

57 años — día a día

Se llama Muir 'Suave' E., y dice ser el "borracho sobrio más viejo de los que lograron su sobriedad en Florida," y este mes de noviembre va a cumplir 57 años de sobriedad continua en A.A.

En 1941, nos cuenta Suave, él era un borracho de 28 años de edad que apenas se las arreglaba para presentarse diariamente en su lugar de trabajo. Su esposa, Kathy, acabó sin poder aguantar más. Se trasladó con sus tres hijos a Florida para estar cerca de su madre. Lleno de remordimientos, Suave encontró en una iglesia local un ejemplar del Libro Grande y lo leyó de cabo a rabo sin parar. Luego, nos dice, "llamé a mi esposa y le dije lo del Libro Grande. Y me respondió, 'Si quieres vivir así, podemos volver a vivir juntos.'"

Así que Suave viajó a Florida para estar con ella y con los hijos y con una carta de recomendación de su antiguo jefe, solicitó empleo en una compañía petrolera local. Pero había una advertencia especificada en la carta; decía: "El hará los trabajos muy bien si no bebe." Por ello, "me ofrecieron el trabajo con la condición de no beber, y me mantuve abstemio 18 meses por mi propia cuenta. Sin A.A."

Durante esa época, Suave leyó en el Saturday Evening Post el artículo de Jack Alexander acerca de la Comunidad, pero "no le hizo efecto." Y finalmente se tomó un trago. "Mi esposa llamó a A.A. el 15 de noviembre de 1942, y en esa fecha asistí a mi primera reunión," dice con una sonrisa. "El resto es historia."

Ahora jubilado, Suave sigue viviendo en Montgomery, Alabama, "en la misma casa que mi esposa escogió en 1961." Ella murió en 1984 pero Suave está todavía rodeado de cariñosos parientes y amigos. "En 1941," dice, "mi vida era ingobernable. Había perdido a mi familia, tenía deudas con todo el mundo, estaba prácticamente sin posibilidad de encontrar trabajo y, para colmo, había destruido mi automóvil. Hoy llevo una buena vida, y me han conferido un certificado por haber conducido 50 años sin problema." Los lunes Suave asiste a las reuniones de su grupo base y participa en una reunión de Doce Pasos los martes por la tarde. También le da gran satisfacción trabajar con otros miembros de A.A. y hace "muchas visitas de Paso Doce."

Y ¿por qué se le puso el apodo de "Suave"? "Después de lograr mi sobriedad, el departamento de ventas de mi compañía me lo puso para reconocer la transformación de mi comportamiento."

La persona más inolvidable que he conocido

"Estáte ojo avizor a ver si ves un V.R. miniclase A de 25 pies de largo. Puede que te cruces con Pat D. de camino a un Foro Regional o Especial o a un encuentro u otro evento de A.A. Está de viaje cinco o seis meses al año. Pat es uno de los personajes más inolvidables que jamás haya conocido. Estos son algunos de sus dichos: 'Si estás enamorado de A.A., estás enamorado del servicio.' 'El servicio alimenta el desarrollo espiritual.' 'El servicio general es asunto de trabajar y sacrificarse por otros.' 'Los A.A. trabajan colectivamente sin pensar en sí mismos lo cual crea una auténtica energía espiritual.'"



Pat toma un descanso para consultar el mapa antes de seguir su viaje al próximo evento de A.A.

"Pat D., antiguo delegado, Panel 43, del Area 15 (Florida Sur) está viajando casi la mitad del año en su VR, y planea sus itinerarios según el programa de los foros regionales y especiales. Lo puedes ver un día en Altoona, Pennsylvania y luego se irá para cazar icebergs en Labrador y de allí a un encuentro del Día del Trabajo en Stettler, Alberta. Planea asistir a la Convención Estatal de Arkansas en las Ozarks y luego irá a un encuentro en el Oeste del Canadá y después lo podrán encontrar en el Foro Regional del Oeste Central en Sheridan, Wyoming, y luego en un Foro Especial en Window Rock, Arizona, en octubre. Pat suele estacionar su RW en el estacionamiento del hotel donde se celebran los eventos; y el 28 de octubre estará en Florida para coordinar un taller sobre el apadrinamiento, el

El **Box 4-5-9** es publicado cada dos meses por la Oficina de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, 475 Riverside Drive, New York, N.Y. 10115.

©1999 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Dirección de correo: P.O. Box 459, Grand Central Station,
New York, NY 10163

Web Site de la G.S.O.: www.alcoholics-anonymous.org

Subscripciones: Individual, U.S. \$3.50 por año; grupo, U.S. \$6.00 diez copias de cada número por año. Cheques: Háganlos a favor de A.A.W.S., Inc., y deben acompañar al pedido.

servicio y llevar el mensaje con entusiasmo. Pat lleva 30 años sobrio y planea trabajar algunos meses para pagar los gastos de sus viajes del resto del año. Luego volverá a las carreteras para la ronda de eventos de A.A. del año siguiente.

“El VR de Pat es muy compacto—25 pies con las comodidades de una casa. Tiene fotos de sus amigos colgadas en las paredes junto con mapas y números de *Box 4-5-9* con las fechas de las convenciones y el programa de los Foros Regionales y Especiales. El hecho de que él sea uno de los personajes más inolvidables que jamás haya conocido es debido en parte a su gran amor por Alcohólicos Anónimos. Vive el programa las 24 horas del día. Tiene un entusiasmo y un sentido del humor contagiosos lo cual hace que sea divertida la vida sobria.”—*Anónimo*

Nota: Ver el programa de Foros Regionales en la pág. 6.

Feliz cumpleaños, A.A. de la Costa Oeste

El 21 de noviembre de 1939, tuvo lugar la primera reunión de A.A. de la costa oeste del país en una habitación del Hotel Clift de San Francisco. (Veintiocho días más tarde, el 19 de diciembre, tuvo lugar en una casa particular la primera reunión de A.A. realizada en Los Angeles). Según un artículo publicado en el número de noviembre de 1998 del boletín del Intercounty Fellowship de San Francisco: “A invitación de Ray W., un A.A. neoyorquino que estaba de visita en el área, haciendo un cursillo sobre ventas, se presentaron tres hombres para participar en la reunión: Ted C., Dave L., y Don B.” Antes de que Ray se fuera para California, la Fundación Alcohólica (ahora la Oficina de Servicios Generales) le había facilitado los nombres de estos tres hombres y de otros más con quienes él intentó ponerse en contacto en vano.

En el libro *Alcohólicos Anónimos llega a su mayoría de edad*, Bill W., cofundador de A.A., describe vívidamente esta reunión de significación histórica: “Ray había sido ateo y aún seguía siéndolo.... Dijo, ‘Ahora bien, muchachos, esa cosa de A.A. es algo magnífico. Me salvó la vida. Pero hay un aspecto de A.A. que no me gusta—me refiero a ese asunto de Dios. Así que, al leer este libro (el Libro Grande),

pueden sentirse libres de saltarse esta parte.’ Diez días más tarde, Ray estaba de regreso al este, dejando atrás a un grupo poco seguro y poco unido.” No obstante, escribe Bill, pasado muy corto tiempo, estos A.A. encontraron a un par de buenos amigos, la Sra. Gordon Oram y el Dr. Percy Poliak, este último un siquiatra que había visto A.A. en acción en el Hospital Bellevue de Nueva York y se había quedado muy impresionado. Estos amigos dieron al nuevo grupo todo su apoyo.

Algunas personas más se unieron al grupo en ciernes y de alguna que otra manera los miembros lograron mantenerse unidos, aunque “en esa etapa había bastantes recaídas,” dice Bill. “Los de Nueva York empezamos a escribir cartas a San Francisco, pero las respuestas que recibimos nos parecían algo vagas y dudosas. Pasado un año, apareció en nuestra oficina de la calle Vesey de Nueva York una mujer alcohólica. Estaba un poco achispada y llorando. Me dijo, exagerando el asunto un poco, por supuesto, ‘Bill, llevamos ahora un año entero en San Francisco y para las Navidades todos estábamos borrachos.’”

Esta historia tiene un feliz (y sobrio) desenlace. “Unos pocos años más tarde, en 1951,” según la narración de Bill, “se otorgó a A.A. en el Teatro de la Opera de San Francisco el Premio Lasker (conferido por la Asociación de Salud Pública Norteamericana ‘en reconocimiento de su enfoque único y sumamente acertado de este antiguo problema de salud y problema social, el alcoholismo’). La noche después de la presentación de este premio, hubo una reunión de A.A. y el muy amplio salón estaba atestado de alcohólicos sobrios. Estaba literalmente hasta los topes. Lo que una vez pareció ser una semilla de poca promesa ha llegado a ser un fuerte roble.”

Sesenta años más tarde, este alto roble sigue con sus ramas desplegadas ofreciendo un refugio a miles de alcohólicos enfermos que necesitan ayuda.

Miembro solitario encuentra una red de seguridad mundial

“Soy un alcohólico residente en Kannami, Japón y tengo necesidad urgente de ayuda. Al llegar aquí hace unos pocos meses, descubrí que el pasatiempo predilecto tanto de los japoneses como de los extranjeros es beber. Desde que logré mi sobriedad en A.A. y empecé a estudiar kárate, el poder vivir aquí ha sido mi sueño dorado. Pues, el kárate ha sido una maravilla; pero no muchas cosas más. Al comienzo, cuando se me invitaba a tomar una copa, declinaba la invitación, pero en algún punto la locura volvió a apoderarse de mí. Y entonces me eché un trago.”

Casey H., un nuevo Solitario, cuya carta, transmitida por e-mail, apareció en el número de octubre-noviembre del boletín *LIM* (la reunión por escrito de los Solitarios e Inter-

nacionalistas), publicado por la Oficina de Servicios Generales, comenta arrepentidamente: “Mi historia como miembro de A.A. no es nada perfecta.” Antes de trasladarse a Japón, nos dice, “llevaba dos años y medio sobrio y me sentía bastante seguro de mi recuperación. Pero parece ser que mi especialidad es tener recaídas. En la actualidad soy un principiante y las reuniones de A.A. son poco accesibles. Tal vez alguien allí afuera me puede ayudar—o tal vez mi propia experiencia le sirva de ayuda a otro miembro para evitar cometer los errores que yo he cometido.”

El objetivo de la Comunidad es procurar que “cuando cualquiera, dondequiera que esté, extienda su mano pidiendo ayuda,” la mano de A.A. esté allí; y Casey H. no fue una excepción. En cuanto llegó su súplica a la G.S.O., se encontraron varios contactos de Solitarios. “No fue mera casualidad,” dice, “que una tarde, después de enviar la carta, al abrir mi e-mail, sufriendo todavía una resaca por haberme emborrachado la noche anterior, encontrara por lo menos una docena de mensajes enviados por miembros de A.A. de aquí de Asia y de otros países.”

Casey dice que “estoy tratando de no pensar tanto en por qué llegué aquí tan mal preparado y creyendo la mentira de que podría volver a beber, y de enfocarme en cómo mantenerme sobrio hoy. Estaba intentando hacer esto a solas y por supuesto no lo logré. Estoy lleno de gratitud por toda la ayuda que me han dado mis compañeros de A.A. que ni siquiera me conocían.”

Hacia algún tiempo que estaba echando la culpa de su propia incapacidad de mantenerse sobrio a la cultura de beber que hay en Japón. Pero ha llegado a darse cuenta de que “el alcoholismo no respeta ninguna cultura, raza, idioma ni religión. Practica una política de igualdad de oportunidades.”

Recientemente, “cuando llevaba como un mes de sobriedad,” añade Casey, “un hombre con quien estudio kárate me invitó a su casa para enseñarme algunas de sus viejas *katanas* o sea, espadas. Me regaló un precioso *tsuba* —el guardamano de la empuñadura de la *katana*— hecho hace unos 200 años en Kyoto — que tenía algunos símbolos impresos, entre ellos un triángulo inscrito en un círculo. Me hizo pensar inmediatamente en A.A. y me parecía que Dios me estaba presentando así una ficha de 30 días...”

Convención Internacional del año 2000 accesible en línea

Para nosotros los amateurs, la palabra ‘in-line’ tiene que ver con el patinaje, y ‘en línea’ con la velocidad y otras ventajas del Internet.

Por primera vez, una Convención Internacional está comunicando y procesando formularios de inscripción y alojamiento por medio del Web Site de la G.S.O. que ahora sirve para ayudarnos todos a transmitirlo hacia el Siglo XXI. Conéctense con nosotros en “www.aa.org”.

El Apadrinamiento: un vínculo fundamental en la cadena de la recuperación

Nuestro cofundador Bill W. tenía el talento de poder entretener contando cuentos indeterminadamente largos, pero también sabía ir al grano. “Cada padrino es un líder,” dijo concisamente en el Concepto IX. “Es enorme lo que está en juego: la vida de un ser humano y, a veces, la felicidad de toda una familia.”

El apadrinamiento —un borracho (sobrio) que comparte con otro su experiencia, fortaleza y esperanza—es la clave de la recuperación del alcohólico individual y de la unidad y supervivencia del grupo y de la Comunidad entera. En una presentación con el tema “El Apadrinamiento: la Gratitud en Acción,” pronunciada ante la Conferencia de Servicios Generales de 1991, Dorothy M., delegada en aquel entonces del Sur de Indiana, dijo: “Cuando un principiante extiende su mano buscando ayuda, quiero que la mano de un A.A. dispuesto a ser padrino esté allí mismo.” Recalcó que “nuestra vinculación se deriva no tanto de tener un desastre en común, sino de compartir una solución.”

Según los resultados de la Encuesta de los Miembros de A.A. de 1998, el 75% de los miembros tienen un padrino y el 68% de estos miembros consiguieron su padrino durante sus primeros 90 días en la Comunidad (*Box 4-5-9*, agosto-septiembre de 1999). Las llamadas telefónicas y las cartas dirigidas a la G.S.O indican que los A.A. se están comprometiendo al apadrinamiento en números cada vez más grandes—y, al mismo tiempo, que muchos tienen dudas en cuanto a cómo hacerlo. En sus cartas hacen una variedad de preguntas (algunas tienen su respuesta en el folleto “Preguntas y Respuestas acerca del Apadrinamiento”). A continuación aparecen algunas preguntas y sus respuestas basadas en la experiencia colectiva de A.A.

P. ¿Cuáles son en general los desafíos y las recompensas del apadrinamiento?

R. El auténtico valor del apadrinamiento está en su eficacia para ambas partes. Esto no quiere decir que los padrinos siempre vayan a tener éxito; no obstante, si hacen sus esfuerzos diligentemente, irá aumentando el número de casos de sobriedad duradera a los que hayan contribuido. Lo más importante es que el padrino se mantiene sobrio. Un A.A. neoyorquino comenta: “Para mí el mayor reto que supone el ser padrino es llegar a darme cuenta de que solo soy un conducto a la forma de vida de A.A. y de que mi experiencia puede que no se aplique a todo caso. No me resultó fácil aceptar el hecho de que no soy el ‘supervisor’ de la sobriedad de nadie.”

P. ¿Se debe tratar de conseguir que el ahijado se meta inmediatamente en los Doce Pasos, o es mejor andar a paso más lento?

R. En cuanto a este asunto no hay reglas. Un A.A. de Ohio nos informa: “Tengo propensión a ir más despacio

que algunos de mis compañeros. Especialmente cuando se trata de un recién llegado. Recalco la importancia de conectar con la Comunidad por medio de un grupo base y del contacto regular conmigo y otros miembros de A.A. antes de meterse intensamente en los Pasos.” Otro miembro, de Colorado, lo ve de forma muy diferente: “Mi trabajo como padrino es el de ayudar a otro alcohólico a tener su propia experiencia de la recuperación, no la mía. Suelo entrevistarme con un posible ahijado, contarle mis historia diciéndole que no podía mantenerme sobrio hasta que no tuve la experiencia de los Pasos y de la manera de vivir de A.A. — y así hemos dado un buen comienzo. Además creo que el apadrinamiento no es cuestión de ser amigos; se trata de una relación personal entre dos alcohólicos que van desarrollándose como iguales, a su propio ritmo y conveniencia. Digo a mis ahijados que estoy dispuesto a amarles lo suficiente como para ser la única persona de entre las que conocen que les va a decir la verdad. Les digo que aquellos con quienes experimento los Pasos muy a menudo son mis más íntimos amigos; pero el papel del apadrinamiento es lo más importante.”

P. *¿Te has negado alguna vez a apadrinar a alguien que te ha pedido que fueras su padrino? ¿Por qué o en qué circunstancias lo harías?*

R. Un miembro, resumiendo la experiencia de muchos, dice: “No he tenido que dar una negativa directa. Pero unas cuantas veces alguien me ha pedido que sea su padrino justo en el momento en que había empezado a trabajar con otra persona, y no me parecía que yo podría servir apropiadamente a ambos compañeros. Creo que lo más importante es poder dedicarles tiempo a nuestros ahijados, y si no dispongo de tiempo suficiente para darles, les sugiero suavemente que se lo pidan a otro que lo tenga.”

P. *Supongamos que el padrino de un compañero de A.A. se ha trasladado o tal vez se ha muerto, y ese miembro que ya lleva algunos años sobrio te pide que seas su padrino. ¿Qué haces?*

R. En tales circunstancias, nos dice un veterano con varios años de sobriedad, “Doy por sentado que el ahijado ya tiene experiencia de vivir sin beber día a día. En la mayoría de los casos, estos A.A. están acostumbrados a acudir a un padrino para orientación o para compartir experiencia. De vez en cuando para mi gran sorpresa he descubierto que un nuevo ahijado que lleva algunos años sobrio no se ha metido todavía en los Pasos. Y en estas ocasiones tengo la oportunidad de compartir en lo concerniente a los beneficios que he conocido por haber incorporado los Pasos en mi vida.”

P. *¿Les animas enérgicamente a tus ahijados recién llegados a familiarizarse con las Tradiciones y a participar en el servicio?*

R. La experiencia es variada. Muchos A.A. dicen que andan con cautela. Un A.A. comenta: “Así como podemos privarles a los alcohólicos activos de una futura oportunidad de conocer la sobriedad si les empujamos con demasiado vigor a hacer cosas antes de que estén genui-

namente listos o dispuestos para hacerlas, así también podemos arruinar la experiencia de servicios generales para nuestros compañeros si les urgimos a participar precipitadamente, antes de la hora apropiada u oportuna. Una vez que mis ahijados tienen una base bastante sólida en la recuperación, les presento los servicios generales como una forma de progresar al siguiente nivel. Las Tradiciones suelen presentarse como temas de conversación en las reuniones.” Otro A.A. está de acuerdo y añade: “Aunque no empujo a mis ahijados a meterse en el servicio, a menudo les invito a acompañarme a funciones de servicio, lo cual puede avivarles el deseo de participar. En cualquier caso, les hablo acerca de las Tradiciones y los Conceptos y les recomiendo que lean A.A. *llega a su mayoría de edad.*”

P. *Puede que un ahijado tenga problemas muy serios en otros asuntos además del alcohol. ¿Vas más allá de los Pasos al ofrecerle orientación?*

R. La mayoría de los A.A. comparten con sus ahijados cualquier experiencia que hayan tenido con otros asuntos o tratan de ponerles en contacto con un miembro con quien se pueden identificar para así obtener ayuda. En algunos casos, se les sugiere la posibilidad de acudir a otro grupo de ayuda propia o a un consejero profesional. Un miembro dijo: “Los años de experiencia me han hecho reconocer que no soy Dios. No me las doy de médico, terapeuta, o consejero matrimonial. En vez de enfocarme en nuestras diferencias, me esfuerzo por ayudar a estos ahijados a descubrir si son alcohólicos y si están dispuestos a probar nuestra solución.”

P. *Un ahijado insiste en definirse como “alcohólico y algo más.” ¿Qué haces o qué le dices?*

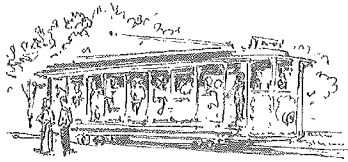
R. Un A.A. de Ohio nos explica: “En los casos en que he apadrinado a personas que se presentaban como alcohólicas y algo más, les he dicho que ese ‘algo más’ que ellos puedan ser no tiene ninguna importancia para A.A. y no se debe mencionar porque solo sirve para separarles de los A.A. que no tienen el mismo problema.” Otro miembro que coincide en esta opinión dice: “Les digo a mis ahijados que al principio yo era un caso especial y único— algo más que el borracho común y corriente. Pero pronto me di cuenta de que al separarme de los demás miembros del grupo, yo estaba poniéndome obstáculos a serle realmente útil al recién llegado, quien me ofrece la mejor posibilidad de mantenerme sobrio. Por lo tanto, hoy en día trato de ayudar a mis ahijados a superar su propia singularidad y probar la vida de A.A.”

P. *Si, después de un tiempo, los ahijados siguen insistiendo en hacer las cosas a su manera en vez de dejarse guiar por los Pasos, el Libro Grande y por ti, ¿hasta qué punto sigues siendo paciente? ¿Les dejas que se vayan o les abres la puerta?*

R. La mayoría de los A.A. son de la opinión de que es poco lo que pueden hacer los padrinos aparte de asegurar a sus ahijados que están bien dispuestos a ayudarles, según se necesite. El apadrinamiento es una empresa flexible y los padrinos buenos son también personas flexibles cuando trabajan con nueva gente. Es un error intentar for-

zar a un principiante a aceptar ayuda que no desea así como lo es negarse a darle ayuda al recién llegado que la pide. No obstante, como dice un A.A.: “Al ver a mis ahijados irse para hacer las cosas a su manera con muy poca experiencia, suelo sentirme muy enojado. Pero para decir verdad, he tenido que dejar ir a muchos de estos principiantes. Les digo que ya no me siento capaz de ayudarles y les recomiendo que busquen a otro alcohólico sobrio

que les pueda ayudar a llegar a su destino. Pero rara vez les cierro la puerta; no creo que Dios quiera que lo haga así. Siempre hablo con mi propio padrino antes de hacer nada al respecto y trato de seguir lo indicado en el capítulo titulado “Trabajando con los demás” (Libro Grande, Capítulo 7). Es mejor dejar ir a algunos, seguir siendo amistoso con ellos y concentrar mis esfuerzos en alguien que esté buscando nuestra solución.”



¿Qué puedes hacer con tus hijos (o solo) en Minneapolis?

Como la mayoría de nosotros bien sabemos, el alcoholismo es una enfermedad de familia. Sin embargo, milagrosamente, a medida que venimos recuperándonos en A.A., nuestros cónyuges, parejas e hijos van mejorándose a nuestro lado. Teniendo esto presente, miles de miembros de A.A. de todas partes del mundo —y un número impresionante de miembros de Al-Anon— se están preparando para celebrar como familia la sobriedad en la Convención Internacional de A.A., los días 29 de junio al 2 julio del año 2000. Para asegurar que todos disfruten al máximo, ya es hora de empezar a planear las actividades para toda la familia. Desde las artes hasta los deportes y vistas pintorescas y espectáculos, las Ciudades Gemelas de Minneapolis y St. Paul ofrecen una amplia variedad de actividades culturales y recreativas. A continuación aparecen algunas de las formas divertidas en que tú y tus hijos (grandes y pequeños) pueden convertir la fiestas del 65º aniversario de A.A. en unas vacaciones familiares emocionantes y memorables:

- Encontrarse cara a cara con un tiburón en el Mundo Submarino —un acuario de 1.2 millones de galones en el Mall de América— donde también se pueden comprar ropas y juguetes... hacer su propio osito de peluche en la Compañía Brown Bear... tirarse por el Tobogán de Paul Bunyan en Knott’s Camp Snoopy... y montar en una rueda gigante de siete pisos de altura, *dentro* del Mall.
- Viajar en canoa río abajo por el Minnehaha Creek para ver la fabulosas cataratas de Minnehaha, que según se dice inspiraron a Henry Wadsworth Longfellow a escribir La canción de Hiawatha.
- Viajar en un vapor renovado, el Vapor Minnehaha Streetcar, en el Lago Minnetonka.
- Hablar con un tiranosaurio en la exhibición “Dinopolis” del Zoo de Minnesota.
- Ver una recreación de la historia en el histórico Fort Snelling.
- Subir a bordo del tranvía de Minneapolis River City para hacer un recorrido de los sitios de interés histórico.
- Atreverse a montar en la montaña rusa, “Wild Thing,” del Parque Familiar de Atracciones Valleyfair.

- Viajar por el río Mississippi en un barco de Padleford.
- Ver los planetas en el Planetario de la Biblioteca de Minnesota.
- Ir a patinar al único parque techado del la Ciudades Gemelas, Edinborough, que también tiene un área de juegos y columpios, un sección para picnics, una piscina y un anfiteatro.
- Trabajar para comer. Pescar y comer lo pescado en la Granja Trout Air Fish en el pueblo Columbus.
- Crear una tormenta eléctrica en el Museo Infantil de Minnesota de St. Paul.
- Hacer volar una cometa e ir a un zoo gratis en el Parque Como de St. Paul.
- Participar en un partido de vóleybol en la playa del Lago Calhoun.
- Disfrutar del ambiente de un pueblo pequeño en el Festival de Frambuesas de Hopkins. (Para llegar a Hopkins pueden coger un autobús en el centro de Minneapolis)
- Alquilar patines de ruedas en línea en Uptown y patinar alrededor del Lago Calhoun y el Lago de las Islas.
- Cruzar a pie al río Mississippi por el puente Arco de Piedra.
- Jugar al juego de la oca en el Parque Infantil de Atracciones en Highland Park.
- Jugar a sófbol en uno de los 170 parques de Minneapolis, donde se creó este deporte hace 100 años.
- Pedir un helado doble en Sebastian Joe’s, la famosa heladería de la ciudad.
- Disfrutar en las animadas fiestas al aire libre justo en frente del Centro de Convenciones y a lo largo del Nicollet Mall.

