



Gotas de Sabiduría

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

Nº 15

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.

En Al-Anon es donde mi historia cambia

En este número:



Historias que inspiran



Aprendizaje y crecimiento



Fortaleza para el día a día



Servicio que transforma vidas



Alateen: esperanza que se comparte



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



Una nueva edición
para seguir *creciendo juntos*

Venezuela

EDITORIAL

- Llegamos a la edición N.º 16 de **Gotas de Sabiduría**, la revista de los Grupos de Familia Al-Anon y Alateen de Venezuela, correspondiente al cuatrimestre de septiembre a diciembre.
- Con esta entrega cerramos un año de labor renovada y profunda gratitud. Agradecemos de todo corazón a cada compañero y compañera de las distintas zonas del país que, con tanto amor y generosidad, nos han compartido sus testimonios. Sus historias son el alma de estas páginas; por ello, los animamos a seguir enviándonos sus escritos, tomando siempre en cuenta las guías sugeridas para plasmar nuestras experiencias.
- Culminamos este ciclo tras haber superado desafíos extraordinarios. El reciente terremoto nos afectó severamente y dejó inhabilitados muchos de los salones donde funcionan nuestros grupos. Sin embargo, esta dura prueba nos ha dejado una enseñanza imborrable: las paredes de concreto pueden agrietarse o caer, pero la estructura espiritual de nuestra hermandad permanece intacta.
- Somos una hermandad unida por el amor, la comprensión, la solidaridad y la búsqueda constante de la serenidad. Aunque los espacios físicos se hayan visto comprometidos, la ayuda no se detiene; se reinventa, se adapta y sostiene a quien lo necesita.
- Al adentrarnos en los últimos meses del año, miramos el futuro con renovada esperanza. Por encima de cualquier adversidad, mantenemos encendido nuestro objetivo principal y la razón de ser de nuestros grupos: brindar apoyo, comprensión y fortaleza a los familiares y amigos de las personas que tienen problemas con su manera de beber.
- Que cada página de esta edición nos recuerde que, mientras mantengamos una mano extendida y un corazón dispuesto a escuchar, la serenidad seguirá encontrando un hogar en cada rincón de Venezuela.



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 sean Al-Anon.



Aquí solo importa el deseo
de **cambiar tu vida.**

Te escuchamos.
Te entendemos.



Encuentra apoyo
y comprensión.

¡Acompáñanos!



Al-Anon

Para familias y amigos de
bebedores problema.

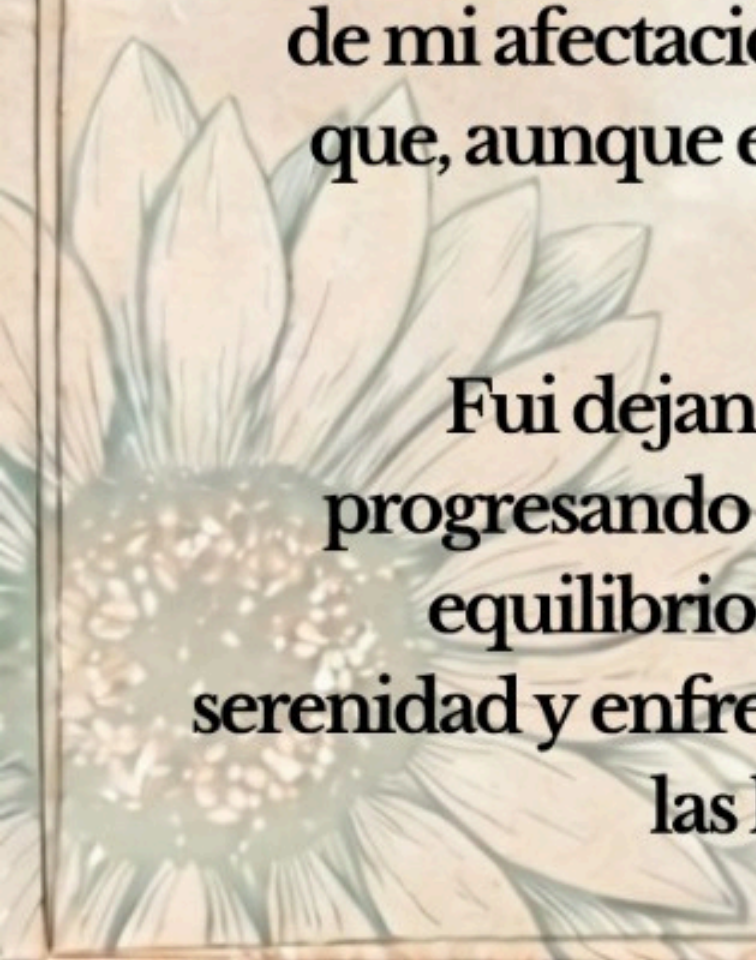




EN AL-ANON ES DONDE MI HISTORIA CAMBIÓ

El día de mi matrimonio pensé que mi vida daba un paso más de cambios; sí, realmente hubo cambios en mi vida, existieron muchas transformaciones: una nueva convivencia, aprender a vivir en pareja, pero lo más difícil fue saber y aceptar que me había casado con un enfermo alcohólico.

La historia no parecía ser de felicidad; fueron momentos de muchas decepciones, tristezas, miedos y angustias. Debía hacer algo, pero no sabía qué hacer, ya que estaba en un estado de confusión. De hecho, apenas con tres meses de casada sentía que estaba en un camino muy oscuro, que debía tomar decisiones que me guiarían a buscar la ayuda correcta. Fue entonces cuando, por la gracia de ese Poder Superior, supe de la existencia de los Grupos de Familia Al-Anon y decidí asistir a una reunión. Fui tomando valor para entender que soy importante y que, a pesar de que estaba casada con un enfermo alcohólico, él era responsable de sus actos y no culpable de su enfermedad, al igual que yo no lo soy de mi afectación. Eso me fue llevando a comprender que, aunque estamos unidos en pareja, yo respondía por mis asuntos y él por los suyos.



Fui dejando los miedos y las culpas, creciendo y progresando en mi recuperación, manteniendo un equilibrio en mis emociones para poder tener la serenidad y enfrentar las situaciones difíciles utilizando las herramientas que me da el programa.



EN AL-ANON ES DONDE MI HISTORIA CAMBIÓ

Es decir, fui colocando límites, recurriendo a mi madrina, asistiendo a las reuniones y, sobre todo, realizando actividades en mi grupo y en la zona de la mano de mi Poder Superior.

El servicio para mí es un instrumento espiritual muy especial; me ayuda en la recuperación y a sentirme útil al darle la mano a otros que lleguen al grupo, como un día me la dieron a mí en esos momentos donde no veía solución, sino confusión. Hoy sigo aplicando el programa en todas mis acciones, lo que me lleva a tener la mente abierta a los progresos que debo hacer para mantener la dirección correcta.

Con la ayuda de la hermandad he podido adoptar nuevos hábitos en mi vida, decidiendo lo que es más conveniente para mí y, de esa forma, fijo metas, acepto pequeños riesgos que se convierten en un diario esfuerzo por mejorar mi vida. Actualmente puedo afirmar que el programa de Al-Anon ha sido el lugar donde mi historia cambió.

«Hoy doy gracias a mi Poder Superior porque estoy escribiendo la historia de mi vida con cada uno de los "hoy"».

Norbelida R. Zona V. Venezuela

De la obsesión al desapego: Aprendiendo a soltar el control

Durante años, mi vida giró en torno a la enfermedad de mi esposo. Hoy, gracias a Al-Anon, he aprendido que la recuperación es suya y que intentar controlar su proceso era una batalla perdida. Sin embargo, al observar mi interior, descubrí una verdad inquietante: la enfermedad astuta y persistente aún habita en mí, aunque la obsesión por el alcoholismo ya no dirige mi hogar.

Haber crecido en un hogar marcado por el alcoholismo dejó huellas que aún estoy explorando. He descubierto que, cuando intento soltar una obsesión, mi mente busca otra donde anclarse; recientemente, trasladé esa necesidad de control a mi entorno laboral. Algo semejante me ocurría ante un ambiente hostil y estresante, reaccionaba de manera impulsiva, intentando cambiar situaciones que escapaban de mi responsabilidad.

La "neblina mental" que experimentaba cuando intentaba controlar a mi esposo regresó al trabajo. Me sentía invalidada profesionalmente y, al defender mis verdades, percibía la resistencia ajena como una agresión personal. Al reaccionar desde la emoción, solo lograba empeorar el conflicto, llevándome esa angustia a casa y afectando injustamente a quienes amo.

En Al-Anon aprendí que mi paz no es negociable, cuando la nube mental aparece, respiro y repito la Oración de la Serenidad. Al compartir mi sentir con mi madrina —quien, aunque desconoce los detalles técnicos de mi labor, comprende mi mundo emocional—, pude identificar que mi reacción era un síntoma de una profunda necesidad de aprobación.

Hoy elijo mirar los hechos con objetividad, separándolos de las opiniones externas. He comprendido que ser humana implica sentir molestia ante la injusticia, pero que no puedo obligar a otros a pensar igual que yo. Mi responsabilidad es cumplir con mis funciones, no convertirme en salvadora o juez de las normas ajenas.

Al-Anon es mi estilo de vida, no solo me ha permitido acompañar a un familiar en su recuperación, sino que me ha dado las herramientas para navegar un mundo caótico sin permitir que mis emociones me atrapen. Hoy, elijo soltar lo que no me corresponde y enfocarme en mi propia serenidad. He aprendido que, cuando me desapego con amor de los resultados ajenos, recupero la claridad para vivir con dignidad, paz y esperanza.

Delcy M. Zona II Venezuela

Soy hija adulta y hermana de alcohólicos, incluso mi pareja por más de 20 años tuvo problemas de adicciones. Cuando llegué a Al-Anon el dolor y el sufrimiento ocupaban la mayor parte de mi vida; no había lugar para nada más. Mi vida era totalmente ingobernable, pensaba, quería y sentía una cosa y hacía otra. En mi primera reunión encontré personas que al igual que yo, estaban llenas de dolor y sufrimiento, pero también personas que a pesar de tener la misma problemática que yo, sonreían, respiraban con tranquilidad, tenían amor y paz para dar. Ahí escuché por primera vez: háganos un poco de ti Graciela.

Eso me sonó muy extraño, tan ajeno a mí misma, traté de hablar un poco de mí y no pude, dentro de mí solo había: confusión, ira, tristeza y oscuridad. Al comentarle esto a una compañera me dijo: siga viniendo y regálese todas las reuniones que pueda y verá que poco a poco el cielo se va despejando y sorprendentemente así ha ocurrido. Hoy en día, hay espacio en mi vida para algo más que el dolor y el sufrimiento constante los cuales se han ido disipando; hoy me ocupo un poco más de mí misma, me doy un poco de tiempo para pensar y descubrir lo que me gusta y lo que no, también dedico un poco de tiempo para cuidar mi aspecto físico.

*Al-Anon:
un camino de
conocimiento.*



Hay pequeñas cosas del programa que me han ayudado mucho, por ejemplo "No existen culpables, existen responsables", al igual que las tres "C": no lo cause, no lo curo, no lo controlo. Ahora bien, cuando apliqué esto a la relación con mi padre me di cuenta que tenían razón, mi padre bebía desde antes de que yo naciera, sin embargo, durante mucho tiempo me sentí culpable, poco a poco he ido sanando la relación. Igualmente sucedió con el trato con mi pareja, cuando lo conocí ya tenía adicciones, realmente lo había iniciado antes de conocerme.

El programa de Al-Anon me ha permitido iniciar un camino de conocimiento de mí misma y de claridad mental. No es fácil conocerme, ver quién soy, aprender a amarme a mí misma, debido a que inicialmente solo veía sufrimiento, dolor y oscuridad. En Al-Anon escuché que la negación existe y no nos damos cuenta, también escuché que podemos ponernos límites y hay algo que me gusta mucho y me da mucha alegría al pensar en ello: mi Poder Superior como yo lo concibo.

Hoy lo pienso como mi compañía en todo momento, que siempre está presente con amor y esperanza y que me permite sentirme bien, en paz. Sé que es un camino muy largo el que me queda por recorrer en Al-Anon, muchas cosas nuevas por descubrir y aprender, pero desde el amor y la esperanza, ya no desde el dolor y el sufrimiento tanto para mí como para los que me rodean. Le doy las gracias a mi Poder Superior por este regalo que es Al-Anon.

Graciela Zona II Venezuela.

*Al-Anon:
un camino de
conocimiento.*



Desde mi experiencia les puedo contar que, apenas llegué al programa, me sentía bastante confundido. No sabía el propósito que tenía este maravilloso programa, que era ayudarnos y darnos las herramientas para enfrentar las múltiples situaciones que se nos presentan en la vida con un alcoholico. Soy hijo de un alcoholico; convivo con mi padre enfermo por convicción y por amor.

*Experiencia personal
en el sendero de la
recuperación.*

Al-Anon y Alateen me han ayudado a: identificar mis defectos de carácter, así como también los de los demás; poder identificar qué cosas están bien y qué cosas no; establecer límites desde el desprendimiento emocional sano; y lograr conocerme mucho más a mí mismo y aceptarme tal cual soy.

Así como muchos, yo también sentía que mi vida se había vuelto ingobernable y que era realmente imposible y difícil convivir con mi alcoholico, porque sus cambios drásticos, su ambivalencia y su manera tan descontrolada de beber me hacían sentir frustrado, con mucho miedo, y no me dejaban pensar las cosas con claridad.

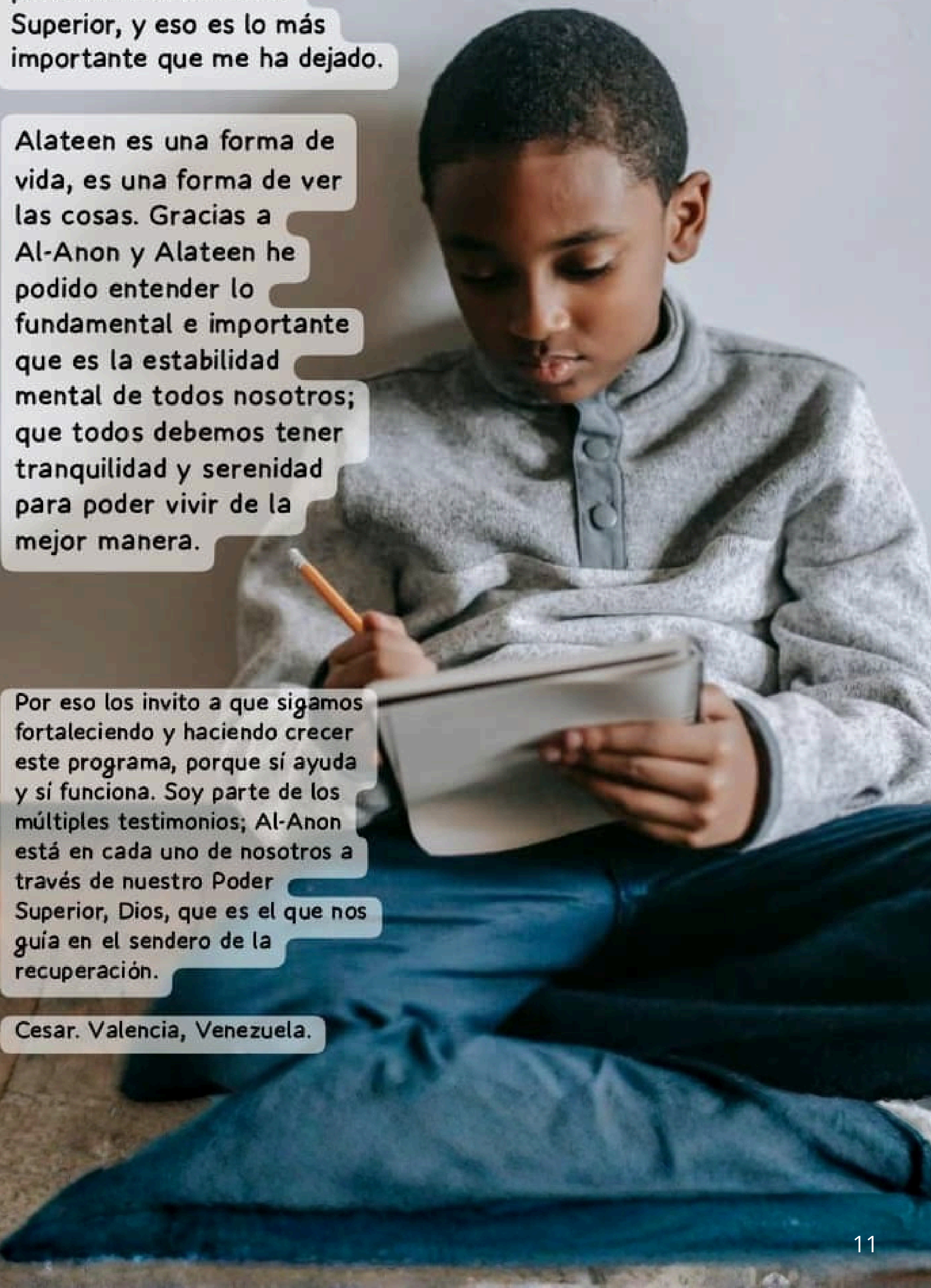
Pero gracias al programa hoy tengo herramientas, tengo lemas que me ayudan a pensar desde la calma, a vivir un día a la vez y, sobre todas las cosas, a aceptar las cosas que no puedo cambiar. El programa me ha dado la Oración de la Serenidad y una conexión profunda con mi Poder Superior, y eso es lo más importante que me ha dejado.

Alateen es una forma de vida, es una forma de ver las cosas. Gracias a Al-Anon y Alateen he podido entender lo fundamental e importante que es la estabilidad mental de todos nosotros; que todos debemos tener tranquilidad y serenidad para poder vivir de la mejor manera.

Por eso los invito a que sigamos fortaleciendo y haciendo crecer este programa, porque sí ayuda y sí funciona. Soy parte de los múltiples testimonios; Al-Anon está en cada uno de nosotros a través de nuestro Poder Superior, Dios, que es el que nos guía en el sendero de la recuperación.

Cesar. Valencia, Venezuela.

*Experiencia personal
en el sendero de la
recuperación.*



Juntos podemos lograrlo

Alateen
comprensión, apoyo
y esperanza



Cuando llegué a **Alateen** por primera vez, era tímida y no sabía cómo comportarme. Tenía miedo de mostrar mis pensamientos más profundos ya que no quería que mi miedo y mi dolor fueran del conocimiento del público.

Yo crecí en una familia en la cual no se permitía hablar de cómo uno se sentía; si lo hacíamos, se nos castigaba física o mentalmente.



Mi papá siempre me decía que si mostraba mis sentimientos era una cobarde y que no tenía agallas. Como resultado, ahagué dentro de mí cada uno de mis sentimientos, desde la felicidad hasta el miedo. Si estaba deprimida o triste, aguantaba las lágrimas, y esperaba estar sola para llorar. Con el tiempo, me di cuenta de que estaba perdiendo las fuerzas para ello y que no podía mantener la cabeza levantada delante de mi padre o familiares.



En la escuela y en la casa se murmuraba que yo tenía problemas porque no demostraba mis sentimientos. Me miraban como si estuviera loca o como si fuese un animal raro. Finalmente, una amiga me habló de **Alateen**; ella había estado asistiendo desde hacía algún tiempo y me dijo que era un lugar seguro. Fue así que empecé a asistir.



Después de la primera reunión, me di cuenta de que era un ambiente seguro. La gente no se ríe de mí o me dice cosas malas u odiosas cuando comparto con ellos las cosas que siento. Los miembros de **Alateen** hacen justamente lo contrario; ellos saben por lo que estoy pasando y me dan su apoyo. Lo mejor de todo es que no importa cuán mal me vayan las cosas, siempre puedo contar con las reuniones, lo cual es algo nuevo para mí ya que nunca antes había sentido que me quisieran.



Con el tiempo, yo también voy queriendo a los miembros de **Alateen**. Creo que lo mejor que aprendo de los miembros en las reuniones es a no esconder mis sentimientos o a huir de ellos. Esto lo aprendo en **Alateen** y es algo que siempre atesoraré en mi corazón.

Por Andrea, Massachusetts
The Forum, mayo de 2006.



No estás solo.
Hay un lugar donde
te entienden y te aceptan.

Gotas de Sabiduría

Revista de Al-Anon



Grupos de Familia Al-Anon
Esperanza para los familiares y amigos de bebedores problema

alanon.org.ve



Madrina de Alateen

La semilla de ser madrina

Cuando llegué a Al-Anon y asistí a los talleres de madrina de Alateen, reconozco que me daba miedo asumir una responsabilidad tan grande. No podía ni siquiera ayudarme a mí misma, pero esa pequeña semilla quedó en mi corazón.

Después de varias horas de programa y de escuchar los testimonios de otros jóvenes de Alateen, me ponía a llorar de una forma que no podía ni hablar. Ese llanto hipeado, como dicen popularmente, al principio no lo entendía. Con el tiempo comprendí que yo necesitaba el programa incluso antes de conocer a mi esposo.

En un congreso escuché a una compañera contar la historia de mi propia madre: hija adulta de un alcohólico, de un abuelo que nunca conocí, pero cuyo dolor se contagió hasta una generación después. Entonces me pregunté: ¿cómo puedo ayudar a mi hijo para sanar a la próxima generación?

Al principio comencé como un apoyo sin compromiso real, porque quería que mi hijo participara y yo no podía ser madrina. Como todavía no llegaba el momento para él, decidí servir como madrina para otros jóvenes. Pensé que cuando mi hijo decida participar me apartaré, pero ya habré colaborado a regar esa semilla para que se convierta en un árbol en el cual él también pueda participar.

En lo personal, escuchar a los jóvenes indirectamente me prepara para escuchar a mi hijo, cambiar el ambiente

en casa y al mismo tiempo sanar a esa niña que fue herida en el pasado. A veces tenemos miedo

de ser madrinas porque sentimos que no estamos capacitadas para ayudar a los chamos; sin embargo, hay un llamado; el Poder Superior capacita en el camino, no hay que ser sordos a ese llamado. En esa senda nos damos cuenta de nuestras heridas escondidas y vamos sanando. Simultáneamente, los jóvenes nos enseñan su perspectiva del programa y a la vez se asegura el futuro de nuestra comunidad. Adicionalmente, aprendemos canciones nuevas, bailamos, jugamos, reímos, y a veces lloramos.





Promoción DE LA LITERATURA

APROBADA POR LA CONFERENCIA

Conocimiento que transforma, esperanza que permanece. ♡



LA LITERATURA DE AL-ANON TE OFRECE:



Encuentra
esperanza
y apoyo



Herramientas
prácticas para
tu familia



Experiencias de
recuperación
personal



Crecimiento
emocional
y bienestar



¡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



04121335547

Mis Vivencias en Difusión Pública

Antes de ir a los Grupos de Familia Al-Anon estaba viviendo la vida de mis familiares alcohólicos: padre, hermanos y esposo; controlaba, perseguía, era desconfiada, celosa y llena de miedo.

Gracias a mi Poder Superior, un día escuché un mensaje de esperanza de Al-Anon; sin embargo, tuve un año de negación para asistir a las reuniones de recuperación. Me explicaron quiénes eran y cómo lo hacían; que el alcoholismo era una enfermedad y que un cambio de actitud de mi parte podría hacer que nuestro familiar buscara la recuperación. Comencé a practicar el programa siendo obediente, me regalé muchas reuniones, me hablaron del servicio, de pasar el mensaje a personas que tuvieran un familiar con problemas por su manera de beber, y estuve siempre dispuesta.



Mi primer mensaje de **Al-Anon** fue a los niños en un colegio, acompañada de una madrina de **Alateen** y otras compañeras. Viví una experiencia muy bonita al compartirles mis vivencias como hija afectada. Esos niños, con su inocencia, me miraban muy atentos, como si les estuviera contando una historia.

Mis Vivencias en Difusión Pública

Por cierto, en esos momentos sentí dolor al ir recordando lo vivido en mi hogar con mi padre; cómo llegaba a altas horas de la madrugada y lo que hacía con mis hermanos y mi mamá, hasta el hecho de obligarnos a bañar y otras agresiones. En esa época tenía unos nueve años.

En otra oportunidad, fue en el auditorio de la Escuela de Medicina de la Universidad del Zulia; eran casi cien alumnos y pararme yo ahí... al sujetar el micrófono me temblaba la quijada, me sudaban las manos, pero a la vez me sentía emocionada de expresar mis experiencias.

Me permití hablarles sobre nuestros grupos para recordarles que no están solos y transmitirles cómo Al-Anon salvó mi vida. Les dejé nuestra ubicación y un folleto con la pregunta: «¿Le preocupa a usted la forma de beber de otra persona?»..

Ya me siento serena en dichas actividades; todo eso lo fui logrando gracias a mi Poder Superior. Es decir, que lleguen estas experiencias a madres, hijos y esposas, como lo hicieron conmigo y con mi mamá. Hoy reconozco la importancia que me dio el programa Al-Anon al enamorarme de este servicio de difusión pública tan valioso, que ha sido vital en el camino de mi recuperación. Hoy puedo desahogarme sin llorar, me siento muy agradecida, hoy vivo en plenitud y sigo equilibrando mis emociones. Solo por hoy sigo en estas acciones, dando a conocer la hermandad.

Marisela. Zona V, Venezuela.

Tercer Paso

Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, según nuestro propio entendimiento de Él.

Antes del programa de Al-Anon fui una persona que no sabía qué hacer con mi vida, ni cómo descubrir que era lo que pasaba en mi entorno familiar. En momentos de desesperación, llegué hasta pedirle a Dios que me quitará la vida, tenía mi mente cerrada, sufría por el alcoholismo de mi hijo y llegué a pensar que eso era una vida normal.

Al llegar a Al-Anon fui viendo una esperanza en el programa, a pesar del dolor y los problemas en mi familia. Aquí aprendí a conocer a un Dios maravilloso, a un Poder Superior a mí, así como también me di cuenta de que yo no podía sola y con él sí.

Posteriormente empecé a accionar, a soltar las riendas y verme a mí y no al otro. Por otra parte, aprendí con mis acciones y la voluntad de mi Poder Superior a entregarle mi vida y la de mi familiar alcohólico.

Con las herramientas del programa como: el lema “vive y deja vivir”, la fe y la confianza que me brinda este Paso, hoy me siento agradecida con los Grupos de Familia Al-Anon.

Yarelis Zona II, Venezuela.

Tercera Tradición

“Cuando los familiares de los alcohólicos se reúnen para prestarse mutua ayuda, pueden llamarse un Grupo de Familia Al-Anon, siempre que, como grupo, no tenga otra afiliación. El único requisito para ser miembro es tener un pariente o amigo con un problema de alcoholismo”.

Durante años creí que mi única misión en la vida era salvar a mi esposo de su alcoholismo. Estaba convencida de que, si lo amaba lo suficiente, si controlaba cuánto bebía, si escondía las botellas o si cuidaba cada uno de mis pasos para no provocarlo, él finalmente dejaría de beber. Vivía en una montaña rusa constante de miedo, vergüenza y promesas rotas que nunca se cumplían. Mi mundo entero giraba en torno a su enfermedad; me había olvidado por completo de mí.

Tocar fondo no significó que él dejara de tomar; tocó fondo mi propia salud emocional. Sentía que el alma se me desgastaba y que estaba cargando con una mochila demasiado pesada para un solo ser humano. Fue en ese momento de absoluta desesperación cuando una amiga me habló de Al-Anon.

Al principio fui con recelo, pensando que me darían consejos sobre cómo hacer que él cambiara. Sin embargo, en mi segunda reunión, cuando leyeron la Tercera Tradición que dice: "Cuando los familiares de los alcohólicos se reúnen para prestarse mutua ayuda, pueden llamarse un Grupo de Familia Al-Anon, siempre que, como grupo, no tenga otra afiliación. El único requisito para ser miembro es tener un pariente o amigo con un problema de alcoholismo", sentí que era una invitación directa para que pasara a formar parte de esta hermosa hermandad. No lo dudé ni un segundo, porque supe en lo más profundo de mi ser que allí encontraría la paz que tanto había anhelado. Al-Anon me devolvió la vida.

El camino en Al-Anon no se trata de cambiar al alcohólico, sino de cambiar el enfoque hacia uno mismo. Aprendí a soltar el control, a poner límites sanos y a entender que mi felicidad no tenía por qué depender de si mi esposo bebía o no ese día. Hoy, aunque el alcoholismo sigue presente en nuestra historia, he aprendido a respirar de nuevo, a recuperar mi dignidad, a sonreír sin culpa y a vivir en serenidad.

Anónimo, Venezuela.

Tercer Concepto



*El derecho de
decisión hace
posible el
liderazgo
eficaz*

Cuando aprendí los Conceptos quedé enamorada, al igual cuando estudié los Pasos y las Tradiciones; pero en estos, he encontrado una sabiduría que me ha permitido mejorar mi entendimiento y mi sentir hacia el programa.

El Tercer Concepto me ha ayudado a saber que debo confiar en los que hemos elegido para prestar servicio en nuestros grupos; esto conlleva a que cada uno de los miembros en sus cargos sean responsables, logrando de esta manera, tener seguridad en sí mismos.

Tercer Concepto

Me gusta saber que en casa puedo delegar actividades y sugerir algunas formas para que las realicen, pero dejar que la otra persona haga esa labor como él decida es apoyar su confianza, validarlo como persona, confiar que lo hará bien y esto lo dignifica.

El derecho de decisión hace posible el liderazgo eficaz



Gracias a este hermoso Concepto ahora conozco de verdad palabras como: derecho, decisión y liderazgo. Creo que este Concepto me brinda la gran oportunidad de combinar la confianza con la libertad y hoy, estoy agradecida por eso.

Virginia Zona II. Venezuela

PARA SER MIEMBRO

Tercera Tradición

Cuando los familiares de los alcohólicos se reúnen para prestarse mutua ayuda, pueden llamarse un Grupo de Familia Al-Anon, siempre que, como grupo, no tenga otra afiliación.



El único requisito para ser miembro es **tener un pariente o amigo con un problema de alcoholismo.**



Cualquier persona que crea que su vida ha sido afectada por la bebida de otra persona, ya sea actualmente o en el pasado puede ser miembro de **Al-Anon o de Alateen.**



Con respeto a la Tercera Tradición, todos los miembros de la familia y los amigos de bebedores problema serán recibidos con gusto al asistir a las reuniones de Al-Anon para que decida por sí mismos si Al-Anon les puede servir de ayuda. Se anima a los miembros nuevos a que **asistan a reuniones diferentes para que encuentren el grupo en el que se sientan más cómodos.**



Los miembros se unen a grupos en donde se comparte el programa de Al-Anon y Alateen y en donde los miembros participan en el servicio al grupo. Los miembros de Al-Anon y Alateen por lo general consideran a un grupo como su **«grupo base»**. Véase «Términos básicos utilizados en el servicio de Al-Anon»: «El grupo base».

CONOCIENDO A NUESTRA

JUNTA ADMINISTRADORA

— CUSTODIOS —



DELEGADA INTERNACIONAL DE LA RIASA

*“Veía a la RIASA
como algo lejano
dentro de Al-Anon”*

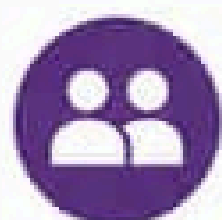
URUGUAY 2025



Cuando comencé a hacer vida como servidora de Al-Anon y supe que existía algo llamado **RIASA “Internacional”**, pensaba que estaba muy lejos de conocerla y mucho menos de pertenecer, hasta que en un abrir y cerrar de ojos me nombraron **Delegada Internacional de Venezuela**.



Ahora represento a Al-Anon Venezuela en la Reunión Iberoamericana de Servicio Al-Anon (RIASA), la cual se desarrolló en Uruguay en el año 2025 bajo el lema **“El propósito y futuro de la RIASA”**. Los países que pertenecen a este grupo son veinte, en su mayoría de habla hispana.



Mi experiencia en el servicio de la RIASA 2025 fue muy gratificante: compartir con otros delegados, conocer las estructuras de otros países y observar cómo enfrentan cada situación.



Participé en la reunión pre-RIASA y elegí el tema **“Literatura aprobada por la conferencia”**. Este tema me llamó la atención ya que la logística y protocolo de adquisición es una debilidad notoria, y presentarlo públicamente ayudaría a solucionar muchos dilemas.



JUNTA ADMINISTRADORA

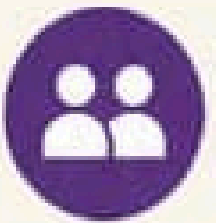
— CUSTODIOS —



Para desarrollarlo, tuve el **apoyo incondicional** de las compañeras de Uruguay; fueron amables y con mucho amor me orientaron para lograrlo. Me sentía en familia **conversando con ellas**, a pesar de que apenas nos conocíamos virtualmente.



Junto a la compañera Rosa, delegada de Argentina, desarrollamos el subtema de "**Difusión pública a la RIASA**". También ha sido una conexión maravillosa, ya que fuimos en el servicio y compartimos experiencias para armar la presentación de nuestra intervención.



Vivir todo este servicio me llevó a la conclusión de que **Al-Anon es uno solo**; independientemente del país que sea, perteneces a esta hermandad tan hermosa, solidaria, dispuesta con el servicio siempre presente y con el respeto como carta de presentación.



Me pareció muy bonito que, apenas conociéndonos de forma online, me trataran como si me conocieran de toda la vida; eso es lo que **caracteriza a los servidores de Al-Anon a nivel mundial**.



En este servicio **jamás me sentí sola**, mi alterna me ayudó desde su experiencia para enfrentar el miedo que me daba asumir la responsabilidad ante lo "desconocido".



Este servicio me ha dado la fortaleza para seguir sirviendo y aprendiendo cosas nuevas para mi recuperación en Al-Anon, y cierro mi experiencia, dejando plasmado el anhelo de otro delegado y otra alterna, de realizar la RIASA en Venezuela. **Algún año seremos el país sede.**



*Al-Anon es uno solo,
en servicio y en unidad.*



Teresa de Hernández

Delegada Internacional de la RIASA

Del miedo a la libertad: mi despertar

Durante gran parte de mi vida el alcoholismo no fue un extraño, sino un invitado permanente en mi mesa. Desde mi niñez las figuras que debían darme seguridad -mis padres, abuelos, tíos- estaban sumergidos en la enfermedad. Crecí en un entorno donde el miedo era el aire que respiraba.

Ese miedo se convirtió en mi sombra; sintiéndome insegura, temerosa de un mundo que me parecía hostil. Por otro lado, elegí un compañero de vida que reflejaba ese mismo caos familiar, es decir, el ciclo parecía no tener fin; mis hermanos y finalmente el dolor más profundo fue ver a mi hijo menor atrapado en la violencia y el consumo.

Antes de llegar a Al-Anon mi vida era un reflejo del caos externo. La ansiedad me dictaba el día y el insomnio me robaba las noches, dejé de comer, dejé de vivir, la angustia y los nervios eran mis únicos compañeros en una casa marcada por la desesperanza. Sentía que ya no tenía fuerzas para luchar frente a una enfermedad que me había rodeado por generaciones

Al llegar a las salas de Al-Anon me encontraba derrotada buscando ayuda para mi hijo adicto, sin embargo, descubrí algo que no sabía, que yo también necesitaba ayuda. Al-Anon me enseñó que, aunque no puedo controlar, ni cambiar el alcoholismo de mis seres queridos, sí tengo el poder de cambiar mi propia reacción y mi propia vida.

El alcoholismo sigue presente en mi árbol familiar, pero hoy elijo que la serenidad sea la protagonista de mi propia historia.

Carol - Venezuela



**¿Me puedes
ayudar?
No sé cómo
ordenar**

Descubramos opciones nuevas

**En la búsqueda de personal
libertad**

**Alcoholismo se enfrenta al
Al-Anon**

**Sacando las crisis de
provecho... En acciones todas
nuestras**

**Transformemos el corazón
nuestras pérdidas abramos.**

Lema: "Solo por la gracia de Dios"

Viví con mi esposo alcohólico por muchos años; me llené de miedos, desesperanzas e ilusiones rotas, y mi inmadurez emocional fue creciendo. Me estancué en ese sentido; creo que empeoré de cómo venía de mi hogar: de una madre silenciosa y un padre hijo de alcohólica. Mi tristeza fue aumentando de forma desapercibida para mí, hasta que caí en depresión.

Habitualmente siempre había sido muy vivaz, hasta rebelde, y de pronto apareció un miedo a la soledad que me paralizó. En ese entonces, no conocía el programa de los Grupos de Familia Al-Anon. Me volví más codependiente del alcohólico y, Sólo por la gracia de Dios, salí del hoyo y pude continuar con mi vida.

Posteriormente, a mi esposo le diagnosticaron cirrosis hepática alcohólica; anduvimos de médico en médico buscando esperanzas, pero sólo escuchaba de su fatal desenlace, más aún con el agravante de que mis hijos ya estaban fuera del país.

Conocí Al-Anon a los dos meses de que le declararan su enfermedad. Fueron luego ocho largos meses acompañándolo en el desarrollo de la misma, viendo su deterioro progresivo que escapaba de mis manos. Sólo por la gracia de Dios me mantuve en pie hasta su final. Había momentos en que creí caer; le pedía a mi Poder Superior que me sostuviera, que me diera fuerzas, y así fue, Sólo por la gracia de Dios.

Mi esposo fallece. En ese momento ya tenía ocho meses en el programa de Al-Anon y el apoyo de mis compañeras fue incondicional. Pasando el tiempo, notablemente me daba cuenta de la codependencia enfermiza que tuve con mi esposo; sin embargo, algo inesperado sucedió: fui viviendo Un día a la vez en Al-Anon. El Dios de mi entendimiento escuchaba mis oraciones y la presencia de mis hijos, familia y amigos me sostuvieron. Sólo por la gracia de Dios fueron pasando los días y los años.

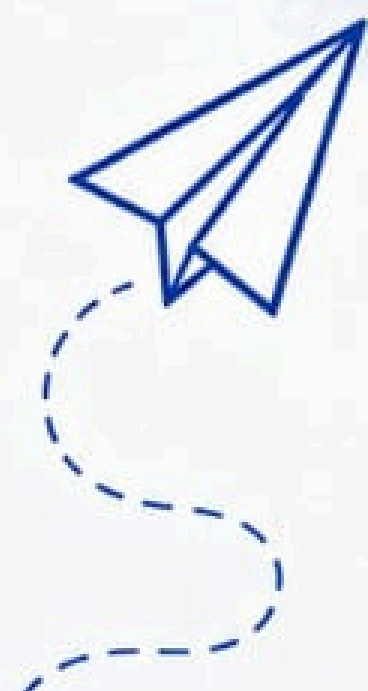
Hoy, después de 15 años, sigo asistiendo a las reuniones de Al-Anon, leyendo su literatura y realizando servicio. Hoy me siento tranquila porque no estuve sola en ese proceso y sé que Al-Anon es de apoyo incondicional también para otros procesos dolorosos. En ese sentido, siempre mis compañeras están allí, a mi lado. No estoy sola. Tengo respuestas a muchas preguntas sobre los alcohólicos que hoy conviven conmigo y sugerencias para pasar por los momentos incómodos producto de esta enfermedad. Sólo por la gracia de Dios estoy serena.

Aida - Zona V - Venezuela

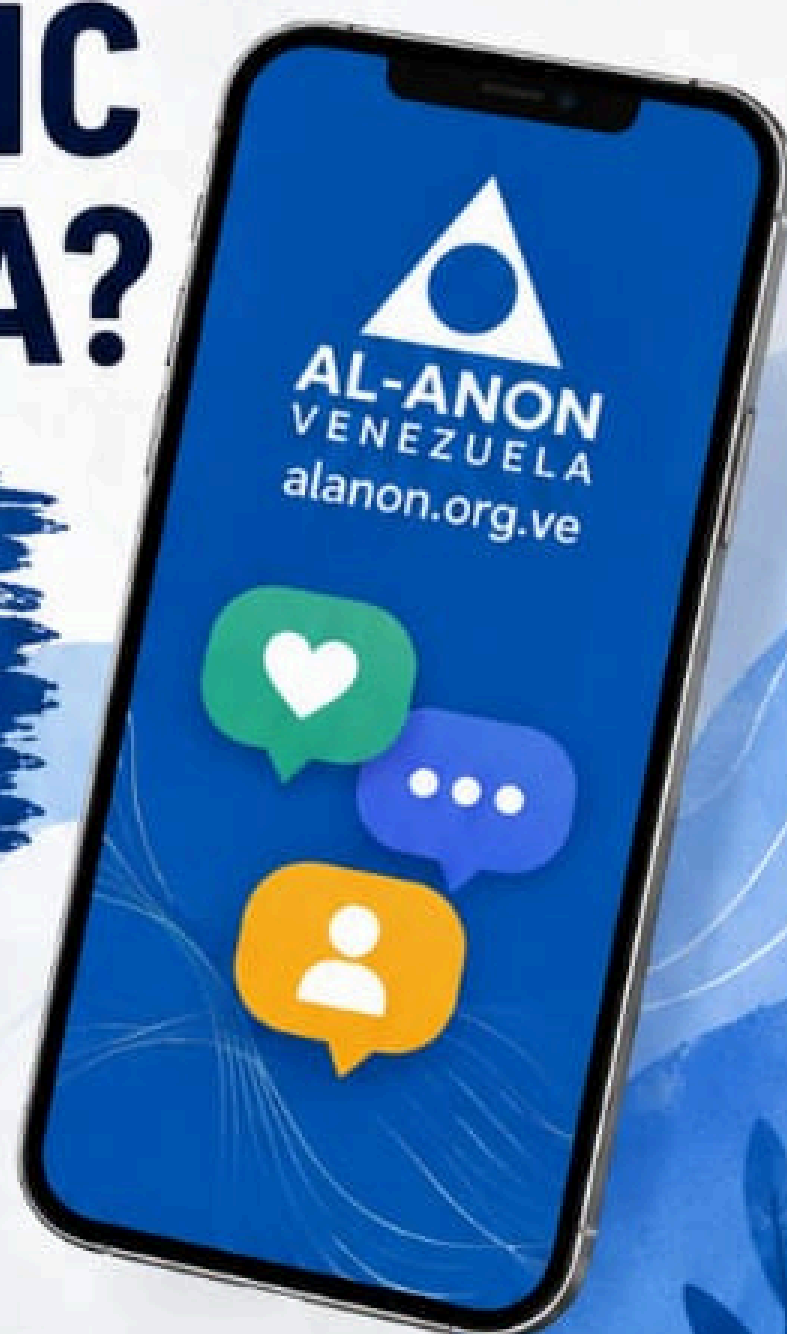


AL-ANON
VENEZUELA
alanon.org.ve

¿Sabías que **AL-ANON VENEZUELA** **ESTÁ A UN CLIC** **DE DISTANCIA?**



Queremos estar
más cerca de ti
para compartir *esperanza*
y *recuperación*.



TikTok
@alanonvenezuela



Instagram
@alanonvenezuela



Facebook
facebook.com/ALANONVENEZUELA



Telegram
t.me/alanonvenezuela



YouTube
youtube.com/@ALANONVENEZUELA

Al-Anon:
esperanza,
apoyo y
comprensión
a tu alcance.



Únete a nuestra comunidad digital.

¡No estás solo!

#ApoyoFamiliar

#Recuperación

#Gratitud

Recobré mi vida en Al-Anon

♥ Cuando llegué a Al-Anon como hija adulta de un alcohólico, llegué muy temerosa, desesperada, con mucha tristeza, me sentía sola y vacía, en ese momento no comprendía por qué; luego me di cuenta que era por causa de la manera de beber de mis padres, su alcoholismo había afectado mi forma de pensar y por consiguiente mi modo de actuar. En este sentido, aunque no viví el alcoholismo de mi padre porque tenía 4 años, cuando llegó la sobriedad a su vida sí presencié el alcoholismo de mi madre, una gran mujer que estaba siendo dañada por su manera de beber y por ello, el dolor, la angustia, la desesperación que sentía al ver a mi madre ebria; esa situación, hacía que perdiera el control, peleaba con ella, le suplicaba que dejara de beber, buscaba el alcohol escondido, además la perseguía para ver dónde compraba y decirle a los vendedores que no le vendiera alcohol.

♥ La realidad es que es difícil para una adolescente cargar con ese peso y cuando salíamos a alguna fiesta familiar tenía que irme con ella porque se quedaba dormida en la silla; me daba vergüenza, de hecho, crecer en un hogar donde reinaba el alcohol hizo que perdiera mi personalidad, pues bien, aprendí a no hablar, a no confiar y a no sentir.

♥ El programa de Al-Anon me devolvió la esperanza en el sentido que podía estar bien así el bebedor problema haya dejado de beber o no, a través de los instrumentos del programa como la Oración de la Serenidad y el Desprendimiento emocional, comencé a entender que mi madre estaba enferma, que padecía una enfermedad llamada alcoholismo. Definitivamente, yo con todo lo que hiciera no tenía control sobre ella, es una enfermedad que no la causé, no la controlo y no la curo, solo cuando entendí que el alcoholismo de mis seres queridos había afectado mi vida comenzó mi proceso de recuperación.

♥ Hoy Gracias a los diversos instrumentos y herramientas que me ofrece Al-Anon puedo decir que mi vida se ha transformado, que un paso a la vez me permite recuperar la alegría de vivir y con **Serenidad**.

Anónimo. Zona V. Coro. Venezuela



Al-Anon

Para familiares y amigos
de **bebedores problema**

*Esperanza
para cada día* 

Rompiendo el aislamiento: Al-Anon como un espacio para compartir la vida

No importa si es tu primera reunión o si ya sumas miles; cada asistencia al grupo cuenta. Quienes llevamos un tiempo en Al-Anon recordamos perfectamente el impacto de nuestro primer día, y por eso procuramos transmitir al recién llegado la misma esperanza y fortaleza que una vez nos salvaron. Sin embargo, el programa nunca deja de sorprendernos: a veces, mientras intentamos sostener a otros, descubrimos que somos nosotros quienes necesitamos ser sostenidos.



Hace poco, tras los devastadores acontecimientos del terremoto en Venezuela, las emociones y la sensibilidad de todos quedaron a flor de piel. En nuestra última reunión, la asistencia era crucial, tanto para mí como para quienes daban sus primeros pasos. Teníamos a tres compañeras nuevas y a otra que asistía por segunda vez, se decidió que leyéramos un capítulo del libro *Cómo Al-Anon ayuda a los familiares y amigos de los alcohólicos*, titulado «Rompiendo el aislamiento».

Al principio, no lo relacioné conmigo. Desde que llegué a la hermandad no me he vuelto a sentir sola. Comencé a compartir mi experiencia del pasado: cómo el alcoholismo de mi ser querido me había aislado incluso de mi propia familia, cómo dejé de ir a fiestas y cómo intentaba controlar desesperadamente mi entorno. Al relatarlo, me asombró notar que ya podía hablar de ese dolor con total naturalidad, las lágrimas brotaron sin previo aviso. Me di cuenta de que, si bien ya no me aislaba por el alcoholismo, había trasladado ese viejo síntoma al dolor colectivo del país y a mis pérdidas personales. Me sentía incapaz de ayudar a los demás porque mis emociones me embargaban; incluso minimizaba el duelo por mi mascota, que acababa de fallecer en un accidente, pensando que era una pequeñez frente a la tragedia nacional y las crisis de mis compañeros.

Sin planearlo, rompí mi propio aislamiento. Comprendí que Al-Anon no es solo un espacio para recuperarse de los efectos del alcoholismo, sino un lugar sagrado para compartir la vida entera. Mis compañeros me abrazaron sin juzgar, sin dar consejos, solo escuchando y recordándome que no era la única que se sentía así.

Permitirme llorar y validar mi dolor fue un alivio inmenso. Hoy agradezco a Al-Anon cada gramo de paz y cada herramienta que me regala para enfrentar la vida, un día a la vez.

Mulan - Venezuela

Septiembre

- ▶ **69° Aniversario de Alateen** a nivel Mundial.
- ▶ **Asamblea Nacional de Alateen** en la Zona II.



Octubre

- ▶ **Seminario de Servicio Nacional** en la Zona I con el tema **“Autosuficiencia en Al-Anon/Alateen y El trabajo en equipo”**



Noviembre

- ▶ **58° Aniversario** de Al-Anon Venezuela
- ▶ Con entusiasmo celebramos el mes de la **Gratitud** en Al-Anon/Alateen
- ▶ **Taller “Séptima Tradición”** en todas las Zonas.



Diciembre

- ▶ **“Unidos con la OSG y con el Comité de Zona”.**
- ▶ Realizar un **Inventario de Grupo** utilizando las Guías a Seguir SG-8a y SG-8b.





Grupos de Familia
AL-ANON/ALATEEN

Esperanza para familiares y amigos de alcohólicos

***SEMINARIO DE SERVICIO
NACIONAL 2026
AL-ANON/ALATEEN***



**AUTOSUFICIENCIA EN
AL-ANON/ALATEEN Y
EL TRABAJO EN EQUIPO.**



30, 31 OCT Y 1 NOV DEL 2026



**ZONAI - ESTADO MIRANDA
CASA HOGAR PADRE MACHADO,
CARRETERA LOS TEQUES - SAN PEDRO**

INSCRIPCIÓN 45\$

INCLUYE HOSPEDAJE, COMIDAS Y MATERIAL DE APOYO.

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

Respuesta
Pasatiempo Anterior



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.

No estás solo.
Hay esperanza, hay Al-Anon.

¡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 puede ser esa gota de esperanza que alguien necesita leer.

*Mi experiencia
puede ser
esperanza para
alguien más.*



LO QUE LOGRAMOS JUNTOS

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



GUÍAS PARA PUBLICAR

- 💧 Mantén tu tema relacionado con Al-Anon.
- 💧 Enfócate en ti mismo, no en otras personas, desde tu experiencia personal.
- 💧 No demos consejos ni lecciones, compartamos desde el corazón.
- 💧 Respetemos siempre nuestras Doce Tradiciones.
- 💧 Puedes firmar con tu nombre, seudónimo o de forma anónima y colocando tu ciudad.
- 💧 Los relatos no pasen de **400** palabras
- 💧 Evita generalizaciones, problemas externos, centro de tratamiento o lenguaje terapéutico, filosofías religiosas y otros programas de Doce Pasos.

*Tu experiencia
tiene el poder de
cambiar una vida.*



Al-Anon / Alateen
de Venezuela

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



Al-Anon / Alateen

para familiares y amigos de
bebedores problema

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



Una nueva edición
para seguir **creciendo juntos**

Venezuela