

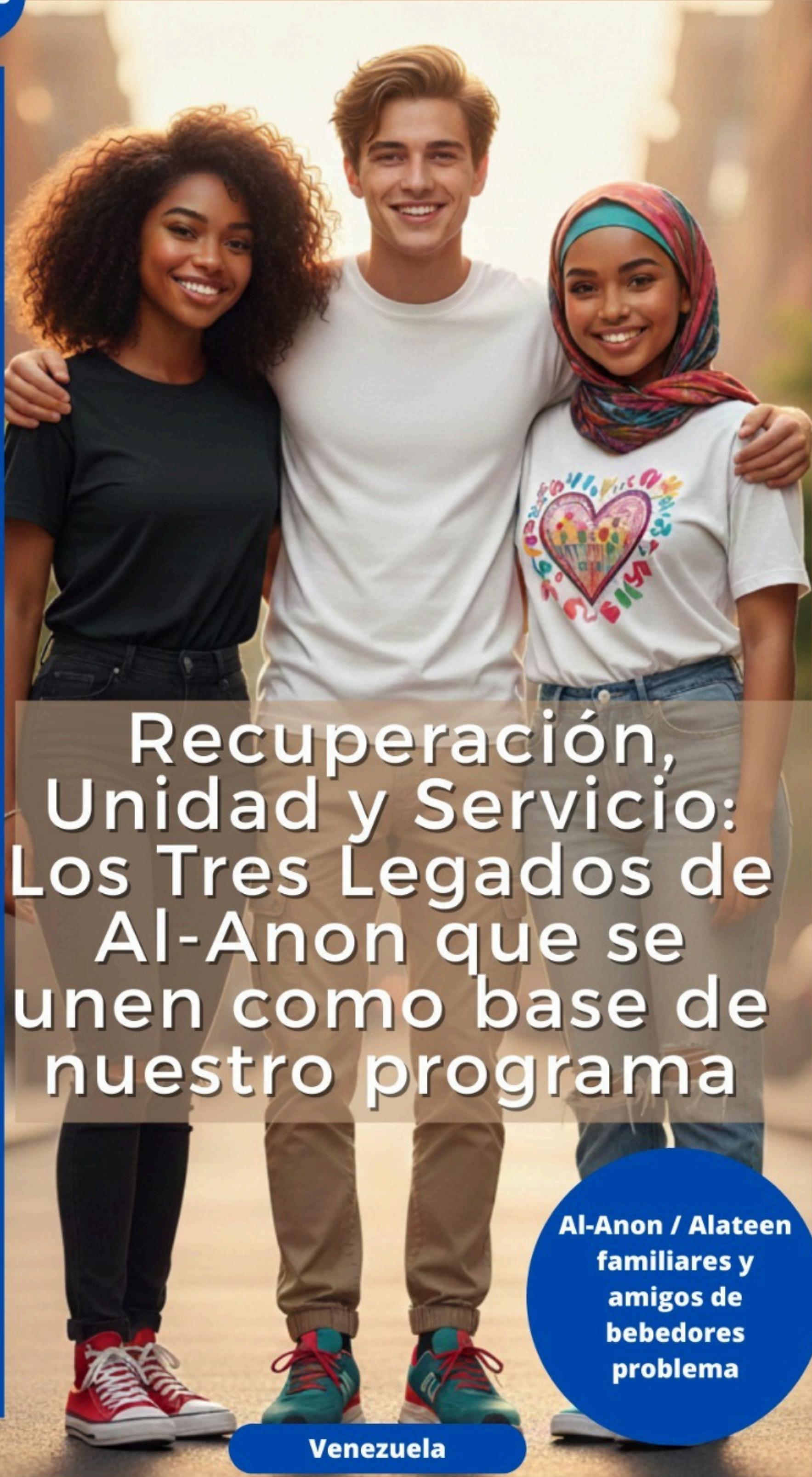


Gotas de Sabiduría

La Revista de los Grupos de Familia Al-Anon / Alateen

Nº 13

Que empiece por mí. Cuando alguien, dondequiera que sea, pida ayuda, que nunca falte allí la mano de Al-Anon y Alateen, y -- Que empiece por mí,



**Recuperación,
Unidad y Servicio:
Los Tres Legados de
Al-Anon que se
unen como base de
nuestro programa**

**Al-Anon / Alateen
familiares y
amigos de
bebedores
problema**

Venezuela

EDITORIAL

Recibimos este año 2026 con una nueva Edición de nuestra Revista "Gotas de Sabiduría".

El lema de la portada para este nuevo año es:
"RECUPERACIÓN, UNIDAD Y SERVICIO: LOS TRES LEGADOS DE AL-ANON QUE SE UNEN COMO BASE DE NUESTRO PROGRAMA"

Comenzamos este año recordando a nuestras cofundadoras que nos dejaron estos tres Legados que nos guían en este proceso de recuperación y así podemos seguir adelante para tenderles la mano a todas aquellas personas que puedan llegar a las puertas de nuestros grupos solicitando ayuda por la convivencia con un familiar o amigo con problemas de alcoholismo.

¿Qué compromiso adquiero este año con mi grupo, mi zona, mi OSG?

Sigamos trabajando en equipo en función del crecimiento de Al-Anon y Alateen a nivel nacional y de la apertura de nuevos grupos. Hagamos que nuestros grupos permanezcan con sus puertas abiertas, que el recién llegado se sienta bienvenido desde el primer momento en que se acercan a las puertas de nuestras reuniones.

Aprovechamos para seguir solicitando a cada uno de los miembros de Al-Anon y Alateen para que nos sigan enviando sus testimonios para las próximas publicaciones. Recordarles que esta Revista es de cada uno de los miembros que conformamos esta hermandad.

Comité Editor de la Revista Gotas de Sabiduría

AQUÍ SE HABLA AL-ANON



Dejen afuera profesiones,
afiliaciones religiosas
o participación en otros
programas de Doce Pasos
que no sea Al-Anon



Legados de los que podemos estar orgullosos

He oido que la recuperación, la unión y el servicio están representados por los tres lados del triángulo que forman el logotipo de Al-Anon. Más aún, estas palabras y las acciones que implican mantienen nuestro programa unido. Al igual que un triángulo, cada pieza depende de las demás para mantener su forma. Según mi experiencia, debo participar en las tres para obtener todos los beneficios del programa de Al-Anon.

Recuperación (mediante los Pasos): ¿Cómo me estoy ayudando a mí mismo? Unión (mediante las Tradiciones): ¿Qué estoy haciendo para apoyar a mi grupo? Servicio (mediante los Conceptos): ¿Cómo me presento ante los demás? Estas preguntas son mi forma de conectar los Legados con Al-Anon en su conjunto. Pero también me gusta es que también puedo aplicarlos a mi vida personal. Estos Legados primero me muestran cómo otros han logrado la recuperación, luego me dan la oportunidad de participar, y finalmente, me ofrecen la oportunidad de compartir con otros lo que se me ha dado tan generosamente. Y los otros pueden ser miembros de Al-Anon, pero también pueden ser familiares, amigos o compañeros de trabajo, etcétera. Incluso pueden ser aquellos que tal vez nunca entren por nuestras puertas.



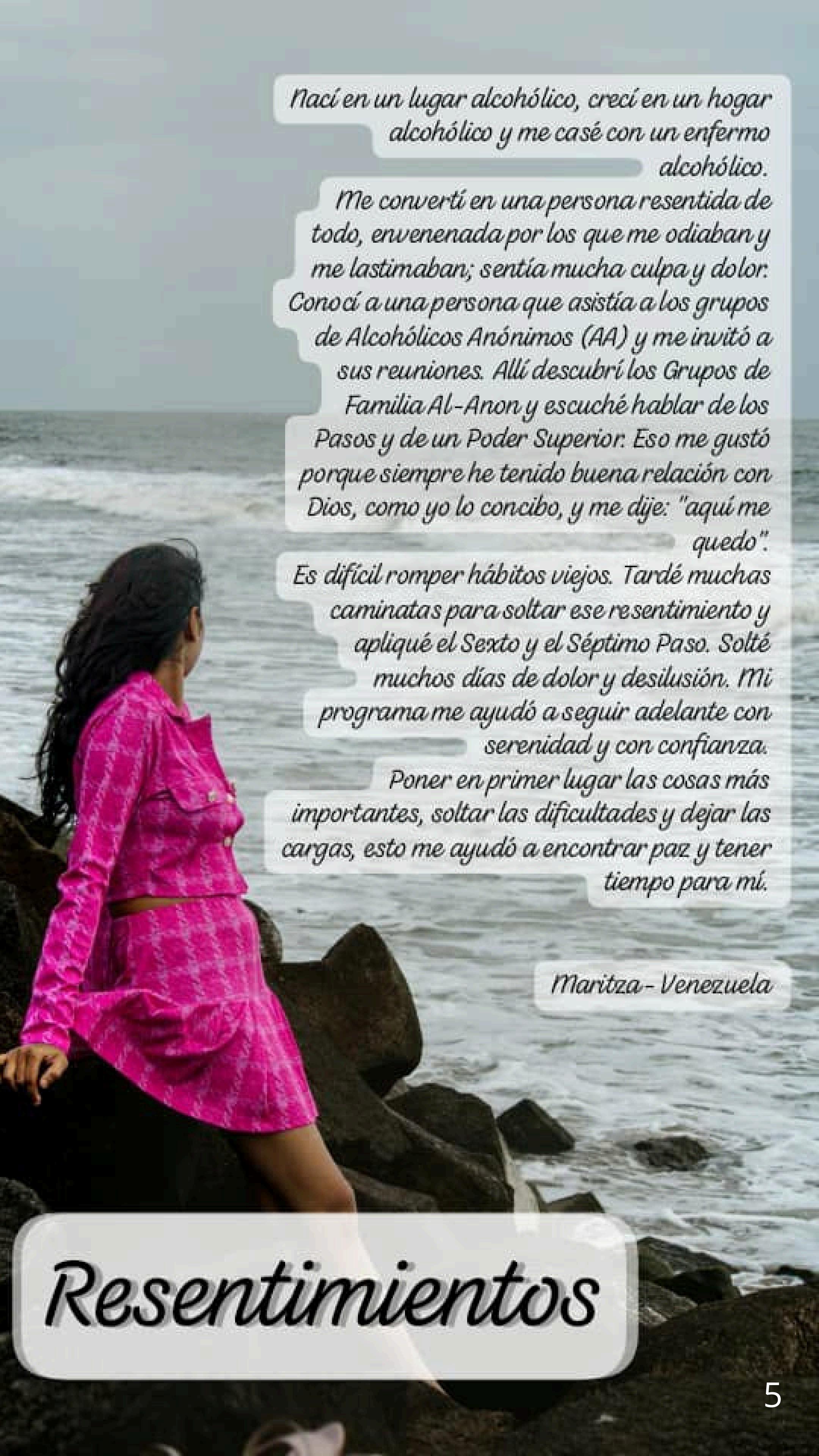
Estos Legados nos proporcionan un modelo de vida que tiene un efecto en nosotros y en las personas con las que interactuamos cada día. El Diccionario

Oxford define «legado» como «el impacto duradero de determinados acontecimientos, acciones, etc., que tuvieron lugar en el pasado, o la vida de una persona». Creo que los tres Legados de Al-Anon encajan perfectamente en esta definición. Es más, creo que nos proporcionan una nueva forma de vivir que nos ayuda a dejar a otros nuestros propios y hermosos legados. ¡Son legados de los que podemos estar orgullosos!

Por Tracey C., Tennessee ~ The Forum,
septiembre de 2025

Reimpreso con el permiso de The Forum, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginia





Naci en un lugar alcohólico, creci en un hogar alcohólico y me casé con un enfermo alcohólico.

Me convertí en una persona resentida de todo, envenenada por los que me odiaban y me lastimaban; sentía mucha culpa y dolor. Conocí a una persona que asistía a los grupos de Alcohólicos Anónimos (AA) y me invitó a sus reuniones. Allí descubrí los Grupos de Familia Al-Anon y escuché hablar de los Pasos y de un Poder Superior. Eso me gustó porque siempre he tenido buena relación con Dios, como yo lo concibo, y me dije: "aquí me quedo".

Es difícil romper hábitos viejos. Tardé muchas caminatas para soltar ese resentimiento y apliqué el Sexto y el Séptimo Paso. Solté muchos días de dolor y desilusión. Mi programa me ayudó a seguir adelante con serenidad y con confianza.

Poner en primer lugar las cosas más importantes, soltar las dificultades y dejar las cargas, esto me ayudó a encontrar paz y tener tiempo para mí.

Maritza - Venezuela

Resentimientos

Cuando entré por primera vez a la reunión electrónica de Al-Anon estaba rota emocional y espiritualmente, mi cuerpo maltratado con el sedentarismo y descuido estaba pasando por una delicada situación de salud que casi me tenía postrada en cama. Luego de una década de matrimonio, el alcoholismo de mi esposo había escalado y pasado de ciclos de seis y ocho meses sin tomar un trago a convertirse en consumidor diario, al mismo tiempo, pérdida de empleo y un estado de agresividad que lo llevó a convertirse en un ser belicoso y maltratador dentro del hogar, alguien que yo no podía reconocer. Tras un lamentable episodio doméstico en medio de una de sus crisis, él decide entrar a un grupo de Alcohólicos Anónimos (AA) para recuperarse de su enfermedad; yo recibo la sugerencia de buscar ayuda en un Grupo de Familia Al-Anon. Debido a esto, me sentía resentida con esta idea pues pensé que ya había sufrido bastante por causa de su forma descontrolada de beber y ahora, tener que "perder" horas de mi vida asistiendo a un grupo de apoyo, así que me prometí entrar al menor número de reuniones posibles para abandonarlas luego de un corto tiempo.

Llegué por unos días, pero sigo viniendo

Sucede pues que no pude estar más equivocada con mis planes, ya que por la gracia de Dios desde que escuché la frase "Estás en puerto seguro" quedé enganchada por la cálida bienvenida, las palabras de comprensión y mi reflejo en el historial de las personas en el chat.

Hoy, estoy agradecida de todo lo que me está regalando el programa: he mejorado notablemente mi condición física, recuperando movilidad y autonomía; a nivel emocional y espiritual estoy experimentando cambios que me están permitiendo un día a la vez dar respuestas más asertivas a las circunstancias, cuidar de mi bienestar y soltar el control sobre la vida de mi esposo alcohólico, pues ahora entiendo que, así como no causé su enfermedad, no la controlo, ni la curo.

Referente a mi esposo, abandonó AA pero yo sigo en Al-Anon aplicando lemas, trabajando los Pasos e incluso me involucré en un pequeño servicio. Al-Anon me ha hecho libre, disfruto de lo sencillo de la vida, de paz conmigo misma... por eso, continúo asistiendo al mayor número de reuniones semanales posibles aceptando que así es y será un día a la vez por el resto de mi vida.

Anónimo -Venezuela

Llegué por unos días, pero sigo viniendo

Recuerdo que cuando era muy niño era apegado a mamá, sin embargo, en un momento dado, no sé en qué momento pasó eso, cambió y empecé a sentir mucho apego emocional hacia papá. Era algo ambivalente era como una relación de odio y amor, quería estar al lado de él para cuidarlo, acompañarlo, protegerlo, pero también sentía rabia por su forma de beber. Con esta situación fui creciendo de niño a adolescente, de adolescente a adulto y en esta etapa establecí una relación con una persona alcohólica. Muchas personas me lo dijeron, me advirtieron de su adicción, sin embargo, yo continué adelante porque en mi mente yo creía que iba a lograr que esa persona dejara de beber.

En un momento de desesperación busqué ayuda y en el camino de esa ayuda llegué a los Grupos de Familia Al-Anon. Estando allí, empecé a entender la enfermedad, a comprender la magnitud de la enfermedad, pero todo en mi mente se enfocaba en la relación con esa pareja alcohólica. Ya mi padre había muerto, hasta que por fin entendí que no podía seguir viviendo en ese mundo de locura inmerso en una relación que no me llevaba a nada.

Posteriormente, después de mucho tiempo de separación entendí que realmente mi relación con esa pareja alcohólica era un trato con una persona enferma y que realmente lo que me llevó a determinar esa relación fue mi situación no resuelta con mi padre alcohólico. Todo eso lo entendí cuando empecé a leer los libros de Al-Anon: "De la supervivencia a la recuperación" y "Al-Anon se enfrenta al alcoholismo", donde pude vislumbrar mis heridas de infancia en mis relaciones con mis padres y de esta forma pude sanar la relación con mi padre muerto y con mi madre que vivía. Entonces, tuve que trabajar no desde el punto de vista de un esposo o compañero de una alcohólica sino de un hijo adulto de un padre alcohólico. Gracias a este programa pude sanar mis heridas y reparar las relaciones con mis padres, aunque ya fallecidos, pero como dice el Noveno Paso hay que hacer la reparación.

Adalfo - Venezuela

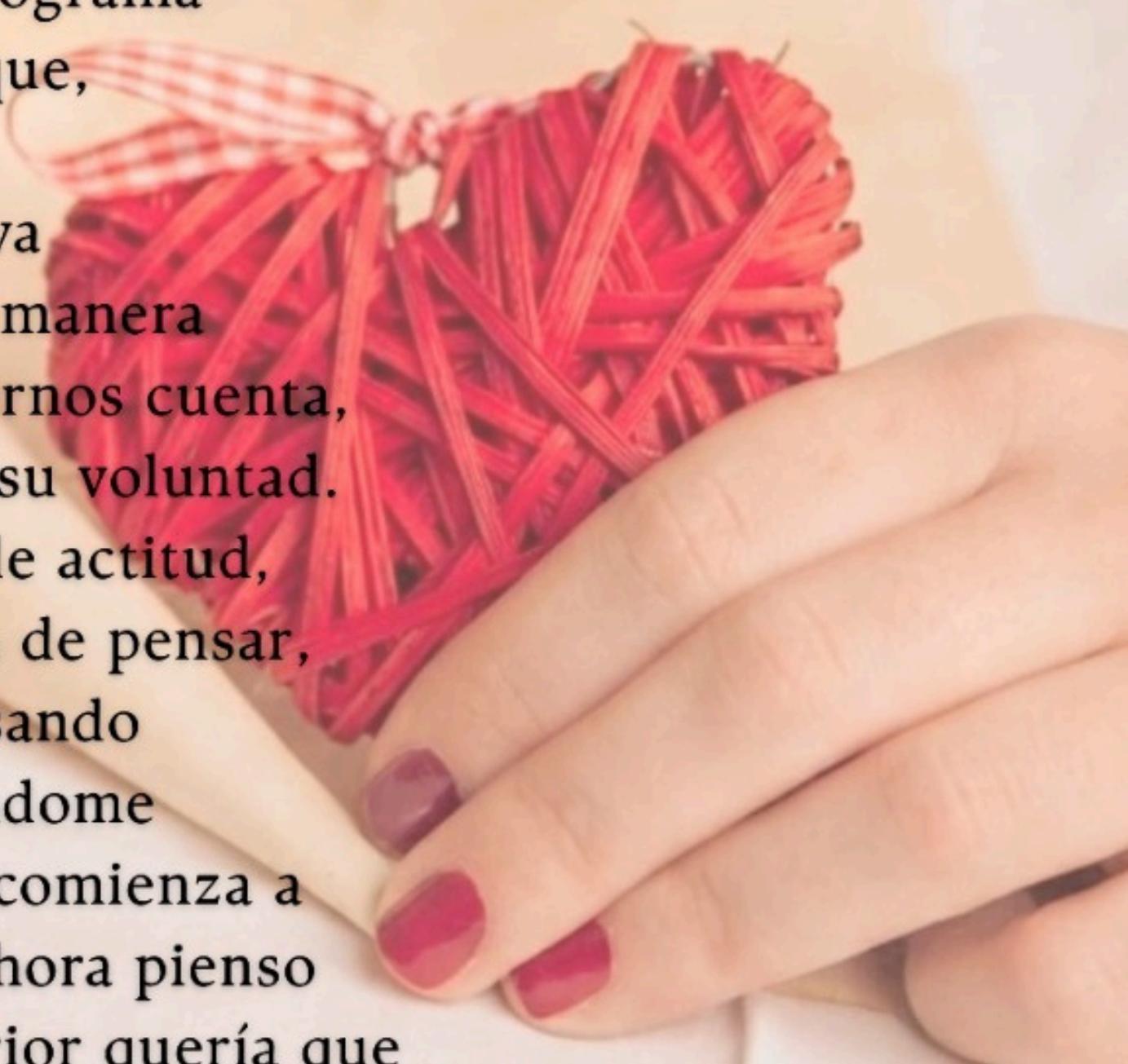
También soy miembro Al-Anon

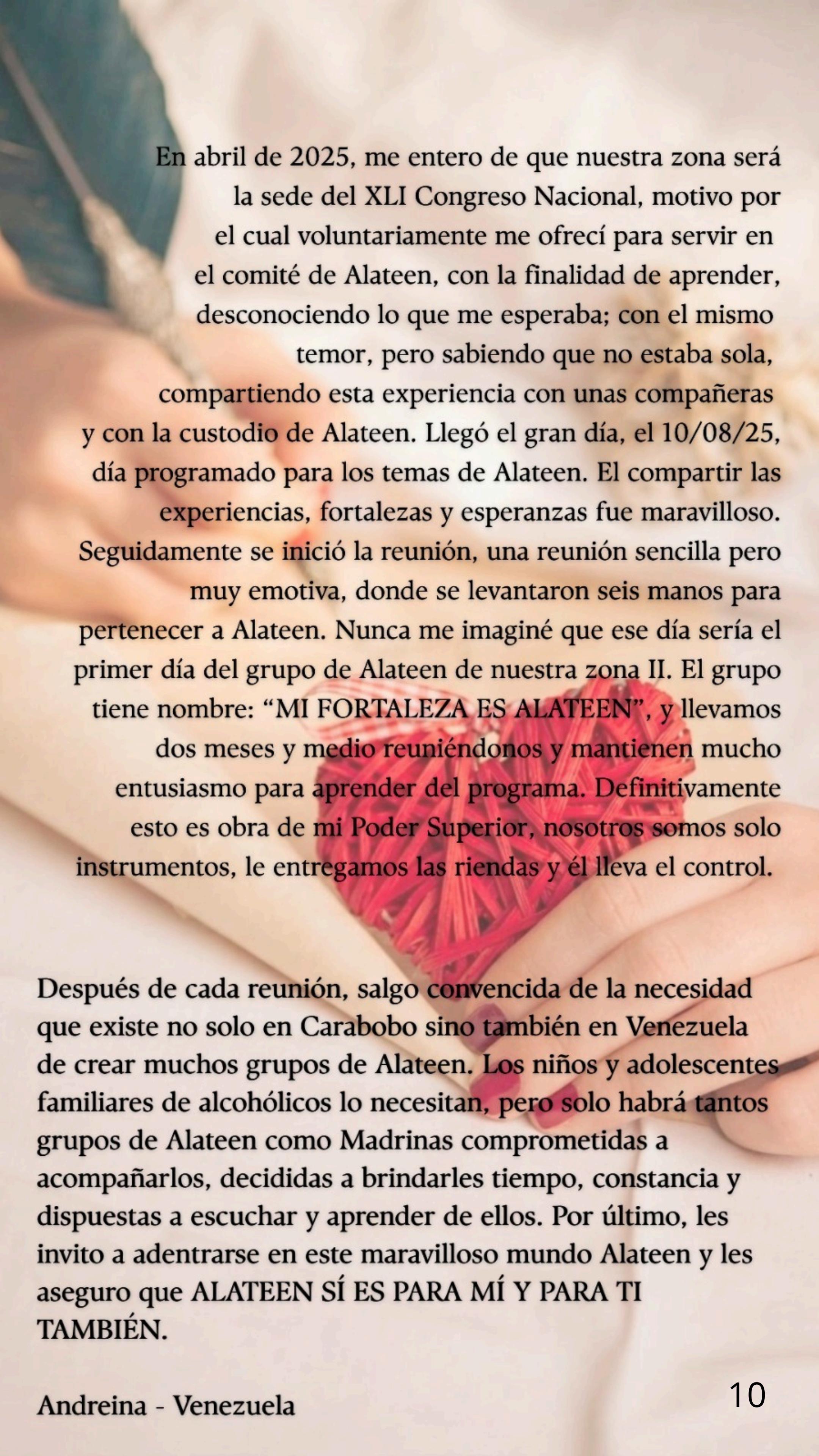


ALATEEN NO ES PARA MÍ

Durante mi primer año en Al-Anon escuchaba sobre los grupos de Alateen, el deseo de abrir un grupo, su importancia, entre otras cosas, pero yo lo veía muy complejo y complicado, incluso con implicaciones legales, sintiendo tanto temor que rechazaba la idea de llegar a ser Madrina Alateen y tomando el camino más fácil, me dije varias veces: “ALATEEN NO ES PARA MÍ”.

Mi Poder Superior se las sabe todas y este programa es tan maravilloso que, a través del tiempo, practicándolo, nos va moldeando de una manera tan sutil que, sin darnos cuenta, Dios está haciendo su voluntad. Vamos cambiando de actitud, cambiando la forma de pensar, sentir y actuar. Pasando el tiempo, y regalándome reuniones, Alateen comienza a “picarme el ojo”. Ahora pienso que mi Poder Superior quería que me enamorara de Alateen y así comenzó mi interés, logrando comprar dos libros con la excusa de que algún día los podía necesitar.





En abril de 2025, me enteró de que nuestra zona será la sede del XLI Congreso Nacional, motivo por el cual voluntariamente me ofrecí para servir en el comité de Alateen, con la finalidad de aprender, desconociendo lo que me esperaba; con el mismo temor, pero sabiendo que no estaba sola, compartiendo esta experiencia con unas compañeras y con la custodia de Alateen. Llegó el gran día, el 10/08/25, día programado para los temas de Alateen. El compartir las experiencias, fortalezas y esperanzas fue maravilloso. Seguidamente se inició la reunión, una reunión sencilla pero muy emotiva, donde se levantaron seis manos para pertenecer a Alateen. Nunca me imaginé que ese día sería el primer día del grupo de Alateen de nuestra zona II. El grupo tiene nombre: “MI FORTALEZA ES ALATEEN”, y llevamos dos meses y medio reuniéndonos y mantienen mucho entusiasmo para aprender del programa. Definitivamente esto es obra de mi Poder Superior, nosotros somos solo instrumentos, le entregamos las riendas y él lleva el control.

Después de cada reunión, salgo convencida de la necesidad que existe no solo en Carabobo sino también en Venezuela de crear muchos grupos de Alateen. Los niños y adolescentes familiares de alcohólicos lo necesitan, pero solo habrá tantos grupos de Alateen como Madrinas comprometidas a acompañarlos, decididas a brindarles tiempo, constancia y dispuestas a escuchar y aprender de ellos. Por último, les invito a adentrarse en este maravilloso mundo Alateen y les aseguro que ALATEEN SÍ ES PARA MÍ Y PARA TI TAMBÍEN.

Mi experiencia en los grupos de Alateen

Hola, el día de hoy vengo a contarles un poco sobre mi experiencia en este maravilloso programa. Estoy en Alateen desde los 7 años, de un día mi abuela me invitó al grupo y como siempre me gusta participar y colaborar en todo, acepté la invitación. Ese día que fui, me sentí muy cómodo con todos y a partir de ese momento comencé a asistir muy seguido, gustándome más y más.



Alateen me ha enseñado muchas cosas en la vida, de cómo superarme día a día y ser una mejor persona. Hubo un tiempo donde me distancié un poco, pero justo en ese momento mis madrinas las cuales me han ayudado mucho, me invitaron para un congreso en Valencia; esa actividad fue una de las mejores experiencias en mi vida, conocí a muchas personas buenas, hice amistades, cuando tuve mi intervención les gustó mucho a los que asistieron, me felicitaron varias veces y me sentí como en familia una vez más.

Después de eso, me di cuenta de que Alateen es la solución a mi problema, es decir, nosotros los jóvenes al hablar de nuestras dificultades con un adulto no es nada igual que hablarlo con alguien de tu misma edad que tenga y entienda las afectaciones producto de vivir con un familiar alcohólico.

Por eso, les hago un llamado a todos los adolescentes que se sienten mal por la manera de beber de sus padres y por todo el caos que a veces hay en casa, que se acerquen a los grupos de Alateen.

Hoy en día tengo 17 años, sigo y seguiré pensando que Alateen siempre será la solución. En este programa están unas personas que me animan mucho como lo son nuestras madrinas, ellas siempre están y me ayudan en todo, sin juzgar ni criticar a nadie.

Esta fue mi experiencia, espero que les haya gustado, que les sirva de gran ayuda hoy y en un futuro. Gracias.





Mi transitar de Al-Anon a Alateen

Al principio, comencé asistiendo a los Grupos de Familia Al-Anon. Durante los tres años que asistí a Al-Anon, hubo días en que falté y otros en que iba, pero no me sentía cómoda. Me resultaba incomprendible y aburrido ver cómo muchos adultos hablaban de sus esposos, de sus hijos o de sus familias, y no entendía el porqué.

Mi llegada a los Grupos de Alateen fue después de esos tres años en Al-Anon, y ocurrió durante un Congreso Nacional. Fue lo mejor que pude vivir.

En Alateen, la dinámica era muy diferente: hablaban de sus padres, madres, abuelos, abuelas, cualquier familiar o un amigo íntimo. Esto hizo que mi perspectiva cambiara por completo.



Esto ha sido una gran mejora en mi vida, pues en Alateen aprendí a ver las cosas de manera distinta. Es como si me hubieran quitado una venda de encima. Lo que no pude ver en Al-Anon, lo pude ver y comprender en Alateen.

Daidelis - Venezuela

La literatura aprobada de Al-Anon:

Es un abrazo que nos
acompaña cuando más lo
necesitamos.

En sus páginas descubrimos
esperanza, comprensión y certeza
de que no estamos solos.

Cada palabra refleja la experiencia de
quienes han recorrido este camino
antes que nosotros.

**Permítete abrir un libro y abrir también una
nueva probabilidad de paz**

Difusión Pública

El servicio es una parte fundamental en mi recuperación; me ha ayudado a mantenerme ocupada y a tener mi mente activa en función del programa.

Mi experiencia como Madrina de Alateen fue una aventura maravillosa. Pude ser un instrumento del Poder Superior para que los más jóvenes pudieran comprender la situación que estaban viviendo, conocer las herramientas que ofrece el programa de Alateen y aprender a vivir con su familiar alcohólico.

Este aprendizaje con los niños y adolescentes me sirvió enormemente para: Comprender la afectación de mis propios hijos, teniendo en cuenta que los hijos son doblemente afectados.

Entender algunas de sus actitudes hacia su padre alcohólico. Servir en el área de Difusión Pública, lo cual no es menos importante.

Aun cuando algunos de mis hijos están fuera del país, en mí sigue vivo ese deseo de seguir sirviendo a los más pequeños del hogar.

Por tal motivo, en conjunto con mis compañeras, estamos realizando difusión pública en las escuelas cercanas a nuestro grupo. Hacemos pases de mensaje al personal docente y a los niños de 4.^º, 5.^º y 6.^º grado, explicando con láminas ilustradas qué es Alateen y la ayuda que ofrece a los niños que conviven con un familiar alcohólico.

También hemos realizado reuniones con los padres y representantes para que conozcan ambos grupos: Al-Anon y Alateen.

Seguimos con la difusión pública con la esperanza de abrir de nuevo grupos para niños y adolescentes, teniendo siempre presente que Alateen es parte de Al-Anon.

Norbelida - Venezuela"



Primer PASO

Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol, y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.



Nunca imaginé que mi vida era ingobernable y mucho menos podía imaginar que era incapaz ante los demás y ante mí misma. El Primer Paso me lleva a ser consciente de mis incapacidades y me recuerda que no estoy sola. La primera parte del Primer Paso me invita a aceptar lo que debo cambiar en mí, me ayuda a comprender, ¿a qué vengo a Al-Anon?. Ciertamente soy incapaz de afrontar sola el alcohol o la enfermedad del alcoholismo como ahora la conozco, pero también me insta a trabajar mis incapacidades y verme al mismo tiempo mis virtudes y defectos.

También entendí, que no puedo controlar la bebida ni el comportamiento del alcohólico, ni de nadie más que no sea yo misma. La segunda parte del Primer Paso establece que nuestra vida se había vuelto ingobernable, se hizo difícil digerirlo porque nunca pensé que mi vida estaba mal. Mis pensamientos manejaban mi vida y entendí que mi ingobernabilidad venía de estar constantemente pensando en todo lo que podía hacer el alcohólico, imaginando situaciones que nunca pasaban y manteniendo un control ilusorio sobre la vida de los demás, no me daba cuenta de que mi vida estaba desatendida.

Habitualmente mi mente viajaba constantemente al pasado, dañándome el presente y sufriendo por el futuro, el Primer Paso me ayuda a mantenerme en el presente. Los Pasos son una manera de vivir, forman parte de mi vida y por ello, puedo volver las veces que sean necesarias al primero que me da aceptación, conciencia de mi vida, me libera de culpas y me recuerda que no estoy sola.

Virginia - Venezuela

Primera Tradición

Cuando me encuentro con esta Primera Tradición, recuerdo que nuestro bienestar común nos ayuda a aprender cómo utilizar nuestras reuniones con eficacia. Esto quiere decir que el único propósito de la Primera Tradición es guiar a los familiares y amigos de los alcohólicos, es una manera sencilla de proceder a la hora de tomar decisiones de grupo manteniendo de esta forma, nuestra recuperación y la del grupo como un todo.

Sin embargo, en mi camino de recuperación he aprendido que no sólo en el grupo puedo situar en práctica esta Tradición, en mi familia cuando se presentan situaciones donde hay que tomar decisiones, todos tienen una opinión igual o diferente una de otras.

Además, guiadas por esta Tradición la podemos poner en práctica en nuestro hogar, trabajo y comunidad; nuestro bienestar común debiera tener la preferencia.

Siguiendo este mismo ejemplo, se podría decir que en el grupo familiar cada uno puede expresar lo que piensa, pero también están las necesidades de otros que se deben respetar; en otras palabras, aprendo a respetar los derechos de otros tanto como los míos.

Puedo sentirme segura de mis opiniones, si mantengo el bienestar del grupo, en mi hogar, de mi trabajo en mi corazón. La unidad constituye no sólo el clima necesario para el crecimiento de Al-Anon en conjunto, sino también la atmósfera en la cual cada miembro adquiere paz espiritual dentro del grupo

Zaida- Venezuela

"Nuestro bienestar común debiera tener la preferencia; el progreso individual del mayor número depende de la unión



Primer Concepto
“La Responsabilidad y Autoridad Fundamentales
de Los Servicios Mundiales de
Al-Anon corresponde a los grupos de Al-Anon”

Un día leyendo nuestra literatura me encontré con esta frase acerca de este Primer Concepto que me llamó la atención: “Sí, soy responsable de los Servicios Mundiales de Al-Anon”. Entendí que nuestras cofundadoras pusieron en manos de cada uno de los miembros de Al-Anon y Alateen nuestra supervivencia como hermandad. Entendí que como miembro tengo la responsabilidad de que Al-Anon continúe extendiendo la mano a aquellas personas que necesitan de nuestro programa. Por eso cuando llegamos a un grupo en busca de ayuda y decidimos quedarnos, comenzamos a poner orden en nuestra vida mediante la aplicación de los Doce Pasos de recuperación que nos ofrece Al-Anon. Aprendemos a colaborar con el grupo de muchas formas, comenzamos a participar prestando nuestro servicio en diferentes labores como preparar el té, arreglar el salón de reuniones, coordinar la reunión, y en algún momento proponerme para ser Representante de Grupo, posible Delegado a la Conferencia de Servicio Nacional y postularme para prestar servicio dentro de la Junta Administradora (Custodios).

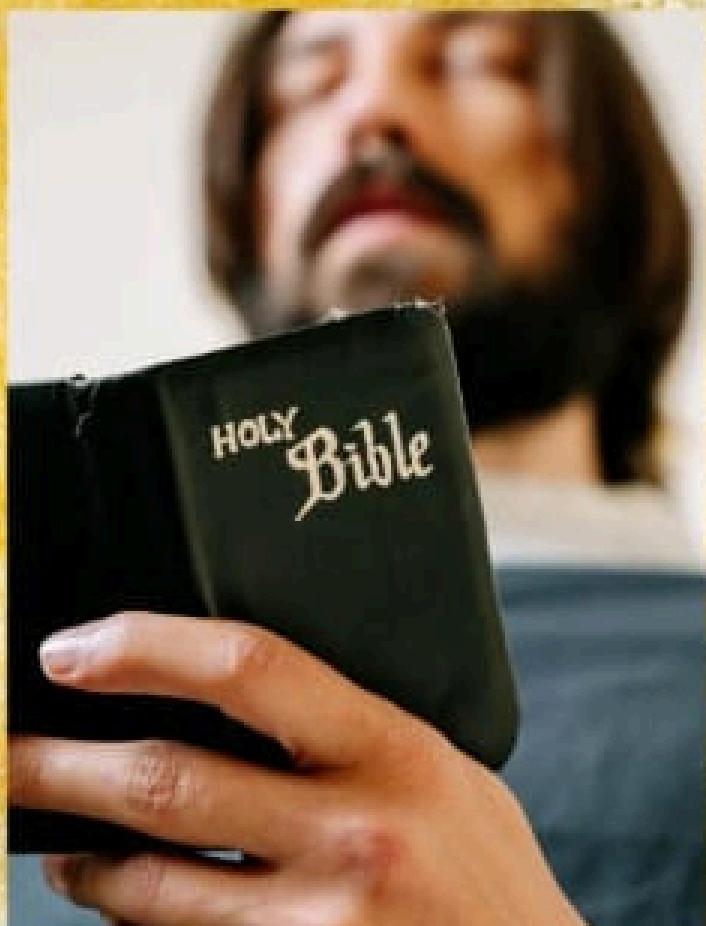
Primer Concepto

“La Responsabilidad y Autoridad Fundamentales de Los Servicios Mundiales de Al-Anon corresponde a los grupos de Al-Anon”

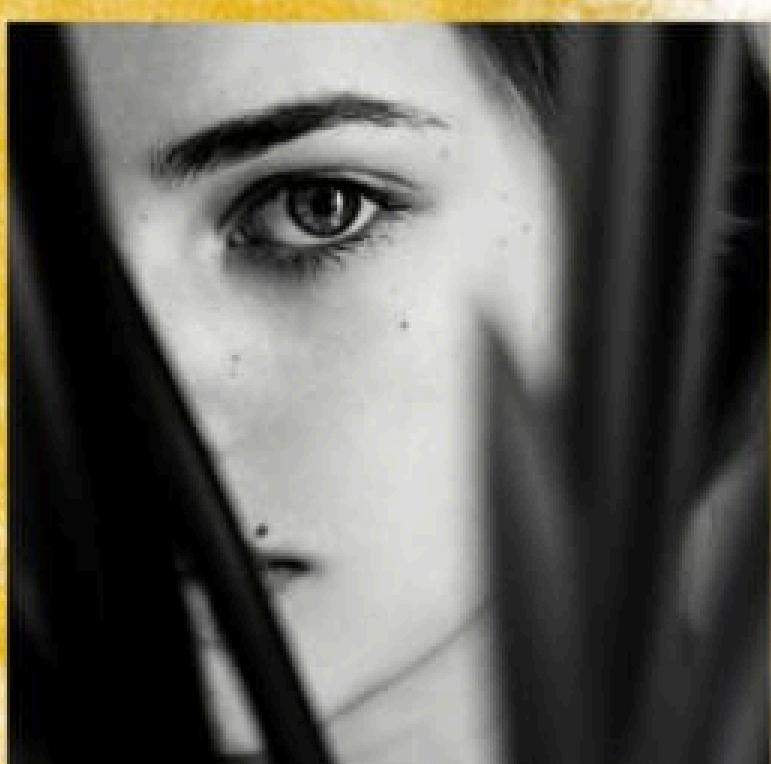
Por consiguiente, si quiero que Al-Anon continúe formando parte de mi vida y de la vida de miles de otras personas, debo hacer la parte que me corresponde, ofreciendo mi participación para garantizar la existencia de mi grupo. Cuando presto servicio en mi grupo me responsabilizo con el programa de Al-Anon. Por otra parte, en lo personal este concepto es para mí una herramienta que el programa me ofrece para mi recuperación, me reafirma que soy responsable de mi vida, que la primera responsabilidad que asumí en Al-Anon fue conmigo. No puedo esperar que otros hagan lo que me corresponde a mí, ni tampoco debo asumir responsabilidades por ellos. He entendido que cada quien es responsable de manejar su vida con sus errores y aciertos, yo no soy la dueña de la verdad. Hoy día he comprendido que no tengo y nunca tuve el control de nadie. Para mí, ha sido un privilegio haber conocido este programa y haber logrado recuperarme del contagio que el alcoholismo ocasionó en la familia. El agradecimiento me lleva a cuidar esta hermandad que me salvó mi vida. Cuando los miembros nos hacemos responsables de Al-Anon, el programa se fortalece.

Teresa R. - Venezuela

Tres Objetivos al éxito en Al-Anon



2. Murmuración: Nos reunimos para ayudarnos a nosotros mismos, así como para ayudar a otros a aprender y usar la filosofía de Al-Anon. En dichos grupos, la murmuración no tiene cabida. No discutimos sobre los miembros ni otras personas, ni sobre el alcohólico en particular. Nuestra dedicación al anonimato hace que la gente tenga confianza en Al-Anon. El estar ventilando repetidamente los asuntos que se tratan en las reuniones puede echar a perder los propósitos primordiales por los cuales nos reunimos.



Este fragmento le ha ayudado a muchos grupos a resolver problemas de grupo: **Todos los debates de Al-Anon deben de ser constructivos, útiles, afectuosos y comprensivos. Al luchar por estos ideales, evitamos temas que puedan conducir al desacuerdo y distraernos de nuestros objetivos.**

1. Debates sobre religión: «Al-Anon no está aliado con ninguna secta ni religión, entidad política, organización ni institución». Es un programa espiritual que no se basa en ninguna forma de religión en particular. Todo mundo es bienvenido. No echemos a perder nuestro propósito al involucrarnos en discusiones con respecto a principios religiosos específicos.



3. Dominio: Nuestros dirigentes son tan solo fieles servidores, y no gobiernan. Ningún miembro de Al-Anon debe dirigir, asumir ningún tipo de autoridad ni dar consejos. Nuestro programa se basa en las sugerencias, en el intercambio de experiencias y en la rotación de nuestros dirigentes. Avanzamos a nuestro paso y en nuestra propia forma. Es probable que cualquier intento de administrar o dirigir tenga consecuencias desastrosas para la armonía del grupo.

Manual de Servicio de Al-Anon y Alateen
2022 – 2025. Pág. 20 y 21

CONOCIENDO A NUESTRA JUNTA ADMINISTRADORA COMITÉ DE FINANZAS

Llegué a esta hermandad profundamente afectada emocionalmente por el contagio de familiares debido a la terrible enfermedad del alcoholismo.

Me inicié asistiendo regularmente a reuniones. Poco después, mi madrina me sugirió que, para continuar con mi recuperación, sería beneficioso prestar algún servicio. Comencé como alterna de Representante de Grupo (RG) y, en ocasiones, colaborando en el servicio de cafetería y el arreglo de la sala de reuniones.

Más tarde, fui invitada a una reunión de Asamblea de Zona, donde se me sugirió tomar el servicio de Secretaria, el cual acepté. Años después, fui postulada en la Asamblea de Zona para realizar un servicio a nivel nacional. Me sentí emocionada y comprendí que no me encontraba sola. Aunque al principio tuve muchos temores, cada experiencia me ha ayudado a respetar y velar por todos los principios del programa. Sé que en este camino no soy perfecta; debo aceptarme tal cual soy, esforzándome en mejorar continuamente mis defectos de carácter, así como mis virtudes. Afortunadamente, existen opciones para aprender y vivir un mejor estilo de vida ante cualquier circunstancia.

Quiero compartir un poco sobre el servicio que actualmente presto en la Junta de Administradores como Custodio del Comité Permanente de Finanzas.

En este servicio, he aprendido a concentrarme en mí, logrando planificar y cuadrar asuntos financieros que nunca pensé conseguir, como el registro contable de cada aporte, gasto y cuadre a nivel nacional. Este logro ha sido posible junto a los miembros y fieles servidores del Comité y la Junta de Administradores, por lo que hoy me siento mucho más fortalecida.

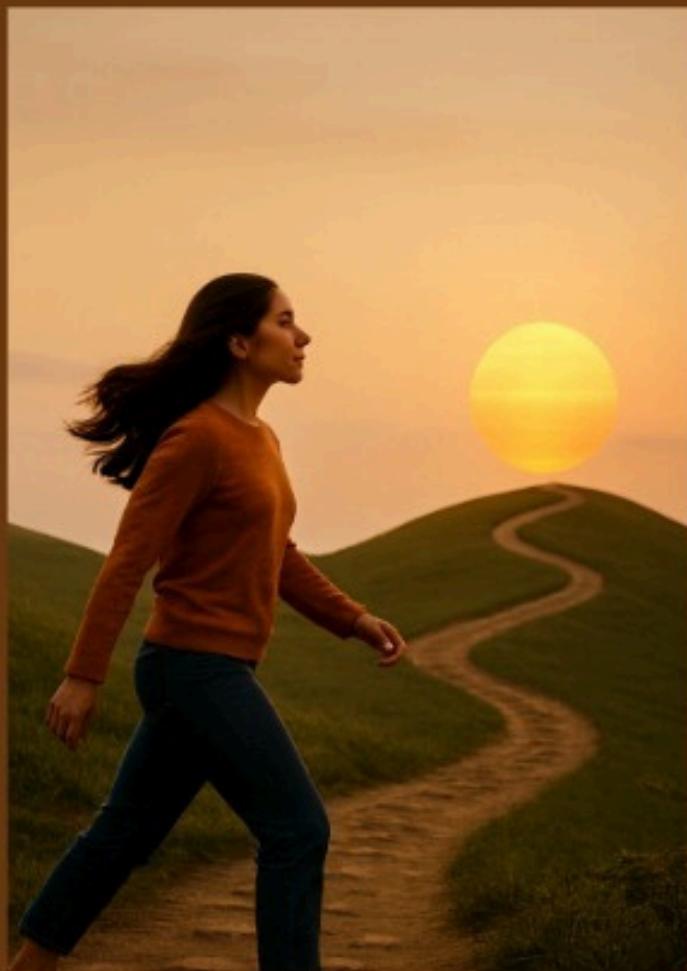
También he aprendido, como lo indica la Segunda Tradición, que no soy ni más ni menos que nadie, sino simplemente una fiel y buena servidora, lo que me permite continuar progresando en mi proceso de recuperación.

Otro gran beneficio es el privilegio de contar con esa mano amiga en dondequiera que esté. Agradezco a quienes me inspiran su confianza, amor, bondad, comprensión, alegrías o tristezas, y que me acompañan en mi proceso. Estamos guiados por los Doce Principios (los Conceptos), que nos muestran cómo realizar la labor del Duodécimo Paso a nivel nacional y mundial con sus derechos de decisión, participación, apelación y petición.

Funciones que desempeño:

- Participar en reuniones del Comité Ejecutivo y la Junta Administradora, presentando informes mensuales de los ingresos y egresos.
- Realizar propuestas junto al Comité de Finanzas, velando por el correcto funcionamiento económico de la Oficina de Servicios Generales, los presupuestos, egresos y el incremento en las finanzas.
- Participar en conjunto con el Comité de Literatura para la elaboración de los reportes de venta (LAC).

Rocío Galviz - Custodio del Comité Permanente de Finanzas



Lema: Progreso, no perfección.

Llegué a las puertas de Al-Anon con el corazón destrozado y el alma cargada de una desesperación silenciosa. El alcoholismo de mi papá había convertido nuestras vidas en un torbellino de caos, promesas rotas y miedo. Mis días estaban invadidos por una mezcla de rabia, una profunda tristeza y una punzante lástima por él. No buscaba una solución mágica para su enfermedad, sino simplemente una palabra de aliento, un lugar seguro donde mi dolor fuera entendido y donde pudiera aprender a respirar de nuevo.

Fue en esas salas de Al-Anon donde escuché por primera vez el lema “Progreso, no perfección”. Esas tres palabras simples fueron un bálsamo para mi espíritu perfeccionista y controlador. Yo creía que, para estar bien tenía que encontrar la manera “correcta” de actuar, de hablar, de sentir, que logaría así controlar la enfermedad y salvar a mi padre; este lema me enseñó a soltar esa insopportable carga.



Lema: Progreso, no perfección.

Comprendí que la recuperación no era una línea recta hacia un estado de paz absoluta, sino un camino con altibajos, aprendí a celebrar los pequeños avances, como: un día en el que pude poner un límite con amor, una mañana en la que no desperté con ansiedad, o un momento en que logré distinguir entre sus problemas y los míos; cada pequeño paso, sin importar lo pequeño que fuera, era una victoria.

Hoy, me encuentro en un lugar que antes creía inalcanzable, he logrado una estabilidad emocional que ya no depende de si mi papá bebe o no, si bien su enfermedad sigue activa, yo he aprendido a centrarme en mi propio bienestar. Disfruto más de las pequeñas cosas de la vida, he recuperado hobbies que había abandonado y he construido una red de apoyo sólida; ya no vivo esperando a que él cambie para ser feliz, me ocupo de mí misma, de mi paz y de mi crecimiento personal. El lema "Progreso no perfección" lo he concientizado ha sido lento pero constante, se ha convertido en mi mayor fortaleza.

Anónimo - Venezuela

**Admitimos que somos
capaces de afrontar solos el
alcohol, y que nuestra vida
se había vuelto gobernable.**

**Llegamos a creer que un
Poder inferior a nosotros
podría darnos el sano juicio.**

**Resolvimos confiar la
voluntad y vida al cuidado
de Dios, según el
entendimiento de Él.**

Haber sí lo puedes

ver:

**Hay cosas que no
estan bien...**

Al-Anon Venezuela esperanza y unidad en cada red

En Al-Anon Venezuela creemos en la fuerza de la comunidad y en el poder de compartir experiencias. Por eso estamos presentes en todas tus redes favoritas, para acompañarte con mensajes de esperanza, unidad y recuperación.



**Síguenos y forma parte de
nuestra familia digital:**



-  Instagram inspiración diaria con imágenes y mensajes breves.
-  Telegram información directa y segura en tu móvil.
-  TikTok videos cortos con mensajes de apoyo y reflexión.
-  YouTube charlas, testimonios y contenido audiovisual profundo.
-  Facebook espacio para compartir y conectar con nuestra comunidad.

**Dondequiera que estés, Al-Anon está contigo.
Conéctate, comparte y encuentra esperanza.**

Mi camino hacia La Serenidad

Soy la hija mayor de un hogar donde, aunque mis padres permanecieron casados, la figura central fue un padre enfermo de alcoholismo. Mi primer contacto con los grupos de apoyo fue gracias a ellos, me llevaron a Alateen mientras buscaban su propio refugio en Alcohólicos Anónimos y Al-Anon. En aquel entonces asistí poco, y con los años solo acompañaba a mi madre de manera esporádica, sin embargo, todo cambió el día maravilloso en que se abrió un grupo de Al-Anon Hijos Adultos. Comencé a asistir semanalmente sin falta, esas reuniones se convirtieron en mi verdadera pastilla; en ese periodo, atravesaba mi divorcio y me encontraba sola con mi hija de apenas tres meses de nacida. Al mismo tiempo, mi matrimonio que solo duró tres años fue el escenario donde afloraron todas mis carencias, debilidades y los vacíos profundos que quedaron como secuela de haber crecido en un entorno alcohólico.

Llegué al grupo de Al-Anon Hijos Adultos a los 25 años y allí comenzó mi verdadera transformación, sentí por primera vez, una ilusión genuina por vivir. Ese grupo se convirtió en mi "carrera universitaria" más importante: aprendí Pasos, Lemas, Tradiciones y otras herramientas para aplicarlos a mi vida diaria, fui obediente y no me perdía ninguna sesión asistiendo muchas veces con mi bebé en brazos.

Decidí quedarme porque encontré un espacio seguro para desahogarme, aprender y recibir el cariño de mis compañeros. Gracias a este proceso de sanación, hoy soy una mujer diferente: más serena, consciente y con esperanza. Cuando cumplí 36 años, mi padre falleció a causa de una cirrosis hepática y mi madre también hija de un enfermo alcohólico se afectó en la convivencia, ella fue el vivo ejemplo de la sumisión y el miedo. Soportó constantes maltratos verbales por evitar el conflicto, pues no se sentía capaz de afrontar la vida sola con mis hermanos y conmigo. Yo crecí inmersa en esa tensión, respirando agresividad y angustia. Al casarme, esos estados emocionales me dominaban; hoy entiendo que quizás no estaba lista para el matrimonio y que lo elegí, en parte, como una vía de escape. He dejado atrás gran parte de mis temores para darle paso a una vida guiada por la fe.

Ma. Alejandra - Venezuela



ACTIVIDADES POR REALIZAR

ENERO:

Al-Anon y Alateen nos invitan a comenzar este nuevo año con energía poniéndole acción y mucho amor para recibir a todas aquellas personas que necesitan de nuestra ayuda.

FEBRERO:

En este mes es importante realizar en cada zona el taller “El Delegado de Servicio” para que nuestros Delegados asistan a nuestra Conferencia con mayor conocimiento del servicio que están prestando.

- Se celebrará nuestra XXIX Conferencia de Servicio Nacional los días 27, 28 de febrero y 1º de marzo 2026 con el lema “Al-Anon donde el servicio transforma vidas” donde los Delegados harán sentir la voz de los grupos de Al-Anon / Alateen a nivel nacional.

ABRIL:

- Se dedica el mes al Servicio en Al-Anon trabajando todo lo que respecta al servicio, bien sea en el Grupo o en el Comité de Servicio de Zona.

- Las Zonas realizan el Taller “Concientizar a los miembros Al-Anon al Padrinazgo de Alateen”, a fin de que los a los Padrinos y posibles Padrinos se preparen para la Asamblea Nacional de Alateen.

Respuesta Anterior

**Cuando la prisa te quiere
ganar, y sientes que el tiempo
te va a alcanzar, un sabio
consejo te puedo brindar, para
que el estrés no te pueda
atrapar.**

¿Qué lema soy?

Hazlo con Calma

¡TU VOZ IMPORTA!

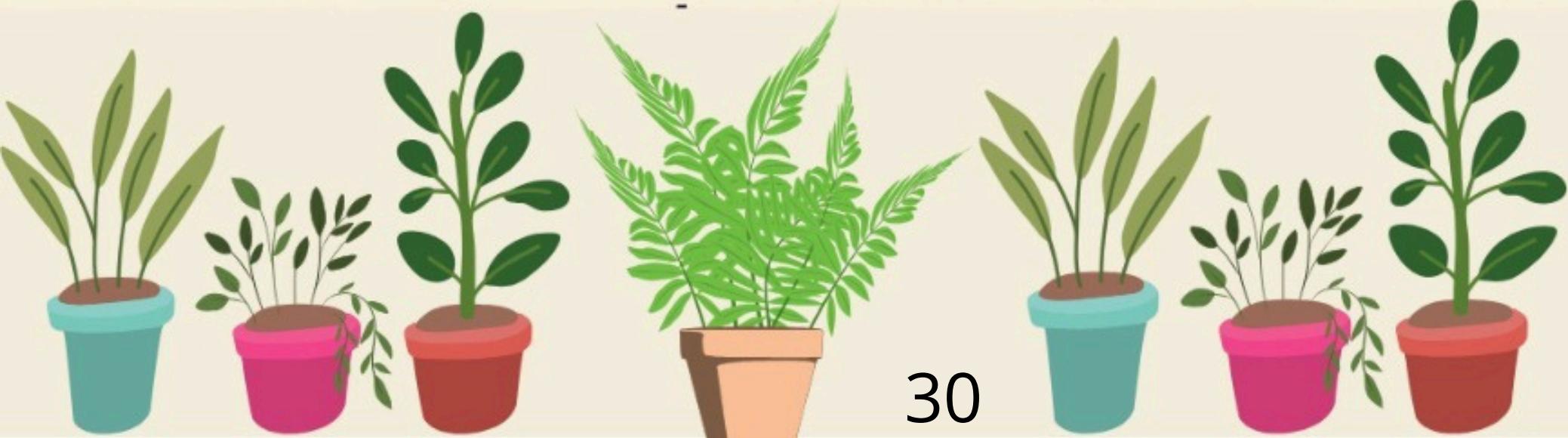
Comparte tu experiencia en “Gotas de Sabiduría”

Desde el Comité Editor de la Revista “Gotas de Sabiduría”, seguimos extendiendo una invitación a todos los miembros de Al-Anon y Alateen de Venezuela; tu testimonio puede ser esa gota de esperanza que alguien necesita leer.

Cada relato que recibimos fortalece el espíritu de unidad y recuperación que nos une. Para que podamos publicar tu experiencia, te agradecemos tener en cuenta estas pautas:

- Escribe desde tu experiencia personal, usando la primera persona.
- Enfócate en ti mismo, no en otras personas.
- Evita mencionar religiones, centros de tratamiento u otros programas de Doce Pasos.
- No demos consejos ni lecciones, compartamos desde el corazón.
- Respetemos siempre nuestras Doce Tradiciones.
- Puedes firmar con tu nombre, seudónimo o de forma anónima.

Tu historia puede tocar vidas, inspirar cambios



Declaración de Al-Anon





Si sientes que tu vida ha sido afectada por la forma de beber de algún familiar o amigo, contáctanos a través del teléfono 0412 133 5587 o por la página web alanon.org.ve.

Elaborada y distribuida por los Grupos de Familia Al-Anon / Alateen, Asociación Civil, Oficina de Servicios Generales Venezuela.