



Gotas de Sabiduría

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

N° 14

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,

Del aislamiento

al diálogo:

*Tejiendo redes
de esperanza*

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

Venezuela

EDITORIAL

Del Aislamiento al Diálogo:

Tejiendo Redes de Esperanza

Esta nueva edición de Gotas de Sabiduría, la Revista de los Grupos de Al-Anon y Alateen de Venezuela, nos invita a seguir mejorando la comunicación en todos los aspectos de nuestra vida. Pongamos en práctica nuestro lema. Cada vez que compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza, estamos lanzando un hilo que nos une a otro compañero que aún sufre en silencio. El diálogo no es solo hablar; es el acto valiente de decir: "Yo existo, yo siento y yo importo". Al soltar los viejos patrones, permitimos que la luz entre en los rincones donde antes solo había sombras. Ya no necesitamos el aislamiento para protegernos, porque ahora tenemos una hermandad que nos sostiene. Si hoy sientes que el silencio es tu única salida, recuerda que aquí hay un lugar donde tu voz siempre será bienvenida y donde tu presencia es, sencillamente, esencial.

La comunicación es vital para nuestra hermandad. Es lo que nos mantiene activos en los grupos, en las zonas y en nuestra Junta de Administradores Custodios.

El mes de mayo nos recuerda este legado que nos dejaron nuestras cofundadoras hace 75 años, es una oportunidad para transmitir nuestro mensaje de esperanza informando a aquellas personas que no nos conocen, quiénes somos y el efecto que Al-Anon o Alateen ha tenido en nuestra vida.

Comité Editor Revista "Gotas de Sabiduría"

Aquí se habla Al-Anon



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

Aquí solo importa el deseo de cambiar tu vida.

Te escuchamos.
Te entendemos.

Encuentra apoyo y comprensión.
¡Acompáñanos!



Del Aislamiento al Diálogo

Tejiendo Redes de Esperanza

Vengo de un lugar donde el silencio no era paz, sino una norma de supervivencia. Para mí, crecer en un hogar afectado por el alcoholismo significó aprender a caminar de puntillas, no solo físicamente, sino emocionalmente.

Mi historia comienza ahí, en ese aislamiento donde la ausencia de palabras sobre el amor o los sentimientos era el paisaje cotidiano. Crecí en una casa donde las necesidades materiales estaban cubiertas, pero donde el hambre de atención y validación era vital y constante.

A menudo escuchaba la frase: "Mejor no digo nada para evitar", y durante años, en mi interior me preguntaba: ¿Evitar qué?; hoy entiendo que intentaba evitar el estallido, el conflicto o la mirada de desaprobación, pero el costo de esa "paz" ficticia fue mi propio entierro emocional. Mi desarrollo fue con esa experiencia, creyendo que el silencio era la mejor salida, que mis palabras no tenían peso y que mis necesidades eran una carga para los demás.

Del Aislamiento al Diálogo

Tejiendo Redes de Esperanza

Llegar a Al-Anon fue el primer paso para romper ese muro, allí descubrí que esos patrones de conducta que una vez me protegieron, ahora me encarcelaban. Entendí que no tenía que seguir cargando con el peso de lo que había callado. Al principio, hablar costaba, era como usar un músculo que se había atrofiado por falta de uso. Pero poco a poco, al escuchar a otros compartir sus testimonios me di cuenta de que mi voz también era importante.

El programa me regaló algo fundamental, una identidad. Dejé de ser simplemente el satélite de la enfermedad de otros para convertirme en el protagonista de mi propia vida. Aprendí que lo que tengo que decir tiene valor, que mis sentimientos son reales y, sobre todo, que soy un ser humano merecedor de atención. El aislamiento se rompe cuando nos atrevemos a ser vulnerables, cuando decidimos que el "evitar" ya no es una opción, pero si el precio de nuestra propia anulación.

Dalwil - Venezuela

Elijo Ser mejor

Al- Anon me enseñó a mirar con los ojos del alma, a escuchar sin condición, a esperar con paciencia, a entender que somos más que apariencias y que una enfermedad llamada alcoholismo hay que saberla comprender para ganar la batalla familiar. Muchos de nosotros nacemos, crecemos y nos hacemos adultos en hogares afectados por esta enfermedad, no nos explican qué sucede, por qué nuestro hogar es diferente, pero muy dentro de nosotros sabemos que pasa algo que no es igual a los demás hogares.

Poco a poco nos damos cuenta que estamos afectados, que a pesar de que yo no haya ingerido ni una vez en mi vida una gota de alcohol, aun así, yo estaba perturbada por otra persona que sí lo hacía.



Elijo ser mejor

Al llegar a Al-Anon, entendí que no era la única que estaba afectada por el alcoholismo de otra persona; mis actitudes, mi tristeza y mis luchas de durante muchos años, habían tenido sentido. Al llenarme de la sabiduría que nos otorga este hermoso programa empecé a vivir un día a la vez sin prisas, sin apuros, entendí que eres diferente pero que esa diferencia me había llevado a ser más fuerte, como hija de alcohólico. Esta enfermedad me afectó física, emocional y espiritualmente; cada adversidad vivida me ha hecho más fuerte, sin embargo, el programa me ha hecho comprender que la vida es sencillamente maravillosa y que los complicados somos nosotros.

Si bien esta enfermedad puedes afectar a una familia hasta su quinta generación, comprendí que nuestro Poder Superior en su inmensa bondad nunca nos abandona, él siempre está aún en nuestras más grandes luchas y nos regaló esta hermandad llamada Al-Anon. Ahora bien, para comenzar a ser libres en todas nuestras áreas y vivir cada día como una nueva oportunidad para ser feliz a pesar de vivir o venir de un hogar alcohólico, eres tú junto a tu Poder Superior quien elige ser feliz a pesar de las circunstancias que puedas haber pasado en tu vida. Siempre habrá un nuevo día para ser mejor.

María - Venezuela

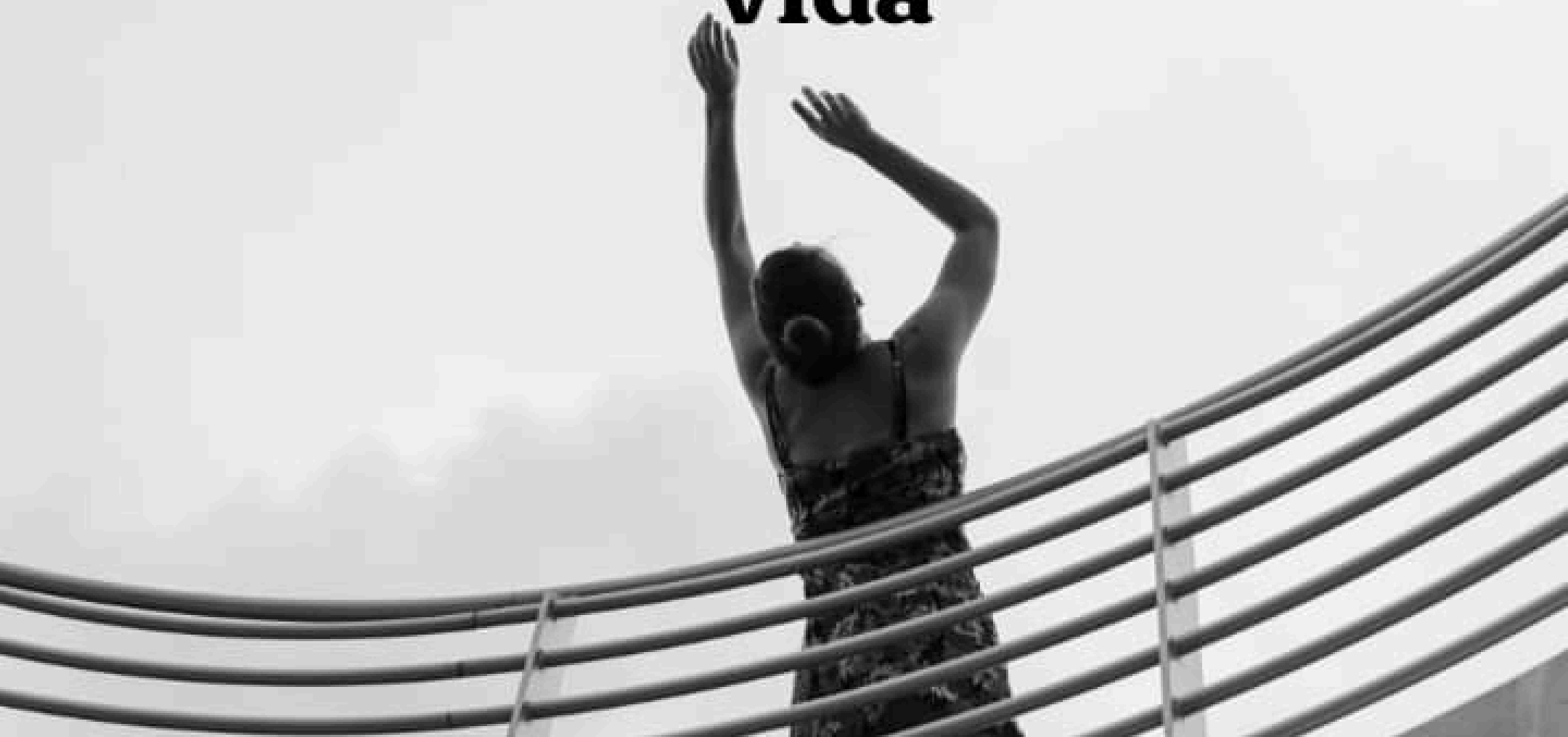
Hace muchos años, mi vida se derrumbó cuando mi esposo llegaba a casa borracho con mucha frecuencia. Un día me confesó una falta grave que había cometido, causando daño a otra persona bajo los efectos del alcohol. Sentí dolor, vergüenza y confusión; no entendía cómo alguien a quien amaba, y el padre de mis hijos, podía hacer algo de esa magnitud. En mi desesperación, salí de casa sufriendo una crisis y dejé a mis cinco hijos pequeños a su cuidado.

Me dirigí en busca de ayuda a una iglesia cercana a mi casa. Allí había un letrero de un grupo de Alcohólicos Anónimos (AA); me encontré con un servidor de ese programa que me escuchó y me habló del grupo de apoyo Al-Anon para familiares y amigos de alcohólicos. Su orientación apropiada me ayudó a serenarme y regresé a casa.

Al principio no comprendía lo que estaba ocurriendo en mi hogar con el consumo de alcohol de mi esposo, ni sus desajustes familiares y económicos; sin embargo, me interesé en el programa que me ofrecía una respuesta y entendí que él padecía una enfermedad llamada alcoholismo. El programa de Al-Anon me enseñó que yo no era responsable de esa enfermedad: ni la causaba, ni la podía controlar; pero sí era responsable de mi propia vida y de mi propia salud.

Fuyito - Venezuela

Al-Anon salvó mi vida



APRENDIENDO EN ALATEEN

ALCOHOLISMO FAMILIAR

EL DOLOR QUE TRAÍA...

Llegué a Alateen porque en mi casa había mucho dolor por el alcoholismo familiar.

Me sentía confundida, con miedo, con rabia.

Pensaba que si me esforzaba, decía las palabras correctas o si estaba siempre pendiente de los demás, las cosas en mi familia cambiarían, sin embargo, nada funcionaba y cada día me sentía más sola.

DESCUBRIENDO ESPERANZA...

Cuando vine por primera vez al grupo, escuché a otros jóvenes hablar de sentimientos que yo también tenía mas nunca había podido expresar.

Me di cuenta de que no estaba sola y que nadie me juzgaba, por otro lado, descubrí que el alcoholismo es una enfermedad y que yo no tenía la culpa de lo que pasaba en mi casa.

ALATEEN
DOCE PASOS

LO QUE APRENDÍ EN ALATEEN:

- A usar herramientas como los Doce Pasos.
- A confiar en un Poder Superior.
- A practicar un día a la vez.
- Encontré amigos que me entienden y me animan, poco a poco comencé a sentir más tranquilidad y esperanza.

HOY SÉ QUE...

No puedo controlar ni curar el alcoholismo, pero si puedo cuidar de mí misma.

Estoy aprendiendo a: poner límites, a expresar lo que siento y a confiar en que puedo tener una vida más serena.

- Jimena, Venezuela

Puedes llevar el caballo al agua...

**Puedes llevar el caballo al agua,
pero no puedes forzarlo a beber.
He lidiado con adultos toda mi vida.**

Mi papá era el más difícil por su alcoholismo.

**Yo era pequeña cuando pareció que esto
realmente se convirtió en un problema.**

**Él asistió a Alcohólicos Anónimos,
pero eso no ayudó.**

**Siguió bebiendo. Nada de lo
que él intentaba era de
ayuda. Todo lo que yo
quería era que las cosas
volvieran a ser igual que
antes. Mientras yo iba
creciendo, me sentía cada
vez más enfadada y quería
que él dejara de beber.**

**Discutíamos y peleábamos. Me enojaba y
lloraba, pero nada de eso ayudaba. Aunque
anhelaba mucho ayudar a los alcohólicos en mi
vida, el presionarlos constantemente hacía que
ellos se alejaran. Ya no me permito
presionarlos. Ya no le veo el sentido, porque no
puedo lograr que hagan nada que no quieran
hacer. Puede ser doloroso ver a una persona tan
dispuesta a echar todo por la borda, pero esa no
es mi batalla personal. Por lo tanto, tengo que
vivir mi vida y dejar que ellos vivan la suya.**

Me toca el <<Vive y deja vivir>>.

Por Bri H., Indiana. The Forum, febrero de 2020

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

Semillas de Amor



Testimonio de una madrina de Alateen

Mi nombre es Miriam y soy miembro del grupo Vidas Tranquilas en San Cristóbal, Venezuela. Desde hace tiempo sirvo como madrina de Alateen. Es muy grato encontrarme con jóvenes que ya son mayores de edad y que me saludan con afecto, reconociéndome incluso cuando a mí me cuesta identificarlos por el paso del tiempo.

Esta labor ha sido fundamental para mi crecimiento espiritual; me permite comprender la profundidad del daño que el alcoholismo causa en la niñez y me confirma que mi mano amiga debe estar siempre dispuesta.

Siento que Dios me ha puesto en este camino para ayudar a quien lo necesite, donde sea que esté.

Hoy los tiempos han cambiado. Debido a la tecnología, los niños son más despiertos y cuestionan más. He observado que, mientras el preadolescente aún se deja guiar por sus padres, al adolescente le cuesta más permanecer en los grupos, especialmente si convive con niños muy pequeños. Por ello, es vital contar con al menos dos madrinas por grupo; esto permite dividirlos por edades para que los más grandes puedan compartir su experiencia con libertad, sin sentirse cohibidos.

Es maravilloso escucharlos hablar. Ver cómo, tras algunas reuniones, vencen sus inhibiciones y transforman su manera de ser y sentir es una experiencia única. Para mí, este servicio se basa en la tolerancia, la oración, la meditación y la comprensión profunda. Se requiere de mucho amor para guiar a los chicos y ayudarlos a que ellos mismos presten su servicio con alegría.

Es sumamente gratificante oírlos expresarse sin temores después de un tiempo en el programa. Me recuerda mi propia llegada a Al-Anon y cómo, a través de los Pasos, las Tradiciones y el amor de mis compañeros, he obtenido la fortaleza necesaria. Del mismo modo, veo a cada miembro de Alateen crecer y madurar en ese amor que tanto necesitan.

Quiero aprovechar este mensaje para invitarlos a servir como madrinas o padrinos de Alateen. Este servicio nos ayuda enormemente a cicatrizar las heridas de nuestra propia niñez, mientras brindamos esperanza y alegría a muchos adolescentes.

**Miriam L.
Madrina de Alateen - Venezuela**



'GOTAS DE SABIDURÍA'

Revista Cuatrimestral de AL-ANON VENEZUELA

PROMOCIÓN DE LA LITERATURA

— APROBADA POR LA CONFERENCIA —



ENCUENTRA ESPERANZA Y APOYO



HERRAMIENTAS PRÁCTICAS
PARA FAMILIAS



EXPERIENCIAS DE
RECUPERACIÓN PERSONAL



CRECIMIENTO EMOCIONAL
Y BIENESTAR

¿BUSCAS ESTABILIDAD Y APOYO ANTE EL

Alcoholismo Familiar?

¡Encuentra las respuestas aquí!

Disponible en los Grupos de Familia Al-Anon
a nivel nacional y en la
Oficina de Servicios Generales



www.alanon.org.ve



@alanonvenezuela

Tel: 0412 136 0400 0400 0400



DIFUSIÓN PÚBLICA

ME RECUPERO CON UN MENSAJE DE ESPERANZA

Llegué a Al-Anon por primera vez con miedo y desesperación, con la creencia de que la del problema no era yo, sino mi familiar que bebía demasiado. A diario buscaba controlar la situación, sintiéndome atrapada en la confusión, encerrada y sin esperanza; sin duda, venía de un hogar marcado por el alcoholismo.

El proceso de cambio comenzó al darle la importancia debida a la práctica del programa: aprendiendo a soltar las riendas y a trabajar en mí misma. Hoy, ya bastante recuperada, el servicio de Difusión Pública me llena de gratitud a través de ese contacto personal.

Ahora vivo con mayor serenidad, respetando mi proceso y el de los demás. Actualmente sigo, entre otras cosas, aplicando el Duodécimo Paso al llevar el mensaje de Al-Anon. He compartido mi experiencia en la difusión pública, ayudando a otros a que encuentren un espacio seguro de recuperación ante la forma de beber de un familiar o amigo. El programa de Al-Anon seguirá siendo la prioridad en mi vida y, dentro de él, la difusión pública es una pieza necesaria para el crecimiento de la hermandad y mi propia recuperación.

María Elena - Venezuela

Segundo Paso

Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio.

El Regreso al Sano Juicio

Mi padre se adormecía con el alcohol y yo aprendí a hacerlo mejor que él, en otras palabras, me adormecía en seco blindando mi corazón para no ser vulnerable. Me convertí en un maestro de la evasión y la manipulación, complaciendo o huyendo con tal de mantener un control que, irónicamente, ya había perdido sobre mi propia vida.

Sin darme cuenta, me volví la viva imagen de lo que juré jamás ser. Mis relaciones fracasaban y lastimaba a quienes más me querían. El "sano juicio" se había ido hace mucho tiempo, reemplazado por actitudes enfermizas y distorsionadas.

El quiebre llegó en un baño, donde el llanto que tanto había reprimido no pudo contenerse más, ahí solo y desesperado, solté mi primera oración real: "Dios mío, ayúdame, sin ti no puedo hacer nada", así fue el inicio de mi Segundo Paso. Fue admitir que mi propia gestión me había llevado al vacío y que necesitaba una fuerza externa para restaurarme.

Segundo Paso

Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio.

El Regreso al Sano Juicio

Al llegar a Al-Anon me di cuenta de que mi caso no era único, aunque el estigma me hiciera creer que sí, también entendí, que el alcoholismo es una enfermedad que yo no concebía y, que mis reacciones eran tan erráticas como el consumo de mi padre. Hoy, tras cinco años de asistencia constante a las reuniones, sigo con una convicción clara, este camino no es solo para mujeres es para toda la familia.

A veces miro a mi alrededor y desearía que hubiera más hombres sentados en estas sillas, si tan solo pudieran ver lo mucho que se logra al soltar el orgullo y abrazar estos principios, entenderían que no se trata de perder la hombría, sino de recuperar la cordura. He dejado de ser el reflejo del dolor de mi padre para convertirme en un hombre que, gracias a un Poder Superior he vuelto a sentir, a vivir y a caminar con el sano juicio recuperado.

Anónimo - Venezuela

Segunda Tradición

Existe solo una autoridad fundamental para regir los propósitos del grupo: un Dios bondadoso que se manifiesta en la conciencia de cada grupo. Nuestros dirigentes son tan solo fieles servidores, y no gobiernan.

Tres generaciones, una sola Serenidad

Mi historia es la de una mujer que ha transitado por las diversas caras del alcoholismo a través de tres generaciones: desde la dolorosa ausencia de un padre fallecido por esta enfermedad, pasando por la lucha de un hijo que se esfuerza por su recuperación, hasta la compleja realidad de convivir con un esposo que, aunque hoy está abstemio, aún lidia con profundos defectos de carácter y las secuelas físicas del tiempo. Estas vivencias me llevaron a buscar un camino de paz que solo encontré al profundizar en el programa.

La Segunda Tradición enseña que solo existe una autoridad fundamental: un Dios bondadoso manifestado en la conciencia del grupo. Nuestros dirigentes son tan solo fieles servidores y no gobiernan. Las Doce Tradiciones sirven de guía para establecer buenas relaciones, no solo en nuestros grupos de Al-Anon, sino también con familiares y amigos. He aprendido que, si yo expreso mi opinión una vez, es correcto; pero si intento imponerme, ya se convierte en un deseo de gobernar o dominar al grupo.

Tres generaciones, una sola Serenidad

Cuando llegué a Al-Anon no entendía muchas cosas, pero a medida que fui leyendo la literatura, comprendí el valor del servicio y allí encontré a un Dios bondadoso, tal como se describe en la Segunda Tradición. Aunque llegué de la mano de mi esposo, quien ya asistía a Alcohólicos Anónimos, me quedé porque me brindaron la ayuda que tanto necesitaba.

Mi hijo también había caído en el alcoholismo y mi padre ya había fallecido a consecuencia de esta terrible enfermedad; todos estos hechos reafirmaron mi identidad como hija adulta de un alcohólico y la importancia de seguir trabajando en mi propia recuperación.

Expreso mi más profunda gratitud a mi Poder Superior y a mis compañeros de grupo por estar a mi lado en este camino.

Mireya – Venezuela

Segundo Concepto

Los Grupos de Familia Al-Anon han delegado por entero la autoridad administrativa y de funcionamiento a su Conferencia y sus ramas de servicio.

El alivio de soltar las riendas.

Durante años, mi vida fue una carrera de control obsesivo; Creía que solo mi vigilancia evitaba el desastre. Llegué a Al-Anon buscando herramientas para mandar, no para sanar, y terminé agotada y espiritualmente vacía.

Mi grupo fue un refugio donde descansé de ser la "jefa de todo", pero mi verdadera transformación nació con el Segundo Concepto de Servicio. Al principio, me pareció que esas líneas eran solo para establecer jerarquías en la estructura de Al-Anon, pero descubrí que este principio – que los grupos delegan por entero la autoridad administrativa a su Conferencia y ramas de servicio – cambió en mí, como fue la definición de confianza.

Entendí que Al-Anon funciona porque miles de miembros confiamos en una estructura y en servidores, como es el caso de los delegados que asisten a la Conferencia para tomar decisiones. No hace falta que yo supervise cada minuto; existen mecanismos para corregir errores. Este alivio fue un choque espiritual porque comprendí que delegar no es abandonar, sino un acto de fe que permite el crecimiento ajeno.

El alivio de soltar las riendas

Apliqué esta autoridad delegada en mi hogar y trabajo. En casa, por ejemplo, dejé de ser la policía de la sobriedad de mi familiar alcohólico, él se encargó de esa responsabilidad junto a su Poder Superior; con esto le devolví su dignidad de ser y también recuperé mi paz.

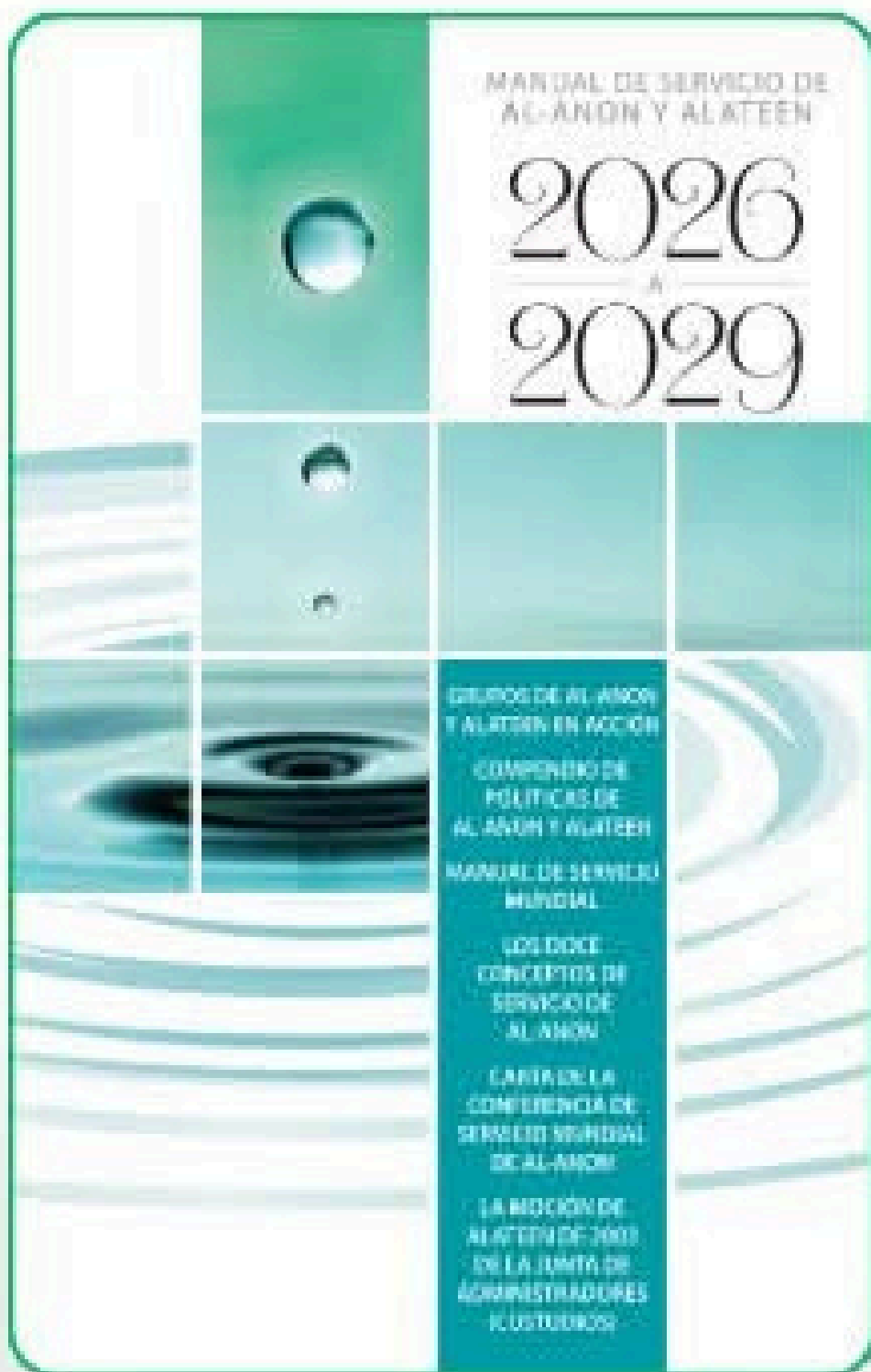
En lo cotidiano, aprendí a pedir ayuda y a permitir que otros hicieran las cosas a su manera, como ha sido confiar en que la cena se haría sin mi dirección constante.

Finalmente, en el trabajo abandoné el papel de mártir, confiando en la capacidad de mis compañeros.

El Segundo Concepto, me enseña la humildad de aceptar que no soy indispensable para el funcionamiento del mundo. Hoy, mi testimonio no es sobre cuánto control ejerzo sobre mi familiar afectado por el alcohol, sino sobre la libertad que disfruto al entregar a mi familiar al igual que yo, la recuperación. Hoy he soltado las riendas y, por fin camino tranquila.

MANUAL

De Servicio



Materiales escritos por miembros de Al-Anon y Alateen

Los miembros de Al-Anon y Alateen son quienes realmente escriben los materiales. El material propuesto es posteriormente analizado y redactado por miembros de Al-Anon que son profesionales en la redacción para darle un estilo literario. En respeto al espíritu de Al-Anon, el nombre completo de los miembros no podrá aparecer en ninguno de los materiales de Al-Anon ni Alateen, ni se reconocerá la autoría por parte de ninguno de ellos. Todo material publicado se convierte en propiedad exclusiva de Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., (Sede de los Grupos de Familia Al-Anon, S.A.) en nombre de la hermandad de Al-Anon y Alateen.

MANUAL DE SERVICIO DE AL-ANON Y ALATEEN.

Conociendo a nuestra Junta Administradora

Comité Nacional de Difusión Pública



Llegué a las puertas del grupo de Al-Anon sin saber a qué iba; llena de miedos exagerados, llamados pánicos, pero funcional hasta cierto punto. El familiar que me llevó, quien ya tenía un año asistiendo a reuniones, me veía muy afectada emocionalmente; sin embargo, yo desconocía absolutamente cuál era el origen de mi malestar.

Cuando comencé a escuchar los testimonios de las personas sobre lo que es el alcoholismo y sus consecuencias, empecé a relacionar momentos y episodios vividos con el padre de mis hijos y con mi actual pareja, encontrando grandes similitudes con los relatos del grupo. Creía que mi divorcio anterior había sido por infidelidades, pero ahora entiendo que fue por las consecuencias del alcoholismo.

Con mi relación actual y la ayuda del programa, todo ha sido diferente: he recibido información

sobre la enfermedad y he comprendido que yo también fui cómplice de momentos y episodios desagradables. He corregido acciones en mi vida que creía estaban acorde a principios y valores, y he logrado una paz y serenidad

que nunca antes había conocido. Creo que me faltará tiempo para agradecer al programa lo que ha hecho por mí; pensé que no conocería en este mundo una vida tranquila, libre de angustias y tristezas.

Conociendo a nuestra Junta Administradora

Comité Nacional de Difusión Pública



Como Custodio del Comité Nacional de Difusión Pública, he crecido aún más. Esta labor me ha mostrado la gran necesidad de informar sobre el alcoholismo como enfermedad, el desconocimiento que existe sobre la actitud que se debe tener frente a una persona alcohólica y la urgencia de un programa para sanar la afectación emocional, espiritual, mental y física de la familia que convive con el alcoholismo.

Funciones como Custodio del Comité Nacional de Difusión Pública:

- Junto con el resto de la Junta Administradora, dirigir las operaciones de la Oficina de Servicios Generales (OSG).
- Motivar a las zonas para la conformación de su Comité de Difusión Pública.
- Mantener comunicación con las zonas y miembros sobre cómo llevar a cabo el servicio de difusión pública.
- Preparar el calendario y cronograma tentativo de Difusión Pública anualmente para la Conferencia de Servicio.
- Establecer propuestas de materiales e instrumentos de difusión pública para el uso de las zonas.
- Asistir a las reuniones establecidas con la OSG y con la Oficina de Servicio Mundial (OSM).


Esthela Ludovic
Custodio Comité Nacional
de Difusión Pública

Hace tres años, crucé las puertas de Al-Anon con el corazón roto y la mente agotada. No vine por mí; vine buscando una solución mágica para mi esposo, un profesional brillante y exitoso que estaba a punto de perder su empleo debido a su forma de beber. Yo vivía sumergida en una profunda depresión y tristeza, convencida de que, si lograba "arreglarlo" a él, mi dolor desaparecería.

Sin embargo, en cada reunión aprendo y reafirmo una verdad que ha cambiado mi vida: yo no soy la causa, no lo puedo controlar y no puedo curar el alcoholismo de otro. El programa me ha brindado las herramientas para soltar las riendas de una vida que no me pertenece.

A través de los Doce Pasos y el apoyo de mis compañeras, comencé a enfocarme en mi propia recuperación. Hoy, con mi testimonio, las acompaño a ellas para que, en la unión del grupo, vivamos más libres y serenas. ¿Cómo estoy hoy? Sigo asistiendo con la misma constancia, pero mis motivos han transformado mi presente. Ya no busco controlar las crisis ajenas, sino proteger mi propia paz. He recuperado mi alegría y mi identidad, independientemente de si hay sobriedad o no en mi hogar. Mi esposo sigue siendo un profesional y, aunque perdió su trabajo, mi bienestar ya no depende de su desempeño ni de su consumo. Hoy respiro con libertad, sabiendo que solo soy responsable de mi propia serenidad.

Sol – Venezuela



De la
desesperación a la
serenidad: Mi
camino en Al-Anon

**Vamos a conectar
las palabras que
de la mano van...**

Serenidad

Miedo

Desespero

Felicidad

Al-Anon

Odio

Esperanza

Fortaleza

Paz

Angustia

alanon.org.ve

#alanonvenezuela

¿SABÍAS QUE AL-ANON VENEZUELA ESTÁ A UN CLIC DE DISTANCIA?

QUEREMOS ESTAR MÁS CERCA DE TI PARA COMPARTIR ESPERANZA Y RECUPERACIÓN.



TIKTOK

Mensajes breves y directos de esperanza.



INSTAGRAM

Reflexiones visuales y eventos en vivo.



FACEBOOK

Nuestra comunidad y artículos de interés.



TELEGRAM

Noticias y actualizaciones al instante.



YOUTUBE

Charlas grabadas y material educativo profundo.

BÚSCANOS COMO:

@ALANONVENEZUELA

Únete a nuestra comunidad digital.
¡No estás solo!

#ApoyoFamiliar #Recuperacion #Gratitud

Lema: Un día a la vez

Cuando llegué a Al-Anon estaba muy desesperada, buscando ayuda para mi hijo adicto y mi esposo.

Durante los primeros meses no entendía nada; sin embargo, poco a poco fui comprendiendo que

LA AYUDA ERA PARA MÍ.

Lo logré asistiendo a las reuniones, con el apoyo de mi madrina y leyendo la literatura.

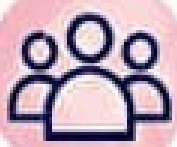
Hoy agradezco a Dios por esta hermandad que me devuelve la sobriedad, serenidad y paz.

Mi Poder Superior me conduce por el camino correcto.

“Hoy por hoy, vivo un día a la vez.”

Belkis – Venezuela

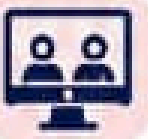
Compartiendo Nuestra XXIX Conferencia de Servicio Nacional Al-Anon/Alateen en Venezuela 2026



La Conferencia de Servicio Nacional de los Grupos de Familia **Al-Anon/Alateen**, la máxima conciencia de los grupos en el Servicio, se reunió los días 27, 28 de febrero y 1 de marzo de 2026 en la ciudad de Barquisimeto.



Esta XXIX Conferencia desarrolló su lema: **“Al-Anon donde el servicio transforma vidas”**, a la misma asistieron los miembros de la Junta de Administradores (Custodios), personal administrativo de la OSG, del Comité Ejecutivo y, en representación de las ocho Zonas del país, seis Delegados y dos Miembros Enlace. La coordinación de esta actividad estuvo a cargo de **Betty Narváez y Teresa de Hernández**.



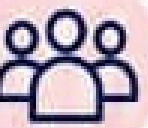
Dicha Conferencia se desarrolló de manera híbrida: presencial, conformada por cuatro Delegados, un Miembro Enlace, el Comité Ejecutivo, la secretaria de la OSG y la Junta de Administradores (Custodios); y en línea o virtual, con dos Delegadas, un Miembro Enlace y un Custodio, quienes participaron en asuntos de conciencia de grupo en nombre de **Al-Anon/Alateen** como un todo.



Celebramos juntos este gran encuentro nacional, dando la bienvenida a las nuevas Delegadas de la Zona IV y V, así como a los nuevos Custodios del Comité de Seminarios de Servicio y el de Medios Publicitarios, respectivamente.



La presentación del afiche y desarrollo del lema estuvo a cargo de la Delegada de la Zona I, realizado con buena voluntad y gran espíritu de servicio. Al adoptar un enfoque espiritual en asuntos de conciencia de grupo, la Conferencia toma decisiones con base en el conocimiento. Los Delegados aprobaron el acta anterior y decidieron utilizar el método de aprobación a mano alzada.



Los conferencistas presentaron los distintos informes y propuestas, teniendo la oportunidad de compartir experiencias sobre las labores de servicio. Las Delegadas de las Zonas IV y V desarrollaron de manera interactiva el taller: **“Fortaleciendo los grupos a través de un liderazgo compartido”**.



Posteriormente, mostrado el informe de finanzas y las propuestas del presupuesto 2026-2027, los Delegados se reunieron a solas para deliberar y, basados en la información y el discernimiento, dicho presupuesto fue aprobado.



Igualmente, presentados los calendarios de actividades de la OSG y de Difusión Pública, estos fueron aprobados para el período 2026-2027. El lema escogido para la Conferencia 2027 fue: **“Decisión, servicio y responsabilidad son palabras que nos hacen crecer paso a paso”**, a desarrollar por la Zona III.



Al finalizar la actividad, los conferencistas se despidieron con palabras de agradecimiento y ánimo en el servicio. Los Delegados expresaron cómo, a su regreso, con los conocimientos adquiridos, pueden, con sus servicios, lograr el fortalecimiento de sus Zonas.



Yajaira de González
Custodio del Comité de Conferencia

ACTIVIDADES POR REALIZAR

MAYO:

En el mes de mayo celebramos el 75 aniversario de Al-Anon mundial.



JUNIO:

Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC)

JULIO:

En julio asistimos a nuestro XLII Congreso Nacional Al-Anon /Alateen que se realizará en la zona III.



AGOSTO:

En agosto se realiza en cada Zona el Taller de Difusión Pública “Cómo agradecer a Al-Anon”



75^o ANIVERSARIO DE LOS GRUPOS DE FAMILIA AL-ANON

“75 años, un propósito”



Bajo el lema “75 años, un propósito”, La **Oficina de Servicio Mundial (OSM)** celebra este año 2026 el aniversario de los Grupos de Familia Al-Anon.



Tras 75 años, nuestra hermandad tiene presencia en **más de 130 países**, con aproximadamente **25.000 grupos** que sesionan en **35 idiomas**.



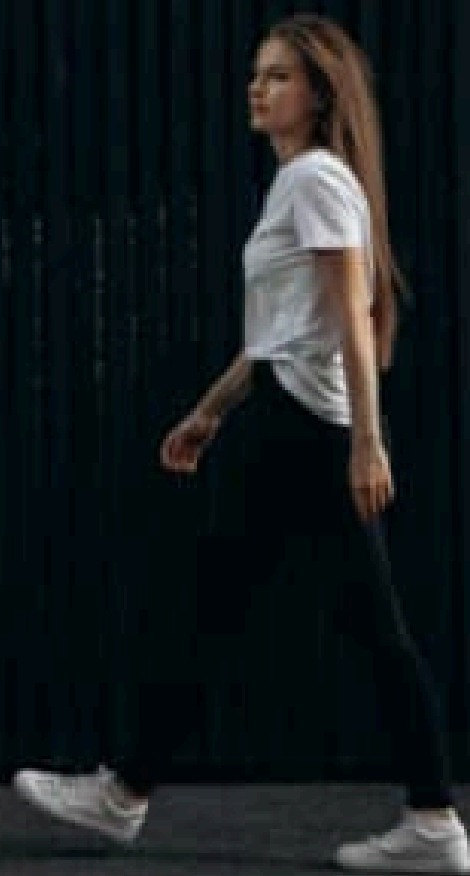
Gracias infinitas a nuestras fundadoras, **Lois W. y Anne B.**, quienes dejaron este hermoso legado que continúa vivo y seguirá difundiendo el mensaje de que el alcoholismo es una enfermedad familiar.



Cuando llegué a Al-Anon por primera vez, me sentía muy confundida. No sentía que este fuera mi lugar, sobre todo porque escuchar lo que otros contaban me hacía sentir muy expuesta y vulnerable. No entendía por qué me pasaba eso y no sabía cómo manejar ese sentimiento tan extraño. Aun así, decidí darme el chance de ir a tres reuniones más. La decisión de quedarme llegó cuando escuché hablar a una mujer que acababa de llegar; escucharla fue como un despertar para mí. En ese momento supe que necesitaba estar ahí.

Empezar con el Primer Paso fue muy fuerte, fue aceptar que esa lucha que yo llevaba más de veinte años tratando de ganar, en realidad, siempre estuvo perdida. Verme al espejo, reconocer mi ingobernabilidad, darme cuenta de que no tenía "sano juicio" y que no estaba tan bien como yo juraba, fue un golpe emocional durísimo. Al mismo tiempo, me di cuenta de todo el daño que había hecho con mis palabras, mis actitudes y reconocer que esa relación que yo creía tener con un Poder Superior en verdad no existía.

Mi camino en Al-Anon: de no entender nada a encontrar mi lugar.

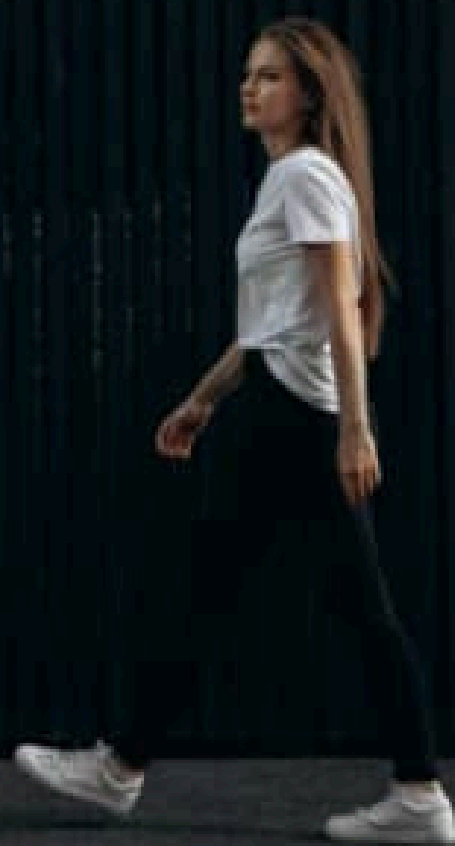


Mi cambio ha ido a pasitos de caracol, pero lo he vivido al máximo, con sus días buenos y sus días malos. Ahora entiendo que mi mejoría depende de mí disciplina y de mis ganas de vivir el programa "Un día a la vez". He aprendido que esto no es subir constantemente, sino que tiene sus altas y bajas, que me han permitido redescubrirme, y por fin, construir una relación real con mi Poder Superior.

El programa me ha enseñado algo muy valioso: a ponerme de primera, pero no desde el egoísmo, sino desde mi salvación y respeto a los que me rodean. Soy controladora, me ha costado soltar ese defecto de carácter; todavía me pesco a mí misma queriendo controlar a los demás, pero ahora me doy cuenta rápido y recapacito. Ha sido una batalla difícil, aunque granito a granito he visto el cambio. He soltado las riendas para dejárselas a Dios, porque yo sola, en mi humanidad, nunca hubiera podido. Mis relaciones con los demás han mejorado, por el cual sigo viniendo a mis reuniones; quiero vivir en plenitud, pero también ser esa puerta para aquellos recién llegados que anhelan esa ayuda aun cuando no saben que lo necesitan. Ser parte de Al-Anon es un milagro de mi Poder Superior.

Nathaly- Venezuela

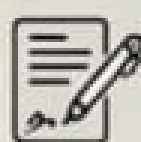
Mi camino en Al-Anon: de no entender nada a encontrar mi lugar.



¡TU VOZ IMPORTA!

Comparte tu experiencia en 'Gotas de Sabiduría'

NUESTRA INVITACIÓN



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 esa **gota de esperanza** que alguien necesita leer.

LO QUE LOGRAMOS JUNTOS



Cada relato que **recibimos** fortalece el espíritu de **unidad y recuperación** que nos une.

GUÍAS PARA PUBLICAR



Escribe desde tu experiencia personal, usando la primera persona.



No demos consejos ni lecciones, compartamos desde el corazón.



Enfócate en ti mismo, no en otras personas.



Respetemos siempre nuestras Doce Tradiciones.



Evita mencionar religiones, centros de tratamiento u otros programas de Doce Pasos.



Puedes firmar con tu nombre, seudónimo o de forme anónima.

GUÍAS PARA PUBLICAR

1. Escribe desde la experiencia personal, usando la 1ª persona.
2. Confía en ti mismo, tu voz.
3. Evita nombres (algunos, excepto de Tradiciones y Doce).



Tu historia puede tocar vidas, inspirar cambios



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

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.

R
E
S
P
U
E
S
T
A

A
N
T
E
R
I
O
R
A



Haber sí lo puedes

ver:

Hay cosas que no están bien...

Declaración de Al-Anon

*Que empiece
por mí*

Cuando alguien, dondequiera que sea, pida ayuda,
que nunca falte allí la mano de Al-Anon y

– Que empiece por mí. –



Si sientes que tu vida ha sido
afectada por la forma de beber
de algún familiar o amigo...

Contáctanos

*Hay ayuda, hay esperanza,
no estás solo.*



0412 133 5587



alanon.org.ve

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