

¿Es AA para usted?

**DOCE PREGUNTAS QUE SOLO
USTED PUEDE CONTESTAR**



¿Cuál es su resultado?

¿Respondió «Sí» a cuatro o más preguntas? De ser así, es probable que tenga un problema con el alcohol. ¿Por qué decimos esto? Porque miles de miembros de AA lo han dicho durante muchos años. La dura experiencia les ha enseñado la verdad respecto a sí mismos.

Pero repetimos que solamente *usted* puede decidir si le parece que AA le puede ser útil. Considérelo con mente abierta. Si responde afirmativamente, nos agradecería enseñarle cómo logramos dejar de beber. No tiene que hacer más que llamarnos.

AA no promete resolver los problemas de su vida. Pero podemos enseñarle cómo vamos aprendiendo a vivir sin beber «un día a la vez». Nos mantenemos alejados del primer trago. Si no nos tomamos el primer trago, no podremos tomarnos el décimo. Al liberarnos de la bebida, descubrimos que la vida era mucho más fácil de manejar.

© Alcoholics Anonymous
World Services, Inc., 2018.

Reservados todos los derechos.

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

www.aa.org

¿Es AA para usted?

Solo usted puede tomar la decisión de probar AA, si le parece que el programa puede ayudar. Las preguntas que siguen pueden ayudarle a tomar una decisión.

Nosotros los miembros de AA llegamos al programa porque reconocimos finalmente que no podíamos controlar nuestra forma de beber. Al principio estábamos poco dispuestos a admitir que nunca podríamos beber sin peligro, pero los miembros experimentados de AA nos explicaron que teníamos una enfermedad. (¡Algunos habíamos pensado eso durante años!). Nos enteramos de que muchas personas estaban afligidas por los mismos sentimientos de culpabilidad, soledad y desesperación que nosotros teníamos. Descubrimos que teníamos esos sentimientos porque padecíamos de la enfermedad del alcoholismo.

Tomamos la decisión de tratar de hacer frente a la realidad de los efectos del alcohol en nuestras vidas. A continuación se encuentran algunas de las preguntas que tratamos de contestar con *sinceridad*. Si respondimos “Sí” a cuatro o más preguntas, lo tomamos como una indicación de que teníamos un problema grave con la bebida. Pruébelo, y tenga en cuenta que no es una vergüenza enfrentarse al hecho de que se tiene un problema.

- 1. *¿Ha tratado alguna vez de dejar de beber durante una semana o más, sin haber podido cumplir el plazo?*** ☐ ☐

La mayoría de nosotros en AA nos hicimos todo tipo de promesas a nosotros mismos y a nuestras familias. No pudimos cumplirlas. Luego llegamos a AA, y nos dijeron: Trate de no beber hoy. (Si no bebe hoy, hoy no se emborrachará).

- 2. *¿Le molestan los consejos de otras personas en cuanto a su forma de beber?; ¿le gustaría que dejaran de entrometerse en sus asuntos?*** ☐ ☐

En AA no le decimos a nadie lo que tiene que hacer. Simplemente hablamos de nuestras experiencias con la bebida, los líos en que nos metíamos, y cómo logramos dejar de beber. Con gusto lo(a) ayudaremos.

- 3. *¿Ha cambiado de una clase de bebida a otra con el objeto de evitar emborracharse?*** ☐ ☐

Intentamos multitud de trucos. Nos hacíamos bebidas suaves. Tomábamos solamente cerveza. No tomábamos cócteles. Bebíamos solamente los fines de semana. Todo lo que se pueda imaginar, ya lo hemos probado. Pero si tomábamos algo que contuviera alcohol, generalmente acabábamos por emborracharnos.

- 4. *¿Se ha tenido que tomar algún trago al levantarse por la mañana durante el año pasado?*** ☐ ☐

¿Necesita un trago para empezar su día o para quitarse los temblores? Esta es una indicación bastante segura de que usted no es un bebedor *social*.

- 5. *¿Les tiene envidia a las personas que pueden beber sin meterse en problemas?*** ☐ ☐

Casi todos nosotros nos hemos preguntado alguna vez por qué no somos como la mayoría de las personas, que pueden realmente tomarlo o dejarlo.

- 6. *¿Ha tenido algún problema relacionado con la bebida durante el año pasado?*** ☐ ☐

Conteste con sinceridad. Los médicos dicen que si se tiene un problema con el alcohol y se sigue bebiendo, el problema va a empeorar, nunca mejorar. Al final, morirá, o acabará encerrado en una institución el resto de sus días. La única esperanza está en dejar de beber.

- | | |
|---|---|
| <p>7. <i>¿Ha causado su forma de beber dificultades en casa?</i></p> <p>Antes de llegar a AA, casi todos solíamos decir que lo que nos impulsaba a beber eran nuestros problemas familiares o las personas con quienes vivíamos. No se nos ocurrió nunca que la bebida iba empeorando las cosas, que nunca solucionó problema alguno.</p> | ☐ ☐ |
| <p>8. <i>¿Trata de conseguir tragos «extras» en las fiestas, por temor a no tener suficiente?</i></p> <p>La mayoría de nosotros solíamos tomarnos <i>unos cuantos</i> tragos antes de ir a una fiesta, si creíamos que no habría suficiente alcohol. Y si no nos servían con la suficiente rapidez, íbamos a otra parte para conseguir más.</p> | ☐ ☐ |
| <p>9. <i>¿Persiste en decir que puede dejar de beber cuando quiera, a pesar de que sigue emborrachándose cuando no quiere?</i></p> <p>Muchos de nosotros nos engañábamos, diciendo que bebíamos porque queríamos beber. Después de entrar en AA, descubrimos que una vez que empezábamos a beber, no podíamos parar.</p> | ☐ ☐ |
| <p>10. <i>¿Ha faltado a su trabajo o a la escuela a causa de la bebida?</i></p> <p>Muchos de nosotros ahora reconocemos que a menudo nos ausentábamos «por estar enfermos» cuando en realidad estábamos con resaca o borrachos.</p> | ☐ ☐ |
| <p>11. <i>¿Ha tenido «lagunas mentales»?</i></p> <p>Una «laguna mental» ocurre cuando pasamos horas o días bebiendo sin poder acordarnos de lo que hicimos o lo que pasó. Al llegar a AA, descubrimos que eso era un signo bastante claro de alcoholismo.</p> | ☐ ☐ |
| <p>12. <i>¿Ha pensado que llevaría una vida mejor si no bebiera?</i></p> <p>Muchos de nosotros empezamos a beber porque la bebida hacía que la vida nos pareciera más agradable, al menos por algún tiempo. Cuando recurrimos a AA nos sentíamos atrapados. Estábamos bebiendo para vivir y viviendo para beber. Estábamos hartos de estar hartos.</p> | ☐ ☐ |

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-usted.

**Literatura aprobada por la
Conferencia de Servicios Generales de AA.**

