine* de AA. Además, AA tiene una aplicación gratuita para encontrar reuniones llamada *Meeting Guide*, disponible para iOS y Android, que brinda información sobre reuniones en un formato de fácil acceso. Actualmente hay más de 100,000 reuniones semanales en el listado y la información se actualiza dos veces por día.

Hay diferentes tipos de reuniones de AA y los jóvenes son bienvenidos en todas ellas. Como verás en nuestras historias, hay una comprensión mutua que une a los alcohólicos de todas las edades y circunstancias:

Las **reuniones abiertas** están abiertas para cualquiera, alcohólico o no, que esté interesado en AA. En las reuniones abiertas escucharás historias como las del folleto.

Las **reuniones cerradas** se limitan a las personas que tienen un problema con el alcohol (o que piensen que lo tienen). Aquí somos libres de dar nuestra opinión y hacer preguntas. En las reuniones cerradas es común escuchar sugerencias prácticas para mantenerse sobrio.

En las **reuniones de principiantes**, descubrimos que estamos en el mismo nivel que cualquier persona nueva en AA. No importa si tenemos a un ejecutivo o a una abuela al lado, estamos todos juntos comenzando de cero y aprendiendo las cuestiones básicas de AA.

Muchas comunidades tienen **grupos de jóvenes**. Puedes encontrar estos grupos en los listados de reuniones locales o puedes preguntarles a otros compañeros jóvenes. Estos grupos pueden ayudar a los jóvenes a sentirse cómodos y conectarse con otros jóvenes que se mantienen sobrios un día a la vez.

Las **conferencias de jóvenes** se celebran en los Estados Unidos y Canadá y en distintas partes del mundo. Para obtener información, consulta con tu área de AA local, oficina de intergrupo o busca YPAA en línea.

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 AA.

2. Para el propósito de nuestro grupo solo 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 AA es querer dejar de beber.

4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Alcohólicos Anónimos 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 AA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de AA 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 AA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.

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

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

10. Alcohólicos Anónimos 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 el anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine.

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

PUBLICACIONES DE AA. Aquí hay una lista parcial de publicaciones de AA. Se pueden obtener formularios de pedidos en la Oficina de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, USA. Teléfono: (212) 870 34 00.
Sitio web: www.aa.org

LIBROS

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES
REFLEXIONES DIARIAS
COMO LO VE BILL
NUESTRA GRAN RESPONSABILIDAD
ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD
EL DOCTOR BOB Y LOS BUENOS VETERANOS
«TRANSMÍTELO»
VIVIENDO SOBRIÓ
LLEGAMOS A CREER
AA EN LA CÁRCEL: UN MENSAJE DE ESPERANZA
AA PARA EL ALCOHÓLICO DE EDAD AVANZADA: NUNCA ES DEMASIADO TARDE

FOLLETOS

Experiencia, fortaleza y esperanza:

LAS MUJERES EN AA
LOS JÓVENES EN AA
SER NEGRO EN AA
MIEMBROS DE AA INDÍGENAS
LOS ALCOHÓLICOS LGBTQ EN AA
LA PALABRA «DIOS»: LOS MIEMBROS DE AA AGNÓSTICOS Y ATEOS
AA PARA LOS ALCOHÓLICOS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL,
Y SUS PADRINOS
ACCESO A AA: LOS MIEMBROS HABLAN SOBRE SUPERAR LAS BARRERAS
AA Y LAS FUERZAS ARMADAS
¿SE CREE USTED DIFERENTE?
MUCHAS SENDAS HACIA LA ESPIRITUALIDAD
MUJERES HISPANAS EN AA
CARTA A UN PRESO QUE PUEDE SER ALCOHÓLICO
ES MEJOR QUE ESTAR SENTADO EN UNA CELDA
(Folleto ilustrado para personas bajo custodia)

Acerca de AA:

PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DE AA
¿ES AA PARA MÍ?
¿ES AA PARA USTED?
UN PRINCIPIANTE PREGUNTA...
¿HAY UN ALCOHÓLICO EN SU VIDA?: EL MENSAJE DE ESPERANZA DE AA
ESTO ES AA: UNA INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA
DE RECUPERACIÓN DE AA
PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE EL APADRINAMIENTO
EL GRUPO DE AA: DONDE TODO EMPIEZA
PROBLEMAS DIFERENTES DEL ALCOHOL
EL MIEMBRO DE AA, LOS MEDICAMENTOS Y OTRAS DROGAS
EL AUTOMANTENIMIENTO: DONDE LA ESPIRITUALIDAD
Y EL DINERO SE RELACIONAN
LA EXPERIENCIA NOS HA ENSEÑADO:
UNA INTRODUCCIÓN A NUESTRAS DOCE TRADICIONES
LOS DOCE PASOS ILUSTRADOS
LOS DOCE CONCEPTOS PARA EL SERVICIO MUNDIAL ILUSTRADOS
LAS DOCE TRADICIONES ILUSTRADAS
CÓMO COOPERAN LOS MIEMBROS DE AA CON LOS PROFESIONALES
AA EN LAS INSTITUCIONES CORRECCIONALES
AA EN LOS ENTORNOS DE TRATAMIENTO
PROGRAMA PUENTE HACIA AA
LA TRADICIÓN DE AA: CÓMO SE DESARROLLÓ
SEAMOS AMABLES CON NUESTROS AMIGOS
EN EL FRENTE DEL ALCOHOLISMO
COMPRENDIENDO EL ANONIMATO

Para profesionales:

AA EN SU COMUNIDAD
BREVE GUÍA A AA
SI USTED ES UN PROFESIONAL... ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
QUIERE TRABAJAR CON USTED
AA COMO RECURSO PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD
¿HAY UN BEBEDOR PROBLEMA EN EL LUGAR DE TRABAJO?
LOS LÍDERES RELIGIOSOS PREGUNTAN ACERCA DE AA
ENCUESTA DE LOS MIEMBROS DE AA

VIDEOS (disponibles en www.aa.org/es, subtitrados)

VIDEOS DE JÓVENES PARA DESCARGAR
ESPERANZA: ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
UNA NUEVA LIBERTAD

Para profesionales:

VIDEO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD
VIDEO PARA PROFESIONALES JURÍDICOS Y DE CORRECCIONALES
VIDEO PARA PROFESIONALES DE SERVICIOS DE EMPLEO
Y RECURSOS HUMANOS

REVISTAS Y BOLETINES

AA GRAPEVINE (mensual, www.aagrapevine.org)
LA VIÑA (bimestral, en español, www.aalavina.org)
ACERCA DE AA (versión digital únicamente, <https://www.aa.org/es/about-aa>)

DECLARACIÓN DE UNIDAD

Debemos hacer esto para el futuro de AA: poner en primer lugar nuestro bienestar común y mantener a nuestra comunidad unida. Porque de la unidad de AA 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 AA esté siempre allí.

Y de eso,
yo soy responsable.



Escanee el código QR para saber más acerca de este folleto en
aa.org.

**Literatura aprobada por la Conferencia
de Servicios Generales de AA.**

