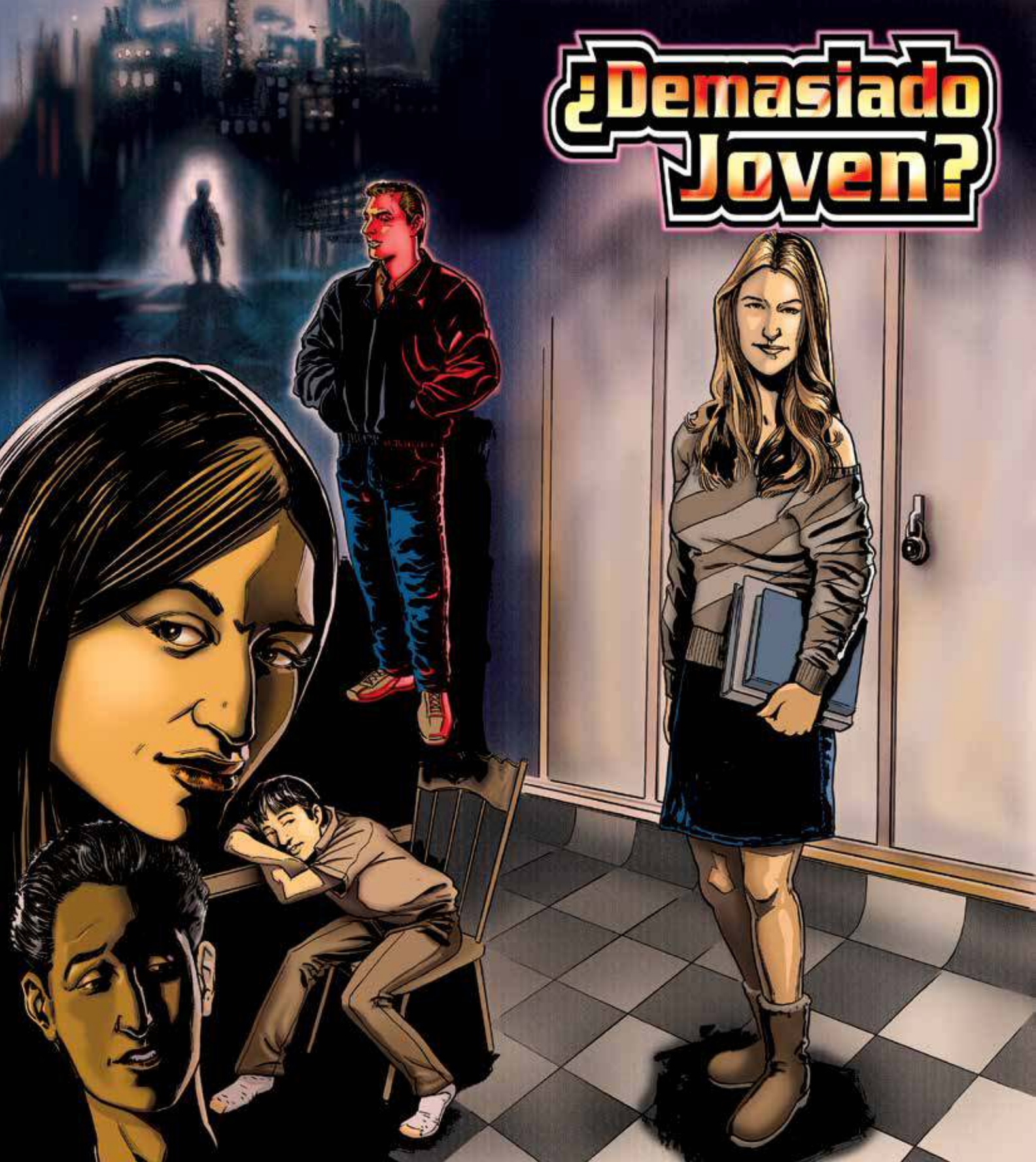

¿Demasiado Joven?


NADIE ES DEMASIADO JOVEN PARA TENER PROBLEMAS CON EL ALCOHOL. EL ALCOHOLISMO ES UNA ENFERMEDAD QUE AFECTA A PERSONAS DE TODA EDAD, RICOS Y POBRES, HOMBRES Y MUJERES. NO IMPORTA CUÁNTO BEBES NI CUÁNTO TIEMPO LLEVAS BEBIENDO, CUANDO TU VIDA PARECE ESTANCADA, O DESCONTROLADA Y CREES QUE TAL VEZ LA BEBIDA TIENE ALGO QUE VER CON EL PROBLEMA, SUELE SER QUE ÉSE ES EL CASO.
AQUÍ TE PRESENTAMOS A ALGUNAS PERSONAS QUE CONOCEMOS:
NICOLE
JORGE
BRETT
MARISOL
'DRE
KENNY
¿Demasiado Joven?

# NICOLE

HOLA. SOY NICOLE. TRATO DE HACER LO CORRECTO EN LA ESCUELA, DE SEGUIR LAS REGLAS, TENER BUENAS NOTAS Y TODO ESO. NUNCA ES SUFICIENTEMENTE BUENO PARA MÍ.

QUIERO LA PERFECCIÓN.

UN DÍA A LA HORA DEL ALMUERZO MIS AMIGOS TENÍAN UNA BOTELLA DE VODKA. NO QUERÍA METERME EN PROBLEMAS PERO UN AMIGO INSISTIÓ DICIENDO "VEN CON NOSOTROS". Y ACABAMOS COMPARTIÉNDOLA.

CUANDO TUVIMOS QUE VOLVER A LA CLASE TODOS ESTÁBAMOS BORRACHOS. TOTALMENTE BORRACHOS.

CUANDO LLEGUÉ A LA CLASE DE CORO ESTABA COMPLETAMENTE DESORIENTADA, PERO CREÍA QUE PODRÍA SUPERARLO.

ESTABA CANTANDO MUY MAL, DESENTONANDO Y LA PROFESORA ME PARÓ Y ME PREGUNTÓ, ¿NIC, QUÉ TE PASA? ME SENTÍ COMO UNA TONTA.

AL LLEGAR A CASA ROBÉ ALGÚN LICOR DE MIS PADRES Y LO REEMPLACÉ CON AGUA EN LA BOTELLA PARA QUE NO LO SUPIERAN. ME SENTÍA MUCHO MEJOR DESPUÉS DEL TRAGO.

NO ES POSIBLE QUE SEA ALCOHÓLICA — ¿VERDAD?

AHORA BEBO CASI TODOS LOS DÍAS EN MI DORMITORIO.


'DRE
SOY DRE Y ES DIFÍCIL PARA MÍ PASAR UN DÍA ENTERO SIN BEBER.
ME PONGO DEMASIADO NERVIOSO.
BEBO CERVEZA Y VINO, NORMALMENTE EN LUGARES DONDE NADIE ME VE O MOLESTA.
ALGUNOS DÍAS CUANDO ME DESPIERTO NO PUEDO ACORDARME DE LO QUE PASÓ LA NOCHE ANTERIOR.
PUEDO DEJAR DE BEBER CUANDO QUIERO; PERO NO QUIERO DEJARLO.


ME GUSTARÍA PODER ACLARARME LA CABEZA. SI TENEMOS UN EXAMEN O ALGO, NO PUEDO PENSAR NI CONCENTRARME.
MI MAMÁ ME PILLÓ ROBÁNDOLE DINERO DEL BOLSO Y DESDE ENTONCES ESTABA ENCIMA DE MÍ, ASÍ QUE DEJÉ DE BEBER UN TIEMPO.
PERO TENGO QUE BEBER SI QUIERO HABLAR CON LAS CHICAS, O HACER CUALQUIER COSA.
NO PUEDO SOPORTARLO MÁS.
¿CREES QUE PUEDO SER ALCOHÓLICO?

# MARISOL

HEY, ME LLAMO MARISOL. EL FIN DE SEMANA PASADO MIS AMIGOS Y YO FUIMOS A LA CIUDAD EN AUTO.

COMPRAMOS CERVEZA Y NOS EMBORRACHAMOS.

AL DÍA SIGUIENTE ME DESPERTÉ EN LA CÁRCEL Y NO RECORDABA CÓMO HABÍA LLEGADO ALLÍ


LA POLICÍA ME DIJO QUE NOS HABÍAN ARRESTADO POR IR EN UN AUTO ROBADO.
MI PADRE VINO Y ME SACÓ DE ALLÍ.
YA NO ES DIVERTIDO BEBER. CREO QUE LO VOY A DEJAR MAÑANA.
ESPERO NO SER ALCOHÓLICA.

# BRETT



SOY BRETT.

MI PADRE SE FUE CUANDO YO TENÍA 11 AÑOS Y MI MAMÁ Y YO CAMBIAMOS DE CASA.

Y ENTONCES FUE CUANDO EMPECÉ A BEBER.

ERA DIFÍCIL HACER NUEVOS AMIGOS, PERO LA BEBIDA LO HACÍA MÁS FÁCIL.

A LOS 14 AÑOS ABANDONÉ LA ESCUELA Y EMPECÉ A TRABAJAR EN LA CONSTRUCCIÓN. A LOS 16 AÑOS, MI MAMÁ ME ECHÓ DE CASA. ROBABA TARJETAS DE CRÉDITO PARA TENER DINERO PARA BEBER.

LA POLICÍA ME PERSEGUÍA POR LAS TARJETAS DE CRÉDITO ASÍ QUE ROBÉ UN AUTO PARA ESCAPARME. TAMBIÉN ME LLEVÉ UNA BOTELLA DE WHISKY. LA POLICÍA ME ENCONTRÓ INCONSCIENTE EN EL AUTO.

CREÍA QUE MI ÚNICO PROBLEMA ERA QUE ME DETUVIERAN. PERO TODO EL EPISODIO ME ASUSTÓ


UN AÑO MÁS TARDE, ME HABÍA ENDEREZADO Y VOLVÍ A VIVIR EN CASA DE MI MADRE. HABÍA CUMPLIDO MI CONDENA EN LA CÁRCEL Y AHORA TENÍA UN TRABAJO ESTABLE.
UN DÍA FUI A UNA FIESTA Y BEBÍ.
VOLVÍ A CASA BORRACHO Y ME PELEÉ CON MI MADRE. LA GOLPEÉ Y ACABÉ OTRA VEZ EN LA CÁRCEL.
SÉ QUE ESTOY LOCO PERO ¿ES POSIBLE QUE SEA TAMBIÉN ALCOHÓLICO?

# KENNY

ME LLAMO KENNY
ME AFICIONÉ A LA BEBIDA TOMANDO CERVEZA.

LA SEMANA PASADA FUI A UNA FIESTA FANTÁSTICA.

ALLÍ ESTABAN TODOS LOS POPULARES.

QUERÍA SER PARTE DEL GRUPO, ASÍ QUE ME PUSE A BEBER COMO TODOS.

PERO POR ALGUNA RAZÓN, UNA VEZ QUE EMPIEZO NO PUEDO PARAR, AUN CUANDO QUIERO HACERLO. MUCHAS VECES ACABO PONIÉNDOME ENFERMO.

SÉ QUE SOY DEMASIADO JOVEN, PERO ME SIENTO PREOCUPADO DE PODER SER ALCOHÓLICO.

# JORGE

ME LLAMO JORGE Y EMPECÉ A BEBER A LOS 15 AÑOS.

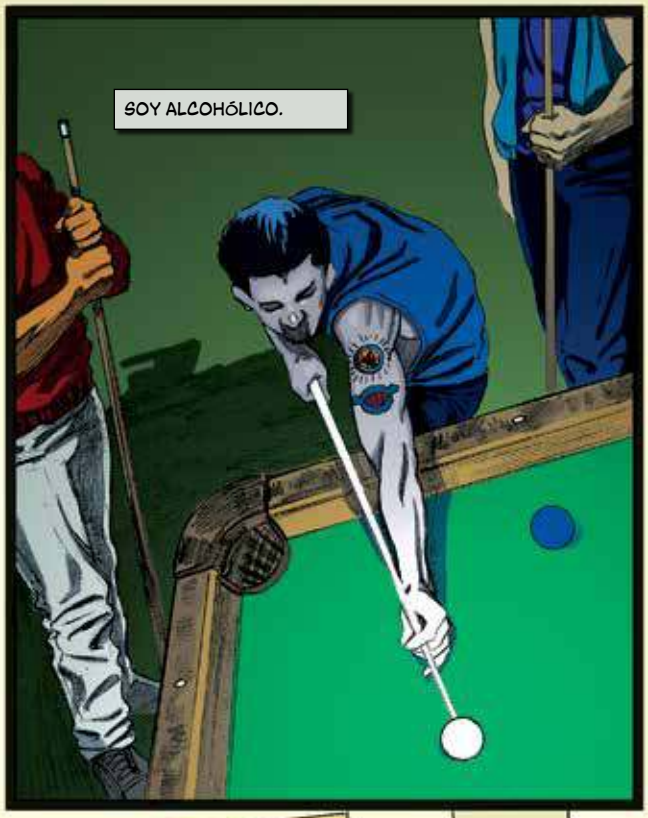









A PESAR DE ENTRAR LLENO DE IRA, ODIO Y TEMOR, LA GENTE ALLÍ ME ACOGIÓ CON CARIÑO.
EN AA, LA MAYORÍA DE NOSOTROS USAMOS NUESTRO NOMBRE SOLAMENTE, Y ASÍ NADIE TIENE POR QUÉ SABER QUE ESTÁS ALLÍ.
NO HAY HONORARIOS NI CUOTAS. EN AA LA GENTE CONTRIBUYE CON LO QUE PUEDE CUANDO PUEDE.
NADIE ES DEMASIADO JOVEN PARA TENER UN PROBLEMA CON LA BEBIDA.


SOY ALCOHÓLICO.

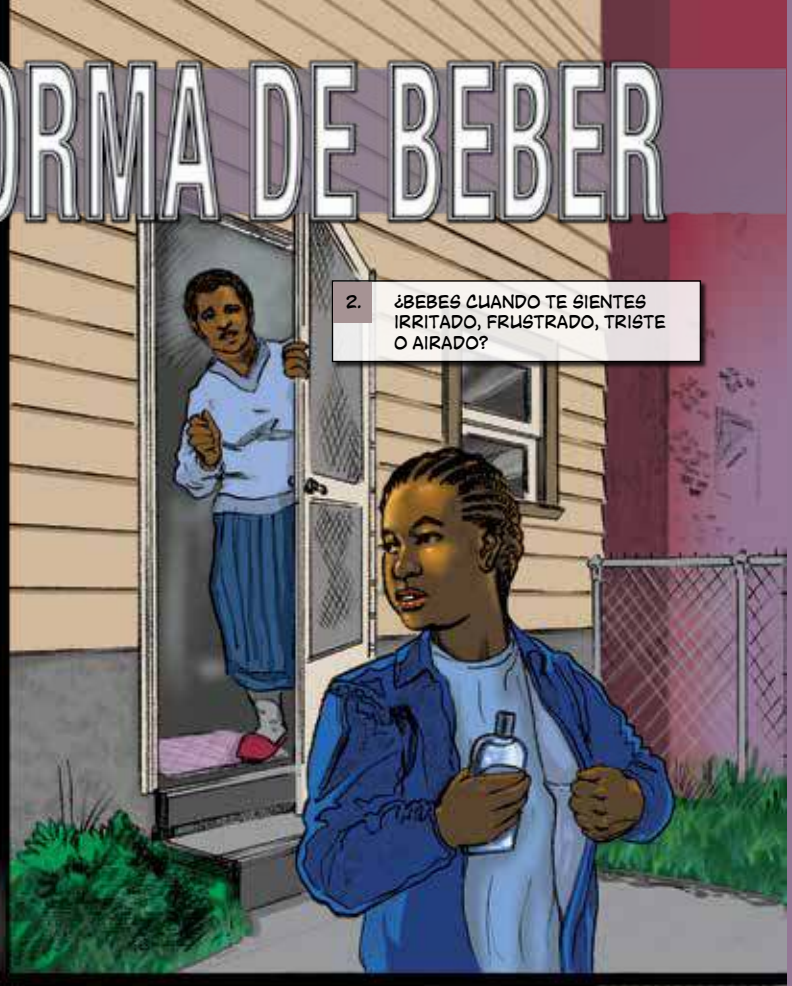

Dios concédeme la Serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar... el Valor para cambiar las cosas que puedo y la Sabiduria para reconocer la diferencia
PERO HE DESCUBIERTO QUE CON AA PUEDO VIVIR UNA BUENA VIDA SIN BEBER.


PUEDES ENCONTRAR AA EN CASI TODAS PARTES.
Y AA TE AYUDARÁ CUANDO LO NECESITES.

# CHEQUEA TU FORMA DE BEBER

1. ¿BEBES PARA CALMARTE CUANDO TIENES PROBLEMAS?



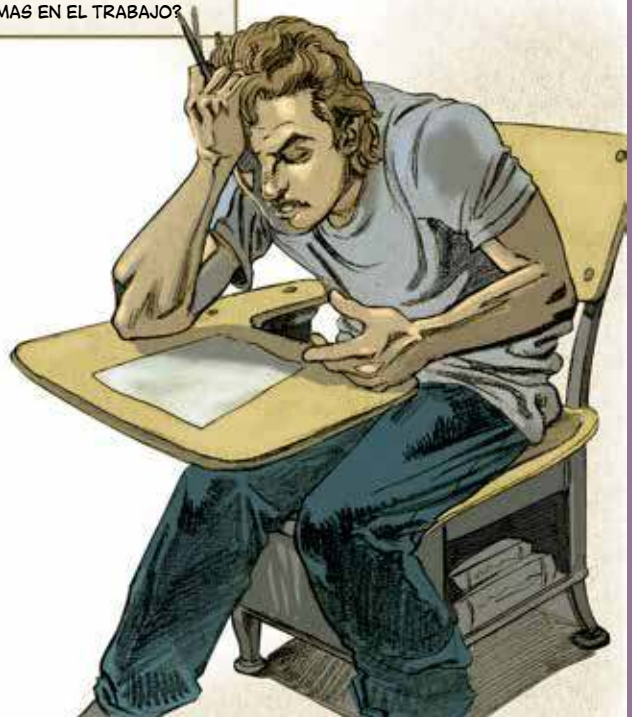


2. ¿BEBES CUANDO TE SIENTES IRRITADO, FRUSTRADO, TRISTE O AIRADO?

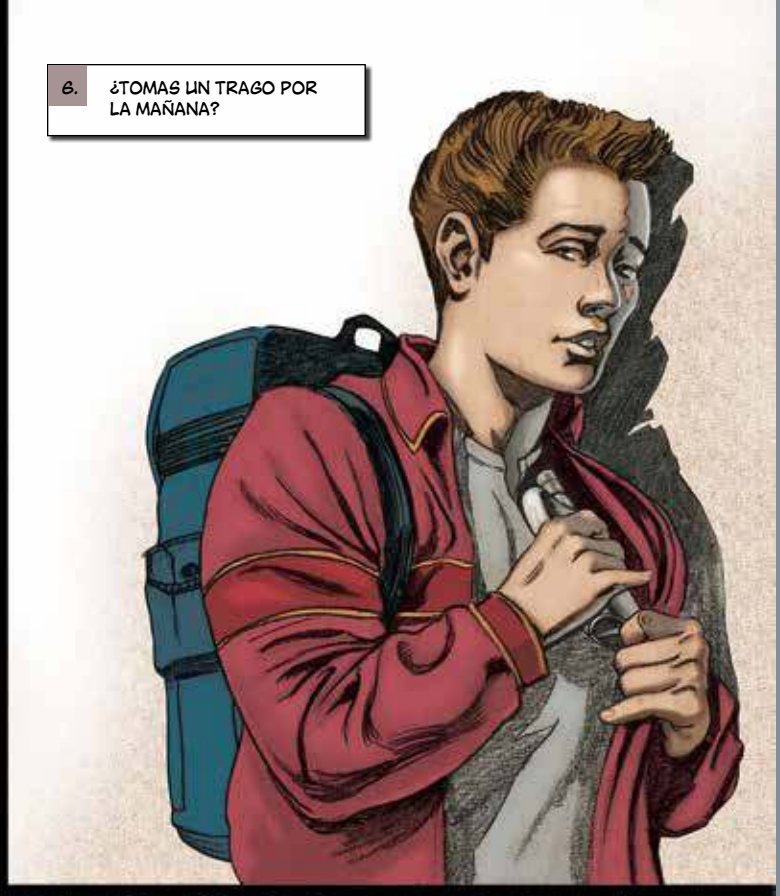
3. ¿PREFIERES BEBER A SOLAS?

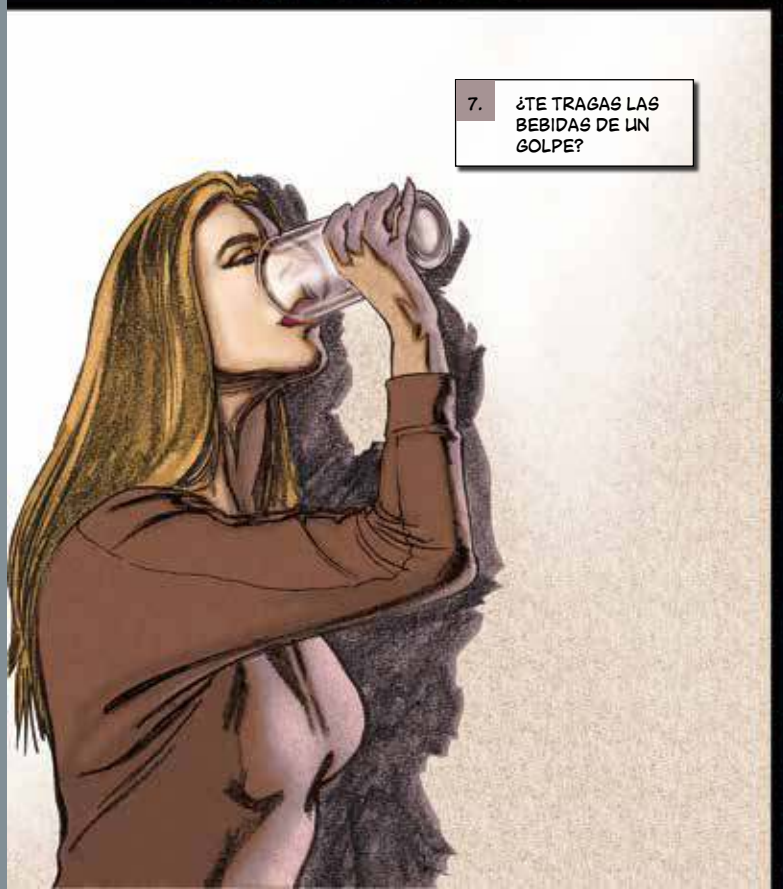


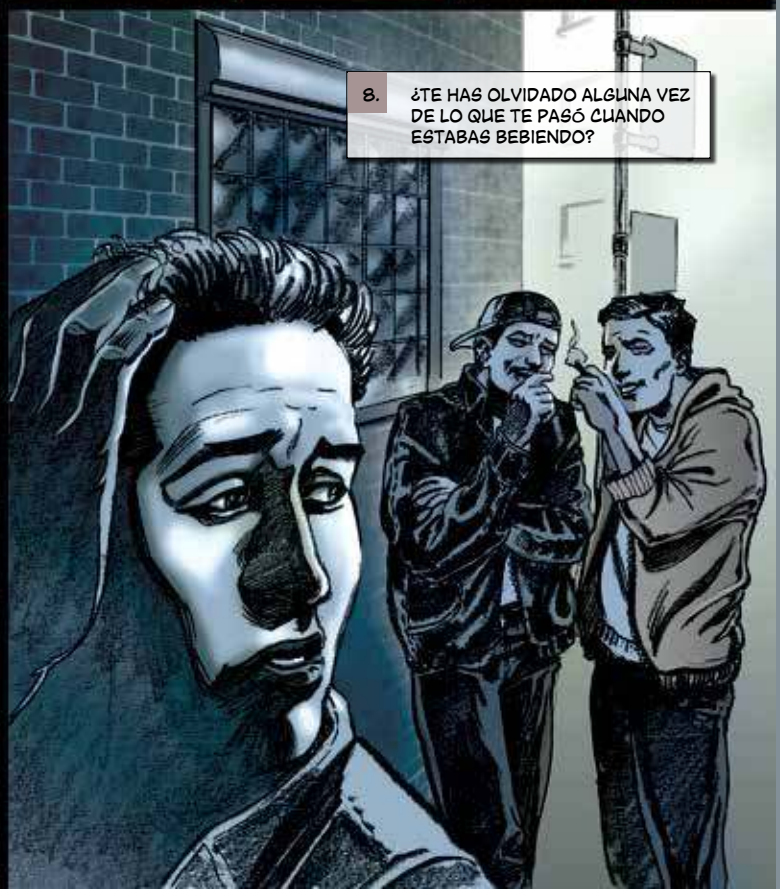
4. ¿VAN BAJANDO TUS CALIFICACIONES? ¿TIENES PROBLEMAS EN EL TRABAJO?



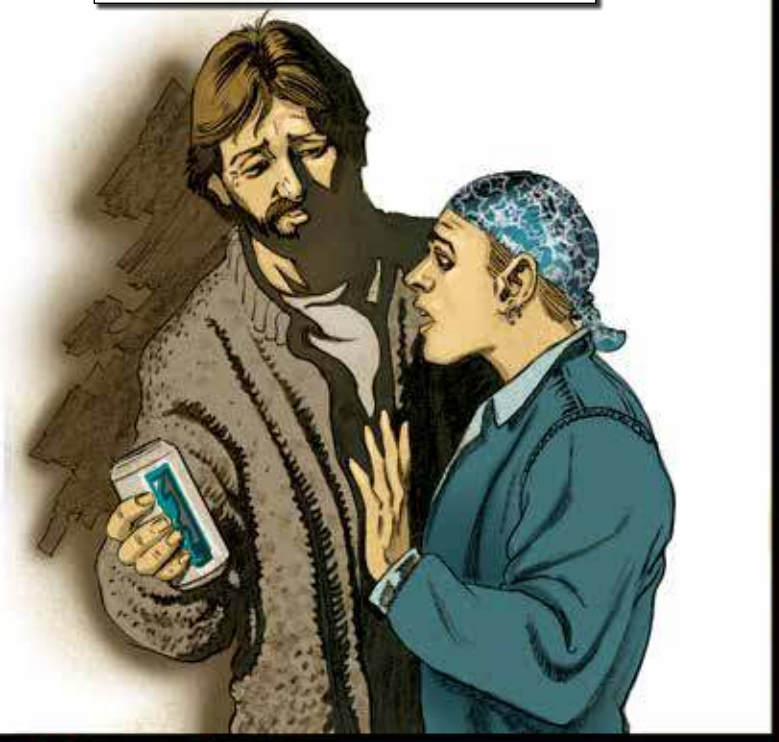

5. ¿HAS INTENTADO DEJAR DE BEBER O BEBER MENOS SIN PODER HACERLO?


6. ¿TOMAS UN TRAGO POR LA MAÑANA?


7. ¿TE TRAGAS LAS BEBIDAS DE UN GOLPE?


8. ¿TE HAS OLVIDADO ALGUNA VEZ DE LO QUE TE PASÓ CUANDO ESTABAS BEBIENDO?

9. ¿HAS MENTIDO ALGUNA VEZ ACERCA DE TU FORMA DE BEBER?

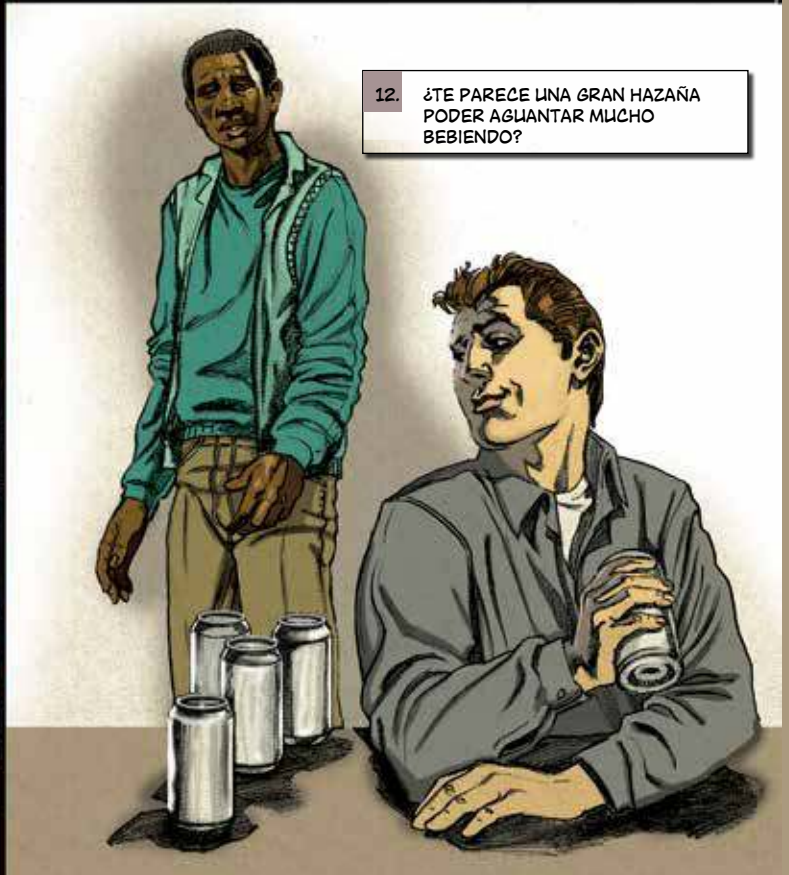




10. ¿TE HAS METIDO EN PROBLEMAS CUANDO BEBES?



11. ¿TE EMBORRACHAS CUANDO BEBES AUN CUANDO NO QUIERES HACERLO?



12. ¿TE PARECE UNA GRAN HAZAÑA PODER AGUANTAR MUCHO BEBIENDO?

# INFORMACIÓN SOBRE AA



AA SE COMPONE DE GENTE DE TODA RAZA, RELIGIÓN Y CLASE SOCIAL, Y ESTÁ POR TODO EL MUNDO.



ENTRE LOS MIEMBROS DE AA HAY MÉDICOS, VENDEDORES, ACTORES, TRABAJADORES DE LA CONSTRUCCIÓN, ATLETAS, ARTISTAS Y ESTUDIANTES – TODO TIPO DE PERSONA.



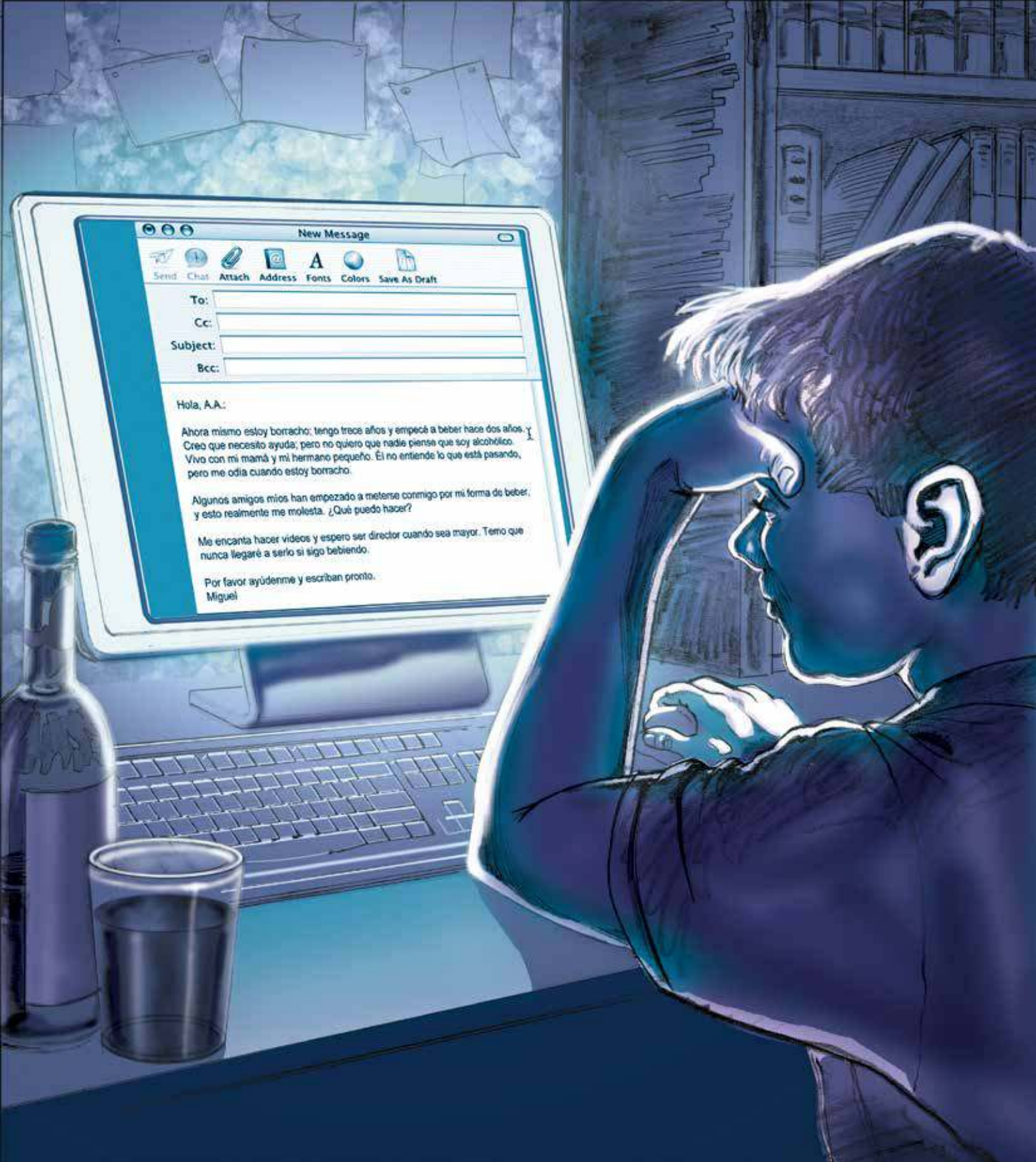
MÁS DE LA TERCERA PARTE DE NUESTROS MIEMBROS SON MUJERES.

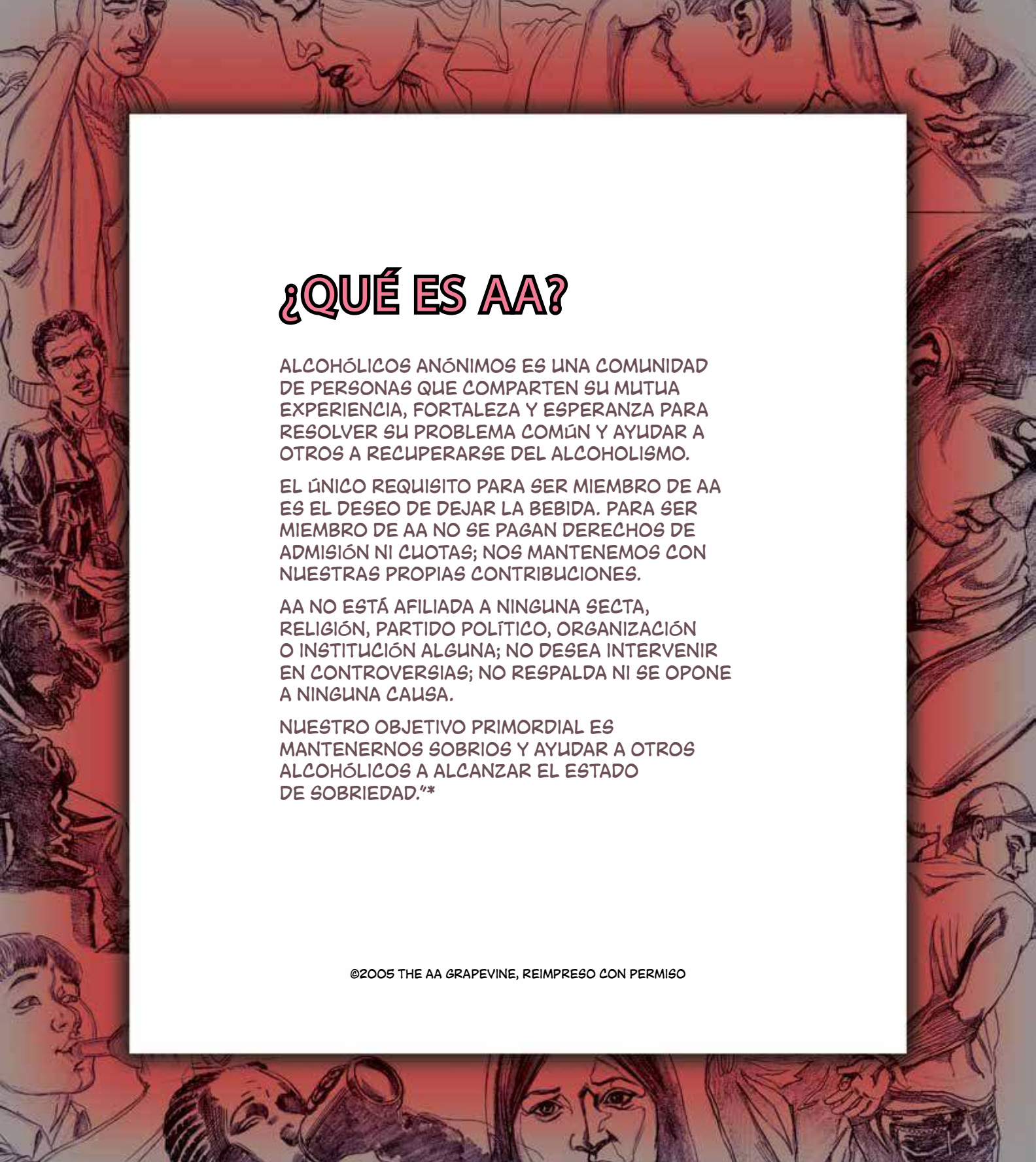


TODAS LAS REUNIONES DE AA ESTÁN ABIERTAS A CUALQUIERA QUE LAS NECESITE, PERO EN MUCHOS SITIOS HAY MUCHAS REUNIONES PARA LOS JÓVENES.

MILES DE JÓVENES SE MANTIENEN SOBRIOS CON LA AYUDA DE AA.




New Message
Send
Chat
Attach
Address
Fonts
Colors
Save As Draft
To:
Cc:
Subject:
Bcc:
Hola, A.A.:
Ahora mismo estoy borracho; tengo trece años y empecé a beber hace dos años. Creo que necesito ayuda; pero no quiero que nadie piense que soy alcohólico. Vivo con mi mamá y mi hermano pequeño. Él no entiende lo que está pasando, pero me odia cuando estoy borracho.
Algunos amigos míos han empezado a meterse conmigo por mi forma de beber, y esto realmente me molesta. ¿Qué puedo hacer?
Me encanta hacer videos y espero ser director cuando sea mayor. Temo que nunca llegaré a serlo si sigo bebiendo.
Por favor ayúdenme y escriban pronto.
Miguel



# ¿QUÉ ES 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."*

©2005 THE AA GRAPEVINE, REIMPRESO CON PERMISO

# LOS DOCE PASOS

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 EL MENSAJE A OTROS ALCOHÓLICOS Y DE PRACTICAR ESTOS PRINCIPIOS EN TODOS NUESTROS ASUNTOS.

ESTA LITERATURA ESTÁ APROBADA POR LA CONFERENCIA DE SERVICIOS GENERALES.

ILUSTRADO Y DISEÑADO POR:
ZIPPY STUDIO

© 2008 ALCOHOLICS ANONYMOUS
WORLD SERVICES, INC.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

DIRECCIÓN POSTAL:
P.O. BOX 459
GRAND CENTRAL STATION
NEW YORK, NY 10163

WWW.AA.ORG

SP-37

ISBN: 978-1-64427-848-2

2.5M - 7/22 (PAH)