

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA

Mujeres hispanas en AA



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.

© de la traducción, 2021
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Todos los derechos reservados.

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

www.aa.org

Mujeres hispanas en AA

¿Tienes un problema de alcoholismo?

Para muchas de nosotras, puede ser difícil admitir y aceptar que tenemos un problema con el alcohol. En ocasiones, el alcohol parece ser la solución a nuestros problemas, lo único que hace que la vida sea tolerable. Pero, si al analizar nuestra vida con honestidad, vemos que los problemas parecen ocurrir cuando bebemos —problemas en el hogar o en el trabajo, problemas de salud, con nuestras familias, incluso con nuestra vida social—, es más que probable que tengamos un problema con la bebida.

En Alcohólicos Anónimos hemos aprendido que cualquier persona, en cualquier lugar, sin importar las circunstancias personales o el idioma que hable, puede padecer la enfermedad del alcoholismo. También hemos aprendido que cualquier persona que quiera dejar de beber puede encontrar ayuda y recuperación en Alcohólicos Anónimos.

AA no es una organización religiosa

El único requisito para ser miembro de Alcohólicos Anónimos es tener el deseo de dejar la bebida. En AA hay espacio para personas de toda índole, creyentes y no creyentes.

No estás sola

Las historias a continuación, comparten la experiencia, la fortaleza y la esperanza de varias mujeres hispanas, todas alcohólicas, que han encontrado la sobriedad y una nueva forma de vida en Alcohólicos Anónimos. Estas historias representan su experiencia, fortaleza y esperanza.

No importa si tienes 16 o 60 años, si eres rica o pobre, si tienes trabajo o no, si eres indocumentada o no, si eres empresaria o mamá y ama de casa, si recibiste educación o no, si vives en un refugio para personas sin hogar o en la calle, si eres devota de una iglesia, paciente de una institución que brinda tratamiento o si te encuentras en prisión. La ayuda está disponible, pero eres tú quien debe tomar la decisión de pedirla.

Si crees que tienes un problema de alcoholismo, es posible que te identifiques con las experiencias compartidas a través de estas historias. Esperamos que descubras, al igual que estas mujeres, que eres bienvenida en Alcohólicos Anónimos y que tú también puedes encontrar una nueva libertad y una nueva felicidad en este estilo de vida espiritual.

ESTHER

«Mi vida era un rompecabezas»

Cuando me preguntaban por qué bebía, tenía varias respuestas para dar, pero realmente no lo sabía. Asistí a las reuniones de AA como castigo por conducir el auto con aliento alcohólico. Cómo imaginar que estaba frente a la oportunidad que cambiaría mi vida. Haciendo mi máximo esfuerzo acudía a diario a las reuniones y estuve abstemia durante seis meses. Estaba segura de que no volvería a ingerir alcohol. Todavía no entiendo cómo pasó, pero puedo asegurar que no me di cuenta cuando acepté ese primer trago, y ya no supe nada más. Desperté al día siguiente y no podía creer que me había vuelto a emborrachar. Fue muy doloroso reconocer mi debilidad: no pude decir que no a ese trago de alcohol. Amargamente, me di cuenta de que habían transcurrido 20 años queriendo controlar mi manera de beber y, en ese momento, acepté que era alcohólica.

Mi nombre es Esther y hoy no bebo. Nací en México, donde cada calle tiene su propia historia o leyenda. Crecí con el folclore, tradiciones, las fiestas y los bailes de moda. Por supuesto, el alcohol siempre estaba presente. No pensaba que el alcohol fuera malo porque veía a los adultos alegrarse y ser cariñosos cuando brindaban con alcohol. Un par de veces vi peleas que los demás solucionaban diciendo: «Es que se pasó de copas». Ese era el diario vivir.

Comencé a tomar cuando inicié la escuela secundaria. Era muy difícil enfrentarse a lo desconocido. No sabía qué hacer. Me perdí en ese tumulto de estudiantes y necesitaba ayuda para sobrevivir en ese ambiente. Era muy tímida y temerosa (en el libro de AA me reconocí como maníaco depresiva) y el alcohol me ayudaba a ser quien yo quería ser. Desde el principio buscaba el

efecto: me gustaba cómo me transformaba en una chica sociable, alegre y valiente. No sabía que el alcoholismo es una enfermedad progresiva, y menos que me traería un sinfín de problemas. Mis padres siempre quisieron lo mejor para mí. Éramos muy pobres y, en ocasiones, no teníamos qué comer; ellos se sacrificaban mucho para proveer lo necesario y enviarnos a la escuela. Nunca quise causarles vergüenza, coraje y tristeza a mi familia y amigos, pero no tenía la capacidad de controlar mi manera de beber. No sabía cómo mirarlos a los ojos y pedir ayuda y, a veces, no volvía a casa porque sabía que me iban a castigar. No terminé la escuela porque no podía aprender y esto fue extremadamente frustrante. La amargura de no haberme graduado permaneció conmigo durante muchos años. Las bases para enfrentarme a la vida eran muy pobres, sólo tenía el alcohol, la frustración, la amargura, la tristeza y mucha soledad. Y parecía que así sería mi vida siempre.

Cuando comencé a trabajar los Doce Pasos, empecé a conocerme poco a poco, era como si estuviera enterándome por primera vez quién era realmente. Mi vida era un rompecabezas que comenzó a unirse con el pegamento que tiene AA: el amor. Todavía me sorprende seguir descubriendo las raíces de los motivos por los que bebía y por qué pensaba y sentía de esa forma.

Gracias al programa comenzó el cambio poco a poco. Me inspiraba oír los historiales de los miembros de AA que llegaban al grupo. Pero solo había unas pocas mujeres en los grupos más cercanos. Alguien me obsequió un folleto sobre las mujeres en AA. Me gustaban las historias, pero no podía conectarme. Luego, muy amablemente, mis compañeros del grupo, comenzaron a traerme revistas y literatura de AA de México. Leí las historias de mujeres de habla hispana cuya cultura era mi propia cultura y de inmediato me identifiqué con ellas.

Sentí que las conocía y que ellas me conocían a mí y pronto sentí que AA era mi casa. Me di cuenta de que podía comprender mejor el programa en español con las mujeres hispanas y esto fue muy importante al comienzo de mi recuperación. Me proporcionó una base sólida para comprender mi problema y creer que podía mantenerme sobria.

En mi grupo base, ahora son más las mujeres que han mantenido la sobriedad y hemos servido

en nuestra oficina intergrupala y servicios generales gracias a otras mujeres que estuvieron allí para darnos la bienvenida y apoyarnos. Como miembro de AA, mi intención es que otras mujeres sepan lo que es AA y puedan recuperarse del alcoholismo, y asegurarles que pueden vivir la vida plenamente —para sí mismas y para todos los que se encuentran a su lado—.

ZORAIDA

«Todo parecía perfecto desde afuera»

Crecí viendo películas de Sarita Montiel y Pedro Infante con mi mamá en un pequeño departamento de Nueva York, rodeada de familiares y amigos cercanos de la familia. Mis tíos, tías, primos y abuelo vivían en el mismo complejo de departamentos en Manhattan. Como éramos tantos, constantemente celebrábamos cumpleaños, aniversarios, feriados y otras festividades con mucha música, baile, comida y licor —siempre había licor—. Mi familia era un núcleo muy estrecho, unido por muchos secretos familiares ocultos que no nos atrevíamos a reconocer ni hablar con nadie, ni siquiera entre nosotros.

El alcoholismo de mi padre era uno de esos secretos. Cuando era niña, recuerdo que mi padre se marchaba y, en ocasiones, volvía a casa dos o tres días después. A veces llegaba tambaleándose a las tres o cuatro de la mañana con juguetes y dulces. Otras veces entraba enfadado, sacaba a mis hermanos de la cama y los golpeaba. Yo estaba en un estado de constante miedo y ansiedad, por lo que aprendí a quedarme callada y a fingir que todos los aspectos de mi hogar eran perfectos, como en una de esas películas románticas antiguas que crecí viendo, al mismo tiempo que me iba apagando y buscando formas de escapar..., y solo tenía cinco años.

Con el tiempo, nos mudamos al otro lado del país, a una ciudad diferente con la esperanza de una vida mejor y más oportunidades. Allí, tuvimos que instalarnos en un nuevo vecindario y construir una nueva casa. No pasó mucho tiempo antes de que comenzara a beber en exceso. Mi padre finalmente descubrió las salas de AA y comenzó a practicar el programa de AA en casa. Mi vida familiar cambió drásticamente. Ahora sé que mi padre

fue mi primer contacto con AA, mucho antes de que empezara a beber.

A los 30 comencé a beber en exceso después de graduarme de una prestigiosa universidad, comprar la casa de mis sueños y comenzar un negocio con quien ahora es mi exesposo. Una vez más, todo parecía perfecto desde afuera, mientras yo me marchitaba y estaba vacía por dentro. De alguna manera me lastimé la espalda y necesité cirugía. Una cirugía, dos cirugías y finalmente tres cirugías de espalda; después quedé tan devastada que no podía dejar de beber. En mi depresión, todos esos sentimientos de miedo, ira, inseguridad, impotencia y confusión que había reprimido de niña parecían haber explotado dentro de mí. Me estaba volviendo loca y mi única cura era el Rey Alcohol. Día tras día, guardaba las botellas vacías escondiéndolas por la casa y en mi auto. Odiaba la sensación de ansiedad que me invadía entre cada trago. Traté de dejar de beber por mi cuenta racionando el alcohol. Recuerdo haber comprado siete botellas y convencerme de que me permitiría una sola botella el primer día. Luego, al día siguiente, me permitía tres cuartos de botella. Al día siguiente, solo bebería media botella. Se suponía que esto continuaría hasta que finalmente estuviera lista para tomar una copa y luego dejaría de beber. Eso nunca funcionó por mucho tiempo. Casi siempre bebía las siete botellas, lo más rápido que podía, y me decía a mí misma que intentaría dejar el alcohol al día siguiente.

Cuando yo tenía 36 años, mi padre murió de cáncer y me sentí culpable de beber por su enfermedad y no poder dejar de hacerlo. Así que ahogué mi culpa en la botella y bebí mucho más. Cuatro años después, luego de pasar tres días acostada en una colchoneta de yoga en mi habitación, bebiendo todo el alcohol que podía encontrar en mi casa, estaba tan desesperada por beber que busqué por todas partes algo para saciar mi sed y bebí todo lo que pude encontrar que tuviera alcohol. Después de beber todo el enjuague bucal, mi último trago fue una botella y media de alcohol isopropílico. En algún momento al finalizar ese tercer día, entendí que algo debía cambiar o me iba a morir. Me di cuenta de que no podía hacerlo yo sola. Llegué a la sala de emergencias en una ambulancia y le dije al médico que necesitaba ayuda. Después de la desintoxicación, me puso de nuevo en una ambulancia y me envió a un centro

de tratamiento, donde finalmente asistí a mi primera reunión de AA.

Si bien sabía que necesitaba ayuda, me tomó tiempo aprender a abrirme y encontrar mi voz. Hoy, como resultado de haber trabajado los pasos con mi madrina, llevo una vida plena. Lo más importante es que he aprendido a hacer las paces con mi pasado y a centrarme en el presente. Luego de ocho años de sobriedad, todavía me asombra la alegría, la paz y el amor que continúan creciendo dentro de mí. Finalmente estoy libre de la obsesión por beber y cuento con las herramientas necesarias para vivir mi vida plenamente.

NANCY

«Vivía huyendo»

Me llamo Nancy. Soy profesionista, madre, latina y alcohólica.

Siempre creí que todo lo tenía bajo control: mi vida y la de los demás. El conocimiento me hizo pensar que estaba por encima de todos. Nadie podía enseñarme nada que no supiera, ni siquiera en medio de la tortura del alcohol. Llegué a la Comunidad cuando tenía 29 años, pesando 95 libras y sintiendo una soledad extrema, incluso cuando estaba rodeada de otras personas. No podía dejar de beber; bebía todos los días. No toleraba el resto del día sin un trago. La ansiedad y el miedo se apoderaban de mí hasta que no volvía a beber.

Llegué pensando que no tenía problemas con el alcohol, que podía controlarlo. Fueron los problemas que estaba teniendo en mi vida los que me llevaron hasta AA. Quería hacer el programa a mi modo, ser la excepción a la regla, pero no funcionó. Ya iba por mi cuarto marido; dejé a mis hijas en México con su padre. Había caído en la prostitución, usaba continuamente drogas y bebía todos los días. Mi relación con mi familia era pésima; nadie confiaba en mí. Mi falta de respeto hacia mi familia llegó a su tope. Vivía corriendo, como si estuviera huyendo de algo, buscando escapar de lo que mi actitud había creado. La soledad, la ansiedad y la desesperación dominaban mi vida cotidiana.

Sin embargo, la Comunidad tuvo tolerancia conmigo; me incluyeron a pesar de mis acciones

y me dieron amor y comprensión. Vivía peleando con todos para poder hacer las cosas a mi modo. Busqué la «normalidad» al borde de la locura y de la muerte. ¡Me rehusaba a ser anormal! ¡Dentro de mí sentía que era perfecta! Una ceguera espiritual crónica me impedía ver mis errores y en lo que yo me había equivocado. Solo veía los errores de las demás personas. Me tomó tres años en el programa para derrotarme, pero, finalmente, los pasos me ayudaron a verme a mí misma y las tradiciones me mostraron mi lugar en el grupo y con mis compañeros. El apadrinamiento me enseñó los principios básicos de obediencia y disciplina.

Debo agregar que comencé siendo atea; no creía en un Poder superior. Mi madrina me dijo que iba a necesitar creer en uno, así que me puse a buscarlo y, obviamente, por mi soberbia no encontraba nada. Pasaron seis años antes de que pudiera creer en un Poder superior. Lo concebí a través de otra persona, una mujer que llegó al grupo devastada por la vida, otra mujer sola y hundida por sus propios monstruos. Me vi reflejada en ella. Vi cómo sería mi vida si yo no me derrotaba y Le pedí ayuda: «Hay Uno que tiene todo el poder —Dios. ¡Ojalá Lo encuentres!».

Algo ha sucedido desde entonces. Soy feliz y soy libre. Confío, creo... y puedo crear. Guiada por mi madrina, inicié un grupo de mujeres llamado «Creer es crear», y todos los días sucede el milagro. Vivo sobria. Practico los pasos en todos mis asuntos y rápidamente obtengo resultados. Mucha gente ahora confía en mí; pero, lo mejor de todo, es que vivo con un guía, una dirección. En sus manos dejo todo: mi Poder superior.

DORIS

«No soportaba a la gente alegre»

Mi esposo me gritaba que ya no podía soportar tener una esposa alcohólica. Le decía que yo no era esa palabra tan fea, que solo tenía que aprender a controlar mi manera de beber. Y por los próximos años me dediqué a tratar de moderar la cantidad y la frecuencia de mi consumo de alcohol para que la gente no se estuviera quejando de mí. Tenía que esconder la manera en la que conseguía dinero para comprar mis botellas. Tenía que

esconder las botellas que compraba, esconder las botellas vacías, esconder la manera en la que me deshacía de ellas, y lo más importante, tenía que esconderme de todo el mundo para que no supieran que estaba borrachita.

Todo eso era tan agotador; sin embargo, no conocía otra manera de sobrevivir. Mi tequila era lo único que me ayudaba cuando me sentía triste, enojada, frustrada, estresada, ansiosa y todas las demás emociones que acompañan a una persona que está perdiendo el control de su vida.

En mis últimos meses de bebedora, una botella de tequila al día ya no era suficiente para calmar el dolor o para llenar el vacío que sentía por dentro. Mi cuerpo necesitaba tomar para poder funcionar, porque solo bebiendo durante todo el día podía parar el sudor y el temblar de mis manos; era mi solución. El alcohol dejó de ayudar a mis emociones y ahora solo me ayudaba a seguir con mi día. Aun así, yo no creía que era alcohólica porque escuchaba las historias de otras personas y yo no era como ellas. A mí no me había detenido la policía, nunca había tenido accidentes de carro, mi marido no se había divorciado de mí, el gobierno no me había quitado a mis hijos; nunca me habían tenido que llamar la atención en el trabajo. En otras palabras: todavía lo tenía todo. Era imposible que fuera una alcohólica. Pero entonces, ¿por qué quería quitarme la vida?

Llegué a AA hace diez años, pero solo llevo siete años de sobriedad, gracias a mi Poder superior. Se me hizo muy difícil mantenerme sobria esos primeros tres años, por varias razones. La primera razón, y la más importante, fue porque yo no quería aceptar que era una alcohólica. Lo único que quería y deseaba con toda mi alma era poder disfrutar de mi tequila como una persona normal. La verdad es que me metí en la página web de AA: www.aa.org, buscando estrategias para poder volver a beber y disfrutar mi tequila como lo hacía antes. ¡Jamás me imaginé que este sitio de internet me cambiaría la vida para siempre!

Llegué primero a los grupos que hablaban en inglés, donde encontré un grupo de personas muy alegres que se reían a carcajadas. Esto me molestaba tanto porque no soportaba a la gente alegre, ya que yo me sentía muerta en vida. Me regalaban literatura, me mandaban mensajes de texto cuando dejaba de ir a las juntas; me enviaban volantes con anuncios de eventos de AA para motivarme

y, cuando al fin regresaba a las juntas, jamás me juzgaron. No podía creer que estaba empezando a sentirme más en familia con esta gente extraña que con mi propia familia. Aprendí que la diferencia es que en AA todos hemos sufrido el mismo dolor y la misma tristeza, y eso es algo que mi familia de sangre no podía entender. Empecé a asistir a unas juntas de mujeres y me impresionó la unidad que había entre ellas y cómo me podía relacionar con sus compartimientos de recuperación como mujeres, esposas, mamás e hijas. ¡Su vida era mi vida!

Recuerdo que una vez comenté sobre cómo en ocasiones sentía que no podía relacionarme con sus historias porque mi niñez fue diferente. Aunque nací en este país, mis padres nos educaron con la cultura mexicana. Fue entonces que me dijeron que había una comunidad de grupos de habla hispana y que tratara de asistir a ver qué pasaba. Encontré a compañeras tan diferentes a mí, pero al mismo tiempo éramos tan iguales. ¡Aprendí tanto de ellas! Fue ahí donde encontré a mi primera madrina, que me ayudó a trabajar los pasos y trabajar el programa. Me dijo: «Pregúntate qué tipo de mujer quieres ser. Pero, lo más importante, ¿qué tipo de mujer dentro de Alcohólicos Anónimos quieres ser?».

El día de hoy me siento feliz, alegre y libre. Soy miembro de un grupo de mujeres en el que tenemos servicios dentro de la estructura de la Oficina Central y en el distrito. Trabajamos con el objetivo de ayudar a llevar el mensaje de esperanza al que todavía sufre dentro y fuera de los grupos, especialmente con el mensaje a la mujer hispana. Tengo una ahijada, una madrina, y mi madrina, a su vez, tiene una madrina. Unidas es como continuaremos este camino.

DIANA

«Demasiado avergonzada para buscar ayuda»

Nací en la ciudad de Nueva York y crecí en el Bronx. Mis dos padres eran hispanos y prometieron que sus hijos no sufrirían como ellos por el estigma de ser hispanos. Les mintieron a las demás personas sobre su ascendencia y solo hablaban español a puerta cerrada.

Mi padre era un borracho violento y explosivo. Mamá era complaciente y vivía demasiado asustada para molestar a su marido abusivo. Yo era la única hija mujer y la menor de los dos hijos. Desde temprana edad me enseñaron que, como mujer, mi vida no tenía otro valor que casarme, tener hijos y satisfacer y obedecer a un esposo. Debido a las golpizas y los gritos que recibía casi a diario desde que tengo memoria, me convertí en una soñadora solitaria. Era el objetivo de mis dos padres cuando querían aliviar sus frustraciones. Mi mundo era casi irreal, mientras pasaba mis días escondida, asustada y sintiéndome demasiado inútil para emitir un sonido. Para escapar de la violencia y satisfacer mis necesidades, rápidamente aprendí a manipular a los demás.

Durante mi juventud no podía hablar en español —mi primer idioma es el inglés— pero comprendía el significado del tono y del volumen. Recuerdo eventos familiares donde había alcohol y estallaban las peleas. Los familiares varones hacían comentarios obscenos e insinuantes hacia y sobre las mujeres y, con frecuencia, se volvían físicamente violentos. Las mujeres de mi familia no eran mejores. Juré que nunca llegaría a ser como ellos ni tendría nada que ver con ellos. Decidida a escapar, continué con mi educación. Era mi pasaje hacia una vida mejor.

Era rebelde y detestaba a mis padres, y ya estaba completamente agobiada cuando tomé mi primer trago a los 17 años en la casa de la familia de un novio. Estaban acostumbrados a tomar vino en las cenas familiares. Con aquel primer sorbo tuve la sensación de que todo estaba bien en el mundo y, por primera vez en mi vida, experimenté la falta de miedo.

Tenía 25 años cuando comencé a vivir en el extranjero y aprendí a hablar español. A pesar de que logré escapar de mi familia poniendo un océano entre nosotros, las «lecciones» de mi pasado se convirtieron en una realidad horrible y, nuevamente, cotidiana. No asociaba ninguno de mis problemas con el alcoholismo —en aquel momento no sabía ni qué era el alcoholismo—.

Todo lo que alguna vez juré que jamás haría se convirtió en mi realidad. Me habían criado en un mundo de secretos, desconfianza y vergüenza, sin contarle a nadie lo que realmente pasaba en casa o en mi corazón. Todas mis relaciones importantes fueron con hombres tan abusivos como mi

padre porque, en el fondo, creía que eso era lo que me merecía. Me volví tan temerosa y sumisa como mi madre.

Durante mi época de alcoholismo no perdí nada material. Me volví aún más ambiciosa, y creía que tener todo lo material era crucial para mi vida y supervivencia. También estaba convencida de que la solución residía en la acumulación de conocimiento. Leí libros de psicología, filosofía y autoayuda, con la creencia de que me ayudarían a controlar las actitudes de los demás y resolver mis problemas personales.

Si bebía demasiado una noche, no tenía ninguna duda de que la disciplina era la respuesta a un problema tan simple. Al ser bailarina profesional no tenía ningún problema con la disciplina. Pasaba el tiempo y, por más que hacía promesas para no beber, no podía dejar de hacerlo. Escondía las botellas y comencé a beber todos los días a escondidas, bebiendo solo después de cumplir con todas mis obligaciones para que nadie me viera como una borracha perdida. Debía mantener las apariencias a toda costa. Estaba demasiado avergonzada para pedir ayuda o, incluso, para admitir que tenía un problema.

Bebí durante 39 años, hasta que un día ya no pude encontrar un motivo para levantarme de la cama. Fue el día que llamé a AA para pedir ayuda, aunque quien entonces sería mi futuro exmarido, un borracho fumador de cocaína, estaba totalmente en contra.

Vivía en una de las zonas más bonitas de España y me vestía bien —Dios no permita que alguien pensara que era «una de esas» borrachas de mal aspecto que perdieron su hogar y su marido—. A los 56 años, entré a mi primera reunión como una bola cerrada y apretujada llena de miedo y envuelta en vergüenza, directo a los brazos de la esperanza, el amor y la comprensión. Desde el principio supe que este era el lugar al que pertenecía. Lloré de alivio.

Aquí fue donde aprendí las lecciones más valiosas de la vida. Llegué con los recursos emocionales de una joven de 17 años llena de problemas. Mi primera reflexión acerca de que mi vida era ingobernable la escuché de otra persona. Me pidieron que me identificara y que no comparara, y también que buscara una madrina que me ayudara con los Doce Pasos, que fue la primera experiencia real en la que confié absolutamente

en otro ser humano. No había experimentado el espíritu de «familia» hasta que llegué a AA y experimenté lo que significaba y cómo se sentía trabajar en conjunto. Durante mi vida como bebedora activa, intenté dejar de beber por mi cuenta, pensando que podía disciplinar mi obsesión al alcohol. En AA aprendí que no iba a poder vencer mi alcoholismo y que beber era morir. Tampoco contemplé jamás la idea de recurrir a un Poder superior. En las salas de AA encontré un Poder superior, que puso el programa a mi disposición, si bien al comienzo de la recuperación, no creía en Dios.

Tantas cosas han cambiado en mi vida desde que me entregué a este programa. Ya han pasado 12 años y nunca he vuelto a beber. Estoy libre de la obsesión por el alcohol y, por eso, hoy tengo opciones. AA me ha dado la única buena vida que he conocido, ¡Me emociona pensar qué sucederá a continuación!

ERICKA

«No puedo tomar ese primer trago»

Mirando al techo, me preguntaba por qué mi madre me había abandonado y por qué mi padre se llevó mi vestido favorito —dijo que iba a cambiarlo y nunca regresó—. Pasó el tiempo y mi soledad se fue haciendo más grande. Vine a Estados Unidos a los 12 años. Tenía resentimiento hacia mi madre, la odiaba por haberme abandonado y comencé a rebelarme. Hacía lo que me daba la gana y, a los 15 años, tuve a mi primer hijo. Comencé a sufrir involucrándome en relaciones destructivas y pensaba en el suicidio. Mi hijo no era una razón para vivir y eso me hacía sentir culpable.

A los 19 años comencé a beber y a salir con personas que no eran una buena influencia, que me llevaron a juntarme con pandillas. No quería ser miembro o parte de nada que pudiese dañar a otro ser humano, pero por defender a una amiga mía, las pandillas me dieron dos opciones: me involucraba o me matarían. Sin nadie a quien acudir o con quien hablar sobre mis problemas, me uní a ellos y ese fue el peor problema de mi vida. Cometieron un delito y me mandaron a mí a prisión durante un año por un crimen que yo no había cometido.

Al salir de la cárcel, decidí que nunca más volvería a las pandillas. Pero todas mis frustraciones las fui desahogando con el alcohol. Sin darme cuenta, mi alcoholismo iba progresando. Me dieron mi primer DWI y tres años de libertad condicional. Cuando estaba a punto de terminar mi libertad condicional, me dieron otro, y esta vez lo consideraron delito grave (*felony*). La corte me mandó a Alcohólicos Anónimos, y mi pelea con el alcoholismo fue muy dura, ya que la insidia de la enfermedad era muy grande. Tuve muchas recaídas, pero la perseverancia y el apoyo de la todos mis compañeros me ayudaron muchísimo.

Mi vida fue cambiando y, gracias a mi crecimiento, ahora tengo una buena relación con mi madre. Incluso encontré al padre de mi hija. Si bien las cosas aún no están del todo bien, puedo decir que estar en AA me ha ayudado a ser una mujer más fuerte, madura y precavida. Ahora, antes de hacer las cosas, pienso. Intento reparar los daños. Y, cuando puedo, les doy consejos a mis hijos. Trato de ser una madre ejemplar.

Es posible que tenga muchos problemas en la vida, pero en AA aprendí que jamás debo pensar que el alcohol puede ser la solución a esos problemas. Y, que pase lo que pase, no me puedo tomar esa primera copa. Mi vida es mejor sin beber y, aunque pueda tener un millón de problemas, no bebo por nadie ni por nada.

Antes de AA, yo no contaba con las herramientas para hacer cambios drásticos en mi vida. Alcohólicos Anónimos es lo mejor que me ha pasado.

MABEL

«Reincorporada a mi vida en todos los aspectos»

Mi nombre es Mabel, soy una mujer alcohólica, hispana, gay e inmigrante en este país. Así fue como comencé mi catarsis o mi participación en los grupos a las que asisto. En estas pocas 24 horas ya son varios los grupos que he llegado a conocer, gracias a la vida y a mi programa de AA. Pero, lo que quiero compartir con ustedes en particular es el período entre 2017 y 2018 y todo lo que el programa de AA ha hecho por mí.

En febrero de 2017, durante mi control ginecológico anual, mi médico encontró unas células

de cáncer alteradas e irregulares, y fue motivo de alarma para ellos. Tuve que someterme a una serie de exámenes para determinar mi estado general de salud. Me realizaron muchas pruebas, exámenes y diagnósticos sin ayuda de un seguro pues en aquel momento no tenía seguro médico. Como resultado de todos esos exámenes, tenía que hacerme una histerectomía total abdominal —tenía unos 28 miomas y un tumor grande en esa zona—. Así fue que, el 18 de febrero de 2018, después de un año de muchos sacrificios físicos, mentales, económicos y espirituales, me sometí a la operación. Fue precisamente entonces cuando comencé a ver los milagros que el programa de AA ha hecho en mí, porque desde el día uno de esta experiencia, no tuve miedo; tuve la serenidad que necesitaba para enfrentar todo esto. Tuve la aceptación para no querer cambiar todo lo que no podía cambiar, tuve el valor para someterme a una cirugía mayor en un país extraño, sin hablar bien el idioma y sin familia (solamente mi esposa) ni amigos cercanos que pudieran ayudarme, y tuve la sabiduría para saber diferenciar entre lo que no podía hacer y lo que tenía que priorizar en ese momento de mi vida.

Fue en este momento que encontré la aceptación de toda la situación de mi estado de salud (Primer Paso), cuando pude reafirmar mi creencia en ese Poder superior que nunca me había abandonado (Segundo Paso) y cuando me aparté y decidí que Dios, como yo lo concibo, obrara en mí (Tercer Paso). Sin miedo, continué haciendo mi inventario personal, como lo he hecho cada día desde ya hace algunas 24 horas (Cuarto Paso). Continué admitiendo la naturaleza exacta de mis defectos y continúe trabajando en ellos (Quinto y Sexto Pasos). Y, del mismo modo, le pedí a Dios que me siguiera librando de todos mis defectos, miedos y temores, y que me ayudara a salir bien de la operación (Séptimo Paso). Comencé a unirme más a mi familia, mis amigos y mis compañeros de AA, lo que mejoró mis relaciones sociales (Octavo y Noveno Pasos). En este punto de mi experiencia, tuve mucha resignación y fe de que saldría de todo esto. Cada día de operada era un desafío físico, mental y espiritual que solo pude sobrellevar gracias a la práctica de los Pasos Diez y Once. Y hoy, algunos meses después, estoy poniendo en práctica el Paso Doce, contándoles a todos sobre mi enriquecedora experiencia.

Hoy estoy sana y libre de cáncer, ya reincor-

porada a mi vida en todos los aspectos, y más enamorada de mi programa de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos, así como de mis grupos de apoyo y compañeros, que siempre han estado conmigo y me han apoyado desde cualquier país y desde cualquier lugar en el mundo.

Gracias a esta Comunidad, desde que por primera vez declaré que era alcohólica, en mi grupo base de Venezuela hace 12 años, y me convertí en miembro de Alcohólicos Anónimos, nunca he estado sola. Y, desde entonces, defiendiendo mi posición cuando digo que pertenezco a la mejor Comunidad de hombres y mujeres que puede existir en el mundo. Y por eso estoy muy agradecida con Dios y con Alcohólicos Anónimos, y espero poder seguir creciendo y ayudando a otros alcohólicos a lograr nuestro bienestar común y nuestro estado de sobriedad.

KARLA

«Necesitaba perdonarme»

Mi recorrido y mi crecimiento han sido lentos y constantes. Pensé que me aburriría en AA, y no ha sido así. Mi vida ha cambiado enormemente y eso se debe a que escuché, pregunté e investigué qué era AA.

Mis primeras reuniones de AA eran todas en inglés, hasta el día en que descubrí que había reuniones en español. Llevaba unos seis meses de sobriedad y asistía al menos tres veces por día a las reuniones porque era el único lugar en el que me sentía segura.

Durante un tiempo asistí a reuniones en inglés y español y, finalmente, llegó el momento de elegir un grupo base en el que pudiera participar plenamente y prestar servicio. Al principio, era reacia a permanecer en las reuniones de habla hispana porque eran muy diferentes de las de habla inglesa; sin embargo, las experiencias que escuché en las reuniones de habla hispana realmente me impactaron.

Otra cosa que me llamó la atención fue el hecho de que apenas había mujeres en las reuniones de habla hispana. No podía entender por qué había tan pocas mujeres, pero pronto descubrí el motivo. El propósito principal de AA es el mismo para quienes hablan español o inglés; pero, por alguna razón, no es culturalmente aceptable que

las mujeres hispanas sean alcohólicas. No obstante, elegí la reunión de habla hispana como mi grupo base.

Mi madrina y yo tuvimos una larga conversación y, al final, me dio su bendición, pero me sugirió que continuara asistiendo a las reuniones de mujeres con los grupos de habla inglesa, y así lo hice. No sé adónde estaría sin todas esas mujeres maravillosas que he tenido a mi lado para guiarme en mi recuperación.

En mi nuevo grupo base, un veterano me sugirió que buscara un padrino dentro de ese grupo. Desafortunadamente para mí, no había madrinas disponibles, porque no había ninguna mujer. Por lo tanto, finalmente tomé la decisión de elegir un padrino. Les recomiendo encarecidamente que no hagan esto, salvo que sea realmente necesario. Las mujeres necesitan hablar con otras mujeres: es vital en la recuperación. Continué teniendo una madrina en los grupos de habla inglesa. Sin embargo, realmente estoy agradecida de que el padrino que elegí me haya guiado a través del proceso de recuperación. A veces era un poco severo, pero yo necesitaba eso.

Lo bueno de mi grupo base era que todos nos sentíamos como una familia. Los miembros me escucharon y, al principio, eso fue necesario. En mi última borrachera, golpeé a mi madre y no podía perdonármelo; sin embargo, cuanto más hablaba de eso, más fácil se hacía.

Las reuniones de habla hispana con frecuencia tienen una personalidad distinta y mi grupo base definitivamente tenía una propia. Fue difícil adaptarse a las diferencias culturales y al machismo y aprender a coexistir con tantos hombres. Pero mi padrino se aseguró de que comprendiera que debía tener límites y respetarme. Tuve que hacer mucho autoexamen. Atravesé ciertas experiencias desagradables, pero estaba decidida a quedarme porque merecía la misma oportunidad de ser miembro que el resto del grupo.

Finalmente, cumplí un año en AA. En mi grupo base celebramos cumpleaños de sobriedad dedicándole toda la reunión a la persona que lo celebra. Los miembros del grupo le dan sus bendiciones o hacen sugerencias y, luego, la familia tiene la oportunidad de compartir. Ese día me di cuenta de que mi madre me había perdonado hacía mucho tiempo. Tal como me lo había dicho uno de los veteranos. Ahora necesitaba perdonarme yo.

Mi padrino invirtió mucho tiempo en mí y siempre me hacía ver dónde me había equivocado, cuando yo no podía darme cuenta. Jamás pensé que un hombre pudiera haberme guiado en mi proceso, pero lo hizo y hoy, gracias a él, ya llevo cierto tiempo en el programa y también tengo la posibilidad de compartir con muchas mujeres diferentes.

A pesar de todas las tribulaciones por las que pasé en mi grupo base, hoy sé que mi Dios tenía un plan para mí. Ahora hay otras mujeres en el grupo y me he puesto a su disposición para ayudarlas en el proceso de recuperación. Tengo algunas ahijadas y estoy muy agradecida por la oportunidad de trabajar con otras mujeres.

EHRA

«Qué fácil era beber»

Como la primogénita de seis hijos —tres niñas y tres niños—, mi vida como la niñita malcriada del Ejército era buena. Mi padre era médico del ejército; hizo dos viajes a Vietnam y nos proveyó de lo mejor que pudo. Muy orgulloso de su herencia puertorriqueña, se aseguraba de contactarse con otras familias de habla hispana dondequiera que lo destinaban. Mi madre era sumisa y obediente y mantenía la casa en orden.

Se organizaban reuniones con estas otras familias donde los hombres bebían ron con coca cola o cerveza y jugaban al dominó, mientras las mujeres cocinaban en la cocina y cuidaban a los niños. Tengo buenos recuerdos de aquellos tiempos transcurridos en muchos países y estados.

Alrededor de los 12 años, esta niña tímida, cohibida e insegura tomó su primer ron con coca cola, después se descompuso y vomitó. Sin sentir una atracción inmediata por el alcohol, elegí explorar y buscar «amor», totalmente inconsciente de lo que eso implicaría.

Fácilmente seducida por mi entrenador de voléibol, quedé embarazada justo después de graduarme de la escuela secundaria en mayo y nos casamos en agosto de ese mismo año. Mi hija nació en marzo y, dos años después, nos divorciamos en abril. Él tenía sus propios problemas con el alcohol y las drogas, lo que lo llevó a tomar malas decisiones que pusieron

en peligro nuestras vidas mientras vivíamos en Nueva York. Regresé a Puerto Rico y comencé la universidad en agosto de ese año.

Unos años después, me gradué de la universidad en junio, di a luz a mi hijo en septiembre y comencé mi primer trabajo como enfermera en noviembre. Mi madre mantenía a mis hijos, dándome así la libertad de buscar el «amor», ya que aún no sentía respeto por mí misma. En ocasiones, bebía, lo que me ayudaba con la culpa y la vergüenza, pero eso no cambiaba mi conducta.

Dos años más tarde, me mudé sin mis hijos y comencé a explorar la vida nocturna de Miami, sus bares, clubes nocturnos y salones. Qué fácil era beber, que los hombres me compraran tragos y bailar toda la noche totalmente borracha. Dios debe haberme cuidado, porque siempre llegué sana y salva a casa. Hice varios intentos por parar: me abstenía de beber, cambiaba el tipo de bebida o me mantenía sobria por un tiempo y luego empezaba de nuevo.

Eso continuó y como siempre aparecía a trabajar los lunes, no era un problema. Si compartía mi vida con un hombre que también bebía, mantenerlo «feliz» me cegaba ante su condición de alcohólico y permitía y aceptaba conductas que iban de la mano con el alcoholismo activo. Beber me volvió feroz, fuerte y valiente y me despojó de mis sentimientos de culpa, vergüenza y sentirme menos.

En búsqueda de un consuelo externo, encontré otra sustancia que alteraba la mente, además de la bebida. Recuerdo haber tomado la decisión de buscar esta sustancia —haciendo todo lo posible—, y sin arrepentirme por mi decisión. Así comenzó, contra mi voluntad, esta aventura amorosa y mi alcoholismo activo que iba empeorando, sumado a la adicción a las drogas. Controlaba mi vida por completo, mis pensamientos, mis acciones y falta de acción. Mentí, robé y engañé a mi pareja de aquel momento. Mi empleador me ubicó en el sistema de «control de asistencia y determinación de las horas de trabajo» debido a mis ausencias laborales. No estaba disponible para encontrarme con mis hijos, familiares y amigos en reuniones, cumpleaños y feriados importantes. La única persona que importaba era yo, yo misma y yo; número uno.

Una mañana me desperté y me preparé para ir a trabajar. Reflexioné sobre los meses previos y ahí estaba: asustada y pensando en suicidar-

me. Demasiado asustada para suicidarme, pero con ganas de que las cosas cambiaran, hice una llamada a mi primer centro de desintoxicación y rehabilitación, donde descubrí que tenía una enfermedad: el alcoholismo. Ahí también aprendí que esta es una enfermedad triple —del cuerpo, de la mente y del espíritu— y que hay una solución, una forma de vida, que se encuentra en el libro *Alcohólicos Anónimos*.

Me tomó otro año, o algo así, para que finalmente me rindiera, aceptara mi alcoholismo y comenzara mi proceso de recuperación. Sin embargo, continué yendo a las reuniones, haciendo llamadas y manteniéndome en contacto, y siempre fui bienvenida. Establecer una conexión con otras personas de habla hispana ha sido difícil y a la vez gratificante. Hay varios grupos de habla hispana cerca que organizan reuniones y convenciones y que continúan compartiendo el mensaje de esperanza. He sido testigo de lo difícil que puede ser para las mujeres de habla hispana venir y permanecer en la recuperación, pero se puede hacer, un día a la vez.

La forma que encontré para mantenerme sobria y en recuperación es confiar en Dios, limpiar mi interior y ayudar a otras personas.

SANDRA

«El servicio es mi vida»

Mi nombre es Sandra y soy alcohólica. Llegué a AA después de hacerme varias promesas de no beber más, y terminaba borracha en mi trabajo. Llegaba a mi casa acusando a mis hijos por nuestra desgracia. Lloraba amargamente diciéndoles que yo era infeliz por el padre que tenían, que por tener seis hijos no tenía la oportunidad de reconstruir mi vida. Al día siguiente, de goma, temblando y con dolor de cabeza, lo último que quería pensar era que mis hijos necesitaban comer e ir a la escuela. Le recargaba toda la responsabilidad a mi hija mayor.

Así pasaron los años, hasta que un día tuve que ir al hospital por un problema renal. El urólogo me dijo que, al salir del hospital, debía ir a un lugar para continuar con mi recuperación y me dio una tarjeta que decía «Alcohólicos Anónimos». Nunca me di cuenta de que había un grupo

de AA en mi pueblo. Le pregunté a un amigo a dónde estaba ubicado el grupo y se ofreció a llevarme.

Cuando llegamos, la sala estaba repleta de gente y yo estaba temblando. Seguí esperando a que alguien me diera algún medicamento y no regresar. Así me fui quedando, pasó un día, luego otro y otro más. Me fui involucrando en el aseo del local y, a los dos meses, ya estaba ayudando a coordinar la reunión.

Después de ocho meses, el grupo me envió al intergrupo/la oficina central como representante de Información Pública (IP). Ahí conocí a un señor que me ayudó regalándome mi primer Libro Azul y se convirtió en mi padrino. Presté servicio yendo a la estación de radio local para llevar el mensaje de AA: «Alcohólicos Anónimos es la respuesta». Estar en ese servicio me ayudó a crecer. Me gustaba ayudar. Me despertaba la curiosidad tantas mujeres que llamaban a la radio pidiendo información. Eso me hizo darme cuenta de que, en comparación con los problemas de otras personas, mis problemas eran pequeños y el resentimiento hacia mis hijos fue desapareciendo.

Asistí a tres Foros y ahí conocí a mujeres que me inspiraron. Me convertí en Representante de Servicios Generales (RSG). Posteriormente, me eligieron para prestar servicio en Información Pública en la Convención Centroamericana de México, Belice y Panamá. Me mudé a Estados Unidos dos meses después de que se celebrara la convención. Lo primero que hice fue buscar un grupo.

Ese año me casé con un hombre anglo. Me apoyaba mucho para ir a los grupos. También encontré un grupo base. Me enviaron al distrito como RSG. El servicio me resultaba muy fácil y leía mucho, pero los años pasaban y sentía muchísimo vacío dentro de mí. Algo no estaba funcionando.

Como mujer experimenté mucho rechazo de parte de los compañeros, era como un desafío. Yo hacía mucho servicio para pasar el tiempo, pero no conocía los Doce Pasos. No lograba esa paz espiritual. Mi padrino me preguntó sobre mis pasos. Me dijo: «¿Cómo practicas el Primer Paso?». «Solo me sé el encabezado, pero no lo comprendo», le respondí. Entonces, me dijo: «Deja el trabajo de servicio que estás haciendo. Regresa a tu grupo y vamos a empezar a trabajar los pasos».

Yo era coordinadora de CCP (Cooperación con

la Comunidad Profesional) y le dije que estaba loco. «¿Qué van a decir de mí?» Entonces, me dijo que continuara con mi servicio, pero que tenía que comenzar con el trabajo de los pasos. El Primer Paso fue el más difícil y el Segundo Paso fue el que más me ayudó; pero, el Tercer Paso me bloqueó. No creía en nada ni en nadie. Me hablaban de un Poder superior que a mí no me interesaba. Dudaba de todo. Mi padrino me dijo que creyera en mí misma, pero eso era peor. ¿Cuántas veces había prometido cambiar y no lo hice? No podía ni conmigo misma e, incluso, les había fallado a mis hijos.

Empecé a escribir sobre los pasos. Dije que los estaba practicando, pero seguí peleando en los grupos y haciéndome la víctima. Un tiempo después, cuando estaba a punto de participar en las elecciones para MCD (miembro del comité de distrito), recibí la noticia de que mi primer hijo había desaparecido en una laguna. Me fui inmediatamente a mi país, dispuesta a hacer cualquier cosa para encontrarlo, pero regresé derrotada. Me sentía muerta en vida. Fui a ver a un médico que me mantuvo empastillada durante dos años. Hasta que un día, llegó mi padrino a mi casa y me dijo que era hora de volver a mi grupo para empezar a servir poco a poco. Dijo que no estaba logrando nada refugiándome en el sueño. Dijo que tenía que trabajar en mi Primer Paso: aceptar las cosas que no podía cambiar.

Con gran dolor, me aferré a un Poder superior sin conocerlo y un día me tiré al suelo de rodillas y le imploré: «Dios, si existes, devuélveme la vida». A partir de ese momento, comencé a creer en un Dios que no cuestiono —solo acepto su voluntad—. El dolor quedó dentro de mí, pero lo podía soportar. Continué trabajando los pasos, seguí sirviendo y traté siempre de crecer espiritualmente. No es fácil, pero lo hago. A pesar de tener enfrentamientos con los compañeros, trabajar los Doce Pasos me ha ayudado a crecer espiritualmente. El servicio es mi vida: logré ser Miembro del Comité de Distrito (MCD) y ahora soy Miembro Coordinador de Comité de Distrito (MCDC) de la interdistrital.

Me he dado cuenta que permanecer en el problema lastima, y es más grande cuando dejo que mi ignorancia prevalezca, por eso siempre trabajo los Doce Pasos. Mi padrino murió; pero, me dejó el legado del servicio y una frase: «La gente me va a lastimar si yo lo permito».

Hoy, trato constantemente de trabajar el Octavo y Noveno Paso con mis hijos, reparando los daños, pidiendo perdón y trabajando constantemente en mi progreso. Quiero ser delegada de mi área, y hoy todo se lo dejo a Dios. Me di cuenta que las barreras yo me las pongo y ahora sé cómo quitármelas.

Tengo un grupo base: «El Nuevo Camino». Siento que cada día disfruto más de mi vida. Mis hijos son mi mayor riqueza, mi hogar es mi responsabilidad y Alcohólicos Anónimos es mi nuevo mundo. Los pasos son mis parámetros para tener buenos resultados. Tengo 29 años sobria en AA y, los últimos nueve años, han sido los mejores vividos. Gracias a Dios, a AA y también a mi padrino, dondequiera que esté; gracias por enseñarme a conducirme mejor mediante la práctica de los Doce Pasos.

CONSUELO

«Ahora tengo herramientas»

Esta historia empieza cuando yo era una niña y probé el rompopé de las copitas que la gente dejaba en los vasos sobre la mesa durante las fiestas. Me gustó mucho porque me hacía sentir cosquillas en la boca, así que me tomaba todo el que podía. Ya de adolescente iba a fiestas y me tomaba una bebida con ginebra que me mareaba, pero me daba valor para pasar el rato con los chicos que me sacaban a bailar, y me gustaban.

Cuando conocí a mi primer esposo, lo que más me gustaba de él era que, además de beber mucho, también fumaba marihuana —esos churros enormes— y yo compartía el alcohol y las drogas con él. Después, él se vio involucrado en un trágico accidente de tránsito. Aunque no sufrió consecuencias físicas, a raíz de eso, empezó a beber muchísimo. Se volvió agresivo y no quiso ayuda psicológica. Nos divorciamos y, para entonces, yo también bebía más; perdía por completo la noción de lo que hacía. Una noche fui a una fiesta y tomé y tomé..., y cuando me desperté al día siguiente, no sabía dónde estaba ni cómo había llegado allí. Resultó que unas amigas me habían sacado de la fiesta y me llevaron a su casa.

Pasaron los años y seguí bebiendo cada vez más. También consumí cocaína durante un tiempo; gracias a Dios no me enganché. Además

probé algunos hongos y tomaba somníferos. Me volví a casar y seguí bebiendo, fumando mota, emborrachándome, sufriendo tremendas lagunas mentales.

Mi esposo me contaba las cosas que hacía en mis borracheras y no podía creerlo. Él estaba enojado, pero yo era irresponsable e inconsciente, y no le daba importancia a lo que hacía. Así que nada cambió. Mi mejor amiga me dijo que era una mala copa, pero tampoco le hacía caso; pensaba que iba a dejar de beber cuando quisiera y no fue así. Ya no podía parar.

Un día me desperté con un gran golpe en el muslo, todavía vestida con la ropa del día anterior y estaba temblando. En ese momento me preocupé. Había ido a una comida fuera de la ciudad con una conocida y me había emborrachado mucho. A esa fiesta fue bastante gente relacionada con mi trabajo y yo armé un desmadre. Luego, manejé borracha de regreso y puse en peligro mi vida, la de mi amiga y la vida de cualquiera que se hubiera cruzado en mi camino. No era la primera vez que manejaba borracha en la carretera, pero ese fue el último día que tomé una copa.

Ella me preguntó si creía que tenía problemas con el alcohol. Y, por primera vez, reconocí que sí. Sabía que, si lo aceptaba, iba a tener que dejar de beber, y no quería. Pero ese día entendí, de pronto, la dimensión de mis actos. Estaba alarmada y avergonzada, decepcionada de mí misma. Sentí que era una persona sin dignidad. Entonces, fui a un grupo de AA que me recomendó aquella mujer (su esposo había muerto por alcoholismo) y, desde ese día hasta hoy, no he vuelto a beber, y también dejé de fumar marihuana.

Eso fue hace más de once años. He visto personas a quienes les ha costado mucho más trabajo que a mí seguir el programa, tener una madrina y seguir sus sugerencias, hacer servicio, tratar de practicar los pasos y las tradiciones y leer la literatura. También he visto a muchos llegar al grupo e irse. Pero Dios ha sido muy benévolo conmigo. Dios no solo me salvó de los peligros a los que me había expuesto antes, sino que también me ayudó a encontrar el programa, a tratar de mejorar mi vida, a no soltarme de su mano y a pedirle fuerzas para hacer su voluntad y no la mía. Poco a poco me estoy conociendo y trato de pensar y actuar diferente, de ser menos egoísta y más tolerante y honesta. Me cuesta mucho, porque soy una

persona ingobernable y tengo muchos defectos; sin embargo, ahora tengo herramientas porque conocí el programa de AA, que desde hace 83 años ha salvado a tantos, y que a mí, solo me ha traído bendiciones.

Hoy no he bebido ni he consumido drogas y nadie me cuenta lo que hice la noche anterior; yo lo sé. Y cuando me equivoco, trato de enmendar los daños. Ya no me da vergüenza mirar a los ojos a mi esposo. Tengo una madrina que me ha dado su apoyo absoluto. Tengo un grupo. Gracias a Dios, estoy en el camino espiritual. Espero que toda persona que sufre esta enfermedad encuentre su propio camino.

GABRIELA

«Me habían quitado un peso de encima»

Mi nombre es Gabriela y soy alcohólica. Llegué a un grupo de AA «por error». Lo recuerdo claramente: vi a muchos hombres y mujeres platicando, sonriendo... Yo estaba acompañando a mi hermano, que era miembro de ese grupo; todos me saludaron y me recibieron con mucho amor. Sentí algo que nunca antes había sentido.

La junta comenzó y una compañera no se separó de mi lado, —todo era nuevo para mí. Me senté y escuché como una persona tras otra hablaba sin temor, sin vergüenza; compartían sus experiencias con amor. Recuerdo que lloré durante toda la junta. No quería llorar, pero las lágrimas se me salían. No podía creer cómo esas personas estaban diciendo lo que yo sentía y pensaba. Cuando terminó la junta, me sentí diferente, como si me hubieran quitado una gran carga, como si estuviera fuera de mi nube negra en la que sentía que vivía.

Aun así, después de un tiempo, en mi cabeza no cabía la idea de decir: «Soy alcohólica». Tomaba cuando estaba triste o contenta, o cuando me sentía sola o deprimida, o cuando me frustraba. El alcohol me ayudaba a canalizar todas mis emociones, a no sentir el dolor de la pérdida de tres embarazos; el alcohol me ayudaba a soportar mi vida, que no me gustaba. No podía imaginar mi vida sin alcohol. Luego cambié el alcohol por las pastillas y comencé a fugarme del trabajo y a gastar dinero. Era una locura total. No obstante, con mucho esfuerzo, encontré una madrina y

comencé a practicar mis pasos y esa locura ha ido desapareciendo poco a poco.

Hoy, gracias al servicio y a mi apadrinamiento formal, mi vida ha cambiado completamente. Hoy puedo decir: «Soy alcohólica». Es difícil, pero no imposible. Soy miembro de esta hermosa Comunidad y estoy dispuesta.

ROSA

«Comencé a escuchar»

Antes de AA, mi vida era muy triste. La soledad y la bebida eran mis compañeras. Me encantaba —o mejor dicho necesitaba— beber. Era un elixir extraordinario, pero momentáneo. Esperaba ansiosamente mi botella. Apenas salía del trabajo pensaba cómo iba a beber. Intenté controlarlo, pero sabía que un trago o una cerveza nunca sería suficiente. Lo necesitaba, quería ese elixir. Necesitaba desahogarme. Llevaba una vida bien desordenada y cargada de frustraciones y exageraciones.

Si no estaba trabajando me resultaba difícil rechazar el alcohol. Bastaba una llamada, un letreiro y ahí estaba yo, otra vez con la botella.

Inicié una relación con un adicto. Conmigo era bueno, pero tenía un tremendo problema. Yo estaba acostumbrada a tratar de resolver los problemas de los demás, sin prestarle atención a los propios, que eran muchos. No escondía mi bebida, pero sí de mi trabajo. Llevaba una vida de encierro y mi escape era el alcohol y la esperanza de curar a los demás.

Mi novio fue a rehabilitación y le preguntaron si había alguien más en la casa que bebiera. Eso me sorprendió. ¿Qué, eso es un problema? ¡Oh, oh! Lo recuerdo como si fuera hoy. Luego fui a Al-Anon y escuchaba cómo hablaban sobre el alcohólico. Pensé: «Oh, Dios, ¡esa soy yo!». Sin embargo, todavía no había concebido la idea de parar de tomar.

Por la gracia de Dios, mientras buscaba una reunión de Al-Anon, llegué a AA. Me dijeron que me quedara —«Una reunión es una reunión», dijeron— y seguí viniendo. Comencé a escuchar las historias y me identifiqué. Comencé a contar los días y conseguí una madrina. Pasó el tiempo y comencé a trabajar los pasos. Me leyeron el

Libro Azul. Aprendí a trabajar los Doce Pasos y comencé a poner en práctica los Pasos Diez, Once y Doce. Me invitaron a servir, el servicio ha sido muy importante para mí. Sigo identificándome con otras personas. Y, con Dios por delante, sigo creciendo, compartiendo y, principalmente, aprendiendo.

MAGDALENA

«Alcohólicos Anónimos funciona»

Empecé a beber a los 17 años. Llegué a Alcohólicos Anónimos a los 25 años y, recordando el pasado, ahora me doy cuenta de que no quería dejar de beber. Lo que realmente quería era calmar los problemas en mi hogar, que durante ese tiempo cada vez eran peores ya que, sin saberlo, empezaba a tener lagunas mentales y era mucho más agresiva.

En una de esas ocasiones, durante un pleito de borrachera, le arrojé un cenicero de vidrio pesado a mi esposo y golpeé a mi niña de ocho años, que cruzaba la habitación. Yo, completamente ebria, solo lloraba mientras mi hermana y mi cuñado la llevaron al hospital, donde los médicos le suturaron la herida con varias puntadas. Cuando se me cortó la borrachera, al ver su carita lastimada, le prometí que no volvería a tomar. Recuerdo haber puesto la botella vacía en una vitrina para no olvidarme de que me la había tomado. Sin embargo, a los pocos días, volví a beber. Cuando mi niña me vio, me recordó mi promesa y le contesté que no me iba a emborrachar, que solo tomaría un poco. Claro que no fue así; ya que seguí con mi carrera alcohólica.

Ahora sé que fui sincera al prometerle a mi niña que pararía de beber. Ignoraba que el alcoholismo es una enfermedad y que es el primer trago el que me despertaba las ganas de seguir tomando, es una de las características de esta enfermedad. Era como un monstruo que me decía: «Bebe, bebe, bebe». Y, aun con esto y más, yo no quería dejar de beber. Así, mientras estaba en AA, pasaba algunos días tomando y otros sin tomar, pero continuaba asistiendo a las reuniones.

En un momento tuve que viajar a mi ciudad natal porque mi abuelita, que fue quien me crio, se había enfermado y fui a visitarla. Durante ese tiempo, dejé de ir al grupo por ocho meses y seguí

con mi vida de alcoholismo, solo que ya no era igual porque cada vez que pasaba algo malo en mis borracheras, me acordaba de las palabras de mis compañeros que me decían: «Si no has perdido a tu familia o tu trabajo, y si no has estado en la cárcel o en un hospital, es solo cuestión de tiempo y alcohol, y todo eso pasará, ya que esta es una enfermedad progresiva e incurable, y será cada vez peor».

Así que después de ocho meses, regresé al grupo y comprendí que ahora por fin cumplía con el requisito. Ahora *sí* quería dejar de beber. Finalmente acepté que soy una alcohólica y entendí que Alcohólicos Anónimos funciona, aunque la persona no quiera que funcione.

Tengo 66 años, 31 años en AA. Tengo dos hijas y un hijo, cuatro nietas y un nieto. Mi esposo y yo seguimos juntos. Asisto regularmente a mi grupo. Hago servicio. Me siento feliz de estar dentro del círculo de Alcohólicos Anónimos.

Solo por hoy, y para siempre.

MARÍA

«Estamos en todo el mundo»

Nací en un pequeño pueblo de México. Tenía 40 días de nacida cuando mi madre se fue. Me crio mi abuelo. Era una persona neurótica, amargada, y además era muy violento. Fui abusada a los cinco años. A pesar de todo, me dieron una buena educación.

Tomé mi primera botella a los 11 años y a los 15 dejé de beber y no volví a tener contacto con el alcohol. Me casé con un alcohólico activo y tuve tres hijos. Lo amaba, y su vez lo odiaba por la vida que me daba. Un día tomé a mis tres hijos, hice una maleta y me vine a los Estados Unidos.

Siempre quise ser artista, y al poco tiempo de llegar, ya estaba envuelta completamente en el «show business» y la farándula. Comencé a tomar para darme valor y, cuando me di cuenta, estaba bebiendo todos los días. Llegaron el éxito y la fama y creía que mis hijos vivían bien porque no les faltaba nada. Sin embargo, les faltaba su madre. No sé en qué momento el alcohol dejó de ser lo que me animaba hasta convertirse en una apremiante necesidad. Me volví agresiva. Terminé

insultando a mi público. Comenzaron a cancelar mis contratos y al poco tiempo estaba en la ruina. Nadie me daba trabajo. Les prometía a mis hijos que ya no volvería a beber, pero al tener la copa en la mano me entraba una urgencia por seguir bebiendo hasta caer inconsciente.

Me volví una alcohólica crónica, solo me importaba el trago. Tenía pesadillas. Soñaba que veía monstruos y animales. Sentía que me estaban vigilando, que me andaban buscando. Constantemente cambiaba de vivienda, arrastrando conmigo a mis hijos. Los dejaba con cualquier persona para ir a buscar trabajo y regresaba al día siguiente. Entonces, volvía a beber. Era un círculo vicioso.

No podía dejar de beber y cada vez era peor. No tenía casa, ni carro ni dinero. Llegué a vivir con mi hermano que también bebía y cometí el error de dejar a mis hijos con él, sin medir las consecuencias. Un día regresé a la casa y no estaba mi hermano ni los niños. Una vecina me dijo que los servicios de protección al menor habían venido por una denuncia y que se habían llevado a mi hermano a la cárcel y a mis hijos a un *foster home* [un hogar sustituto].

Me fui a beber y esa noche entré a una iglesia para pelear con Dios. Llegó la policía y me llevaron al manicomio. Meses después, cuando salí, me metí a la iglesia y dejé de beber. Mi hermano fue sentenciado a la cárcel de por vida; había abusado de mis hijos y también de otros niños. Me dediqué en cuerpo y alma a recuperar a mis hijos. Pasaron cinco años y por fin tenía una vida, casa, trabajo, y a mis hijos conmigo.

Un día fui a comer con unos compañeros de trabajo y me invitaron una cerveza. La bebí sin saber que era alcohólica. Cuando hice ese contacto con el alcohol, se disparó esa maldita obsesión por beber. Caí en una borrachera de ocho meses continua. Me corrieron del trabajo, perdí mi casa y casi pierdo a mis hijos otra vez. Finalmente, la policía me dio un DUI y así llegué a AA, con una tarjeta y completamente derrotada, desorientada y a punto de colapsar.

Hoy tengo 27 años de sobriedad. No he bebido ni una gota de alcohol. En Alcohólicos Anónimos conocí a Dios, mi Poder superior, y hoy vivo una vida plena. Hace 15 años me casé con un alcohólico en recuperación y soy feliz con mis tres hijos, 17 nietos y un bisnieto.

Para mantenerme sobria, pongo en práctica una serie de hábitos nuevos. Voy todos los días a mi grupo. No me junto con alcohólicos activos. No he dejado de servir desde que llegué. He logrado una dependencia de mi Poder superior y sigo descubriendo maravillas en el mundo de Alcohólicos Anónimos. Cuido mucho mis emociones y mi enfermedad. Leo siempre, me mantengo informada y aprendo. El capítulo cinco del Libro Azul dice que no somos santos ni es preciso serlo. Solo buscamos el progreso constante y no la perfección espiritual.

Actualmente estamos abriendo juntas de mujeres hispanas, para ayudar a las que están sufriendo en las garras del alcohol. Si estás leyendo estas historias y el alcohol ya te está dominando, busca un grupo de AA. Estamos en todo el mundo. Si te da pena con los hombres, busca un grupo de mujeres. Pero ve, y vivirás una vida útil y feliz. Tú te lo mereces.

Cómo funciona

AA ofrece un camino que puede conducir a la recuperación. Al escuchar cómo muchos de los miembros sobrios de AA comparten de manera franca y abierta sobre su experiencia con el alcoholismo, llegamos a reconocer que nosotros también sufrimos la misma enfermedad. Usando los Doce Pasos de AA y los principios de AA en los que confiamos, descubrimos nuevas formas de vida. Si estamos dispuestos a ser sinceros acerca de nuestro hábito de beber y a aplicar con seriedad lo que aprendemos sobre nosotros mismos en AA, nuestras posibilidades de recuperación son buenas.

Si bien quizás en Alcohólicos Anónimos no tengamos la solución a todos nuestros problemas, al seguir las sugerencias simples del programa de AA podemos encontrar una solución a nuestro problema con la bebida y una manera de vivir la vida sin alcohol un día a la vez.

Dónde encontrar un grupo de AA

Hay grupos de AA en ciudades grandes y pequeñas, en pueblos y zonas rurales de todo el mundo. Estos recursos pueden ayudarlo a encontrar una reunión en su localidad.

- Muchos intergrupos u oficinas centrales de AA cuentan con sitios web con información sobre reuniones locales de AA, y casi en cualquier lugar de Estados Unidos o Canadá se puede utilizar la sección «AA cerca de usted» en el sitio web de AA, www.aa.org/es.
- También puede encontrar reuniones, descargando la aplicación gratuita Meeting Guide en su teléfono inteligente.
- Además, localmente, por lo general se puede obtener información sobre reuniones, preguntando a trabajadores de salud, líderes religiosos, medios de comunicación, hospitales, o centros de tratamiento del alcoholismo que estén familiarizados con nuestro programa.



Cada grupo de AA trata de brindar un lugar seguro de reunión para todos los asistentes, y de fomentar un entorno seguro y positivo para todos. En AA, la experiencia, fortaleza y esperanza compartidas de los alcohólicos sobrios son la cuerda salvavidas que nos conduce a la sobriedad; nuestro sufrimiento y nuestra solución comunes superan casi cualquier dificultad, y nos ayudan a crear las condiciones en las cuales transmitimos el mensaje de AA de esperanza y recuperación al alcohólico que aún sufre.

La mayoría de las mujeres alcohólicas se sienten muy a gusto en cualquier grupo de AA; sin embargo, en muchos lugares hay reuniones de AA de interés especial para mujeres, donde puede ser más fácil para una mujer identificarse como alcohólica o hablar abiertamente sobre ciertos temas personales.

Si no puede localizar un grupo en su zona, póngase en contacto con la Oficina de Servicios Generales de AA, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, (212) 870-3400, www.aa.org/es. Gustosamente, lo(la) pondrán en contacto con el grupo que le quede más cerca.

LOS DOCE PASOS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.

3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo concebimos*.

4. Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.

6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.

7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.

8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.

10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.

11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *como nosotros lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

LAS DOCE TRADICIONES DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de AA.

2. Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza; no gobiernan.

3. El único requisito para ser miembro de AA es querer dejar de beber.

4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Alcohólicos Anónimos considerado como un todo.

5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo.

6. Un grupo de AA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de AA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.

7. Todo grupo de AA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.

8. Alcohólicos Anónimos nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.

9. AA como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.

10. Alcohólicos Anónimos no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.

11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre el anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine.

12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

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/es

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»

LIBROS CORTOS

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 QUE PADECEN TRASTORNOS MENTALES...
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
UNA BREVE GUÍA A AA
SI USTED ES UN PROFESIONAL... ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS
QUIERE TRABAJAR CON USTED
AA COMO RECURSO PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD
UN MENSAJE A QUIENES TRABAJAN EN INSTITUCIONES CORRECCIONALES...
¿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, subtitrados)

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.**

Literatura aprobada por la Conferencia
de Servicios Generales de AA.

