

¿Es
AA
para mí?



ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS® es una comunidad de personas que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.

El único requisito para ser miembro de AA es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de AA no se pagan derechos de admisión ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.

AA no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa.

Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.

© AA Grapevine, Inc.;
reproducido con autorización.

© Alcoholics Anonymous
World Services, Inc., 2017.

Reservados todos los derechos.

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

www.aa.org

¿Es AA para mí?

Todos los AA nos hemos hecho esta pregunta.

Descubrimos que otras muchas personas se habían sentido como nosotros nos sentíamos.

Con la ayuda de AA tratamos de comprender lo que el alcohol nos había hecho. No estábamos solos. Podíamos conseguir ayuda.

Responde sí o no a cada pregunta. Las respuestas afirmativas te harán saber si AA es para ti.

¿He tratado alguna vez de dejar de
beber una semana o algo así sin
poder lograrlo?

Sí ☐ No ☐



La mayoría de nosotros en AA nos hicimos promesas a nosotros mismos o a nuestras familias. No las pudimos cumplir. Entonces, llegamos a Alcohólicos Anónimos. AA nos decía: «Trata de no beber *hoy*. Si no bebemos el día de hoy, es imposible que nos emborrachemos (solo por hoy)».

¿He pensado alguna vez que
me gustaría que la gente
dejara de hablar de mi
forma de beber?

Sí ☐ No ☐



En AA no le decimos a nadie lo que debe hacer. Hablamos de lo que hacíamos. Hablamos de *nuestra* forma de beber. Hablamos de cómo logramos dejar el alcohol. Si quieres ayuda, te ayudaremos.

¿He cambiado tipos o marcas
de bebida para tratar de no
emborracharme?

Sí ☐ No ☐



Tratamos de no emborracharnos.
Nos preparábamos tragos suaves.
Bebíamos solamente cerveza o vino,
o solo bebíamos los fines de semana.
Pero si bebíamos cualquier cosa que
tuviera alcohol, nos emborrachábamos.

¿Alguna vez necesito tomarme un
trago para empezar el día?

Sí ☐ No ☐



Nos dimos cuenta de que si necesitábamos tomarnos un trago al despertarnos por la mañana, nuestra necesidad de alcohol era excesiva. Si tenemos que beber un trago para empezar el día, tenemos un problema con la bebida.

¿Le tengo envidia a la gente
que puede tomar sin
meterse en problemas?

Sí ☐ No ☐



Parecía que otras personas podían tomarlo o dejarlo. Nosotros éramos diferentes, y no podíamos explicarnos por qué.

¿Causa problemas en casa
mi forma de beber?

Sí ☐ No ☐



Antes de llegar a AA, creíamos que eran los demás o los problemas que teníamos en casa los que nos hacían beber. Ahora sabemos que era la bebida la que hacía que empeoraran los problemas en casa.

Mi forma de beber, ¿causa
problemas con otras personas?

Sí ☐ No ☐



La gente nos trataba de forma distinta cuando bebíamos. Nos preguntaban cuánto habíamos bebido. Nos dimos cuenta de que, cuando bebíamos, perdíamos nuestras amistades.

¿Trato de conseguir tragos extras?

Sí ☐ No ☐



A veces nos tomábamos «unos cuantos» tragos antes de salir de casa. Nunca parecían suficientes. Nunca nos servían los tragos con la rapidez que queríamos.

¿He tratado de dejar de beber y,
aun así, he acabado borracho(a)?

Sí ☐ No ☐



Nos engañábamos diciendo que podríamos dejar de beber cuando quisiéramos. Nos dimos cuenta de que, una vez que empezábamos, no podíamos parar de beber.

¿He faltado a la escuela o al
trabajo a causa de la bebida?

Sí ☐ No ☐



Decíamos que estábamos enfermos,
o contábamos mentiras para no tener
que ir a la escuela o al trabajo. En
realidad, estábamos borrachos
o con resaca.

¿Tengo lagunas mentales,
períodos que no puedo
recordar?

Sí ☐ No ☐



En AA descubrimos que las lagunas mentales son una señal de que tenemos un problema con la bebida.

¿Sería mejor mi vida
si dejara de beber?

Sí ☐ No ☐



Muchos de nosotros bebíamos para hacer que las cosas mejoraran. Pero cuando llegamos a AA, el alcohol se había apoderado de nuestras vidas.



¿Cuál es el resultado? ¿Es AA para ti?

AA no puede solucionar todos tus problemas. Pero podemos enseñarte una forma de vivir —un día a la vez— sin alcohol. Muchas personas han superado su problema con la bebida. Solo tú puedes decidir si AA es para ti. Si tu respuesta es afirmativa, llámanos.

	Sí	No
1. ¿He tratado alguna vez de dejar de beber una semana o algo así sin poder lograrlo?	☐	☐
2. ¿He pensado alguna vez que me gustaría que la gente dejara de hablar de mi forma de beber?	☐	☐
3. ¿He cambiado tipos o marcas de bebida para tratar de no emborracharme?	☐	☐
4. ¿Alguna vez necesito tomarme un trago para empezar el día?	☐	☐
5. ¿Le tengo envidia a la gente que puede tomar sin meterse en problemas?	☐	☐
6. ¿Causa problemas en casa mi forma de beber?	☐	☐
7. Mi forma de beber, ¿causa problemas con otras personas?	☐	☐
8. ¿Trato de conseguir tragos extras?	☐	☐
9. ¿He tratado de dejar de beber y, aun así he acabado borracho(a)?	☐	☐
10. ¿He faltado a la escuela o al trabajo a causa de la bebida?	☐	☐
11. ¿Tengo lagunas mentales, períodos que no puedo recordar?	☐	☐
12. ¿Sería mejor mi vida si dejara de beber?	☐	☐



Para más información, busca «AA» o
«Alcohólicos Anónimos» en línea,
o bien llama o escribe a:

AA General Service Office
Box 459, Grand Central Station
New York, NY 10163
Teléfono: (212) 870-3400
Sitio web: www.aa.org

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

LIBROS

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

FOLLETOS

Experiencia, fortaleza y esperanza:

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

Acerca de AA:

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

Para profesionales:

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

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

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

Para profesionales:

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

REVISTAS Y BOLETINES

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

DECLARACIÓN DE UNIDAD

Debemos hacer esto para el futuro de AA:
poner en primer lugar nuestro bienestar común
y mantener a nuestra Comunidad unida. Porque
de la unidad de AA dependen nuestras vidas y
las vidas de todos los que vendrán.

Yo soy responsable...

cuando cualquiera, dondequiera, extienda
su mano pidiendo ayuda, quiero que la
mano de AA esté siempre allí.

Y de eso, **yo soy responsable.**



Escanee el código QR para saber más
acerca de este folleto, en
www.aa.org/es/es-aa-para-mi.

Literatura aprobada por la
Conferencia de Servicios Generales de AA.

