

Pasajes traducidos de la revista mensual
The Forum de los Grupos de Familia Al-Anon
Vol. 59 N.º 1 • 2026
Compartiendo recuperación, unidad y servicio

A close-up portrait of a woman with blonde hair, her face partially obscured by large, billowing white and blue-tinted clouds. The clouds cover her eyes and part of her forehead, while her mouth and chin are visible. The background is a soft, warm gradient of orange and yellow, suggesting a sunrise or sunset. The overall mood is serene and contemplative.

ESTOY AQUÍ

Al-Anon y Alateen

ENacción

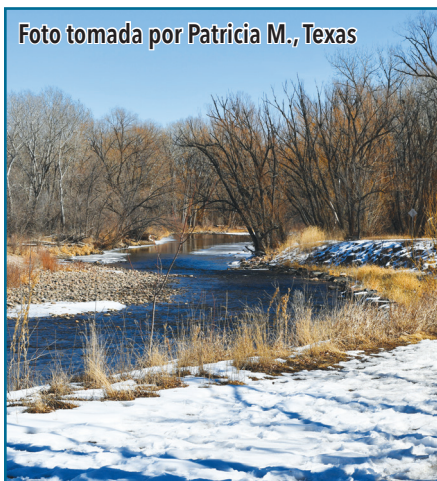
«Yo soy la razón
por la que estoy
aquí. Soy el que
tiene el problema
con la bebida de
otra persona».

-Sean N-G.,
California

Foto tomada por Lucy H., Pensilvania



Foto tomada por Patricia M., Texas



«Soy responsable
por mi propia
serenidad y mi
propia felicidad,
pero no soy
responsable de
la serenidad y la
felicidad de los
demás».

- Alicia D.,
Pensilvania

«El milagro no
siempre es un
cambio grande
y obvio; a veces,
es simplemente
el hecho de que
estoy cambiando».

Sherna P.,
California

Foto tomada por Sheila N., Ontario



Encontré quién yo era

Debido a que me crié en una familia alcohólica, parecía que había perdido el sentido de mí misma. Me echaba encima los sentimientos de todos y vivía según sus estados de ánimo. Mi padre era alcohólico y mi madre estaba muy ocupada cuidándolo. A su vez, yo cuidaba de todos mis hermanos menores. Aprendí y asumí el papel de cuidadora. Esa también se convirtió en mi profesión.

Me casé con mi mejor amigo, a quien conocí en un baile de la escuela secundaria. Él estaba borracho, y yo debí haberlo detectado en ese momento. Doce años después, me confesó que tenía un problema con la bebida. En ese momento, yo no sabía nada sobre la enfermedad del alcoholismo.

De niña y joven adulta, le tenía mucho miedo a asumir riesgos. Simplemente seguía las instrucciones y hacía lo que me decían. Así que, cuando me dijeron que fuera a Al-Anon, lo hice. En ese momento, mi esposo acababa de salir del centro de tratamiento. Me dieron una tarjeta con el nombre de alguien y un número de teléfono. Llamé a esa persona. En ese momento, sentí que mi teléfono pesaba 500 libras (227 kilos). Ella se convirtió en mi primera Madrina, y así comenzó mi viaje hacia la recuperación.

Me quedé por el milagro de la recuperación. Comencé un viaje de autodescubrimiento. La palabra favorita de mi Madrina para describirme era «dispuesta». Estaba *dispuesta* a hacer lo que fuera y a aprender sobre esta enfermedad. A través de este proceso descubrí quién soy, qué quiero y qué necesito. Aprendí sobre mis pasiones y mi verdadero yo. Continué viviendo los Pasos al apadrinar a otros, al asistir a las reuniones y al estrechar la mano a otras personas mediante el teléfono. Acepto la vida como es. Estoy en paz y experimento serenidad.

Mi padre llevaba casi 12 años sobrio cuando falleció. Mi esposo, con quien decidí quedarme, lleva 33 años de sobriedad, igual que yo, practicando el lema «Un día a la vez». Mi vida es plena, rica y serena la mayor parte del tiempo.

Por Sarah O., Oregón

The Forum, febrero de 2026

— PUEDE REIMPRIMIR —

este artículo en el sitio web de su rama de servicio o en su boletín, junto con la nota de reconocimiento siguiente: Reimpreso con el permiso de *The Forum*, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginia.



Un nombre para esta enfermedad

Creo que asistir a las reuniones de Al-Anon y Alateen durante los últimos años me ha abierto la mente y el corazón. Al escuchar a otros compartir sus experiencias y, con el tiempo, comenzar a compartir las mías, desarrollé una compasión más profunda tanto hacia el alcohólico en mi vida como hacia mí mismo. Esta nueva compasión surgió al comprender cómo el alcoholismo nos ha afectado a mí y a mi familia. Estoy más alerta ante cosas como el sonido de una lata de bebida al abrirse, las discusiones que suelen surgir cuando alguien está bajo los efectos del alcohol y no puede mantener una conversación cortés, y los sentimientos heridos que resultan de esa interacción.

Escuchar a otros compartir sus experiencias me ayudó a comprender mejor a los alcohólicos, así como a sus familiares. Después de escuchar a otros alcohólicos contar sus historias, me di cuenta de que el alcohólico en mi vida hacía lo mismo que otros alcohólicos, y sus familiares reaccionaban igual que yo

ante su comportamiento. Esta enfermedad tenía un nombre: alcoholismo.

«He aprendido a quererme y a aceptar las cosas que no puedo cambiar».



Después de comprender mejor la enfermedad, aprendí que podía hacer cosas para cuidarme y, al mismo tiempo, aprender a tener compasión por el alcohólico, al menos en algunas ocasiones. Tuve que aprender a decir que no y a establecer límites para empezar a sentirme mejor. Esto me ayudó a sentirme menos controlada por alguien o algo externo. El asistir a reuniones y leer la Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC) me ayudó a sentirme mejor y a vivir una vida más feliz.

Por Anónimo

The Forum, febrero de 2026

Aprendo escuchando las voces de los demás

¿Qué significa para mí la frase «toma lo que te agrada y deja el resto»? Cuando empecé a asistir a las reuniones, tenía la impresión de que solo debía tomar lo que pudiera aplicarse a mi situación. Soy miembro de Alateen, pero mis primeras reuniones fueron de Al-Anon. Esto significa que mis primeras reuniones fueron con adultos cuyas circunstancias eran muy diferentes a las mías. No había manera de que pudiera aplicar su experiencia a mi situación. ¡Es incomparable!

¡Qué equivocada estaba! Ahora entiendo que la frase «toma lo que te agrada y deja el resto» significa que debo tomar lo que necesito. Intento comprender las diferentes situaciones de las personas y escuchar lo que mi Poder Superior intenta enseñarme a través del regalo de sus voces.

Por ejemplo, podría escuchar a un adulto hablar sobre el consumo de alcohol de su hijo. Como adolescente, puede que no me identifique con su relato, pues

no he tenido hijos. Sin embargo, si dejo de escucharlo, no le encontraré sentido a lo que dice. Es importante porque estoy escuchando a otro familiar de un alcohólico compartir su experiencia, fortaleza y esperanza en el programa. Es una de las cosas más hermosas del mundo. ¿Cómo no iba a esforzarme al máximo por aprender de ese regalo?

En cada reunión, me recuerdo a mí misma que debo hacer todo lo posible por aprender de lo que alguien comparte. Ya sea un recién llegado, un miembro antiguo, un miembro de Alateen, un miembro de Al-Anon o incluso un miembro de Alcohólicos Anónimos (AA) que comparte en una reunión abierta, creo que mi Poder Superior me lleva a esa sala de reuniones y me da la capacidad de escuchar la esperanza de esa persona, para que pueda aprender y crecer.

Por Samantha

The Forum, enero de 2026

Lo suficientemente buena

Antes de llegar a Alateen, me menospreciaba y me desmoralizaba a mí misma constantemente. Creía que no era una hija lo suficientemente buena porque mi padre prefería beber alcohol que prestarme atención a mí. Esto me llevó a odiarme tanto que me castigaba saltándome algunas comidas, hablando mal de mí misma o incluso haciéndome daño. Alateen me ha ayudado a darme

cuenta de que mi padre tiene una enfermedad y he aprendido a quererme y a aceptar las cosas que no puedo cambiar. En el camino, he hecho grandes amigos. Mi esperanza es que algún día pueda ayudar a personas que también luchan con lo mismo que yo, tal como Alateen me ayudó a mí.

Por Jayden

The Forum, enero de 2026

Nuestro formato de bienvenida

«¿Podríamos ir uno por uno para presentarnos por nuestro nombre?». Como recién llegada, esta pregunta tuvo un significado especial para mí.

Cuando llegué por primera vez a una reunión de Al-Anon, cada persona en la mesa dijo su nombre, y luego fue mi turno. Por primera vez en mucho tiempo, me sentí valorada como persona. El hecho de que la gente compartiera su nombre me hizo sentir segura, aceptada y como si fuera parte del grupo. Me hizo sentir bienvenida, ya que me presentaron a todas las personas presentes, y eso me ayudó a sentirme menos extraña. También pude ponerle un nombre a cada rostro.

Más tarde, cuando preguntaron si había algún recién llegado en la sala, me di cuenta de que, si no hubiera dicho mi nombre cuando todo el mundo se estaba presentando, tal vez me hubiese sentido incómoda al reconocer que era nueva y haber perdido esta valiosa oportunidad.

Durante la parte de los relatos compartidos de la reunión, las personas volvían a decir su nombre antes de empezar a compartir sus experiencias. Esta práctica reafirmó la seguridad en la sala y me animó a compartir con los demás miembros. Para entonces, ya tenía nombres para acompañar a las caras que iba conociendo.

Hoy en día, pertenezco a varios grupos electrónicos. Puede que solo me ocurra a mí, pero cada vez que he dicho mi nombre, eso me ha validado como persona. Ha validado mi conexión con mi Grupo de Familia Al-Anon y, lo que es igual de importante, restablece continuamente la red de seguridad y confidencialidad que está presente en la sala. Cuando digo mi nombre al principio de mi relato compartido, me abro a que otros me contacten después de la reunión para confraternizar o para ser un recurso para ellos en llamadas telefónicas posteriores.

Algunos necesitamos este recordatorio semanal de conexión, confidencialidad y validación mientras trabajamos nuestro programa, a la vez que tenemos que lidiar con situaciones difíciles en nuestras familias, nuestras relaciones y nuestros trabajos. Nos esforzamos continuamente por «pertenecer» y ser valorados en todas las áreas de nuestra vida, aprovechando los instrumentos que obtenemos en nuestro programa.

Por Peggie C., Pensilvania

The Forum, enero de 2026

— PUEDE REIMPRIMIR —

este artículo en el sitio web de su rama de servicio o en su boletín, junto con la nota de reconocimiento siguiente: Reimpreso con el permiso de *The Forum*, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginia.

Que la recuperación empiece por mí

Antes de llegar a Al-Anon, pensaba que mi destino estaba completamente unido al de mi ser querido alcohólico. Pensaba que, cuando mi ser querido lograra la sobriedad, nuestros problemas familiares desaparecerían. Sentía desesperanza mientras esperaba a que eso sucediera.

Desesperada por un cambio, acudí a Al-Anon. Aprendí que el alcoholismo es una enfermedad de la familia y adopté el lema: «Que empiece por mí». Para mí, esto implica: «Que la recuperación empiece por mí».

Puedo ser yo quien lleve la recuperación a mi hogar y a mi familia. Puedo ser yo quien asista a mis reuniones con regularidad. Puedo ser yo quien practique el lema «Escucha y aprende». Puedo ser

yo quien consiga una Madrina y trabaje los Doce Pasos de la recuperación. Puedo ser yo quien practique estos principios en todas mis acciones. Ya no tengo que esperar a nadie más. A medida que sigo mejorando mi salud y trabajando en mi programa de recuperación, llevo ese «yo» más saludable a cada «nosotros» del que formo parte.

Que la recuperación empiece por mí.

Por Susan O., Florida

The Forum, febrero de 2026

— PUEDE REIMPRIMIR —

este artículo en el sitio web de su rama de servicio o en su boletín, junto con la nota de reconocimiento siguiente: Reimpreso con el permiso de *The Forum*, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginia.

Correspondencia para la Conferencia de Servicio Mundial 2026

En abril, se realizará en Newport News, Virginia, la 66.ª Conferencia de Servicio Mundial de Al-Anon. La Conferencia, que es la reunión anual de asuntos de grupo de Al-Anon, brinda orientación a la Oficina de Servicio Mundial (OSM) sobre asuntos de servicio que se presentan para su consideración.

Los Delegados y otros fieles servidores disfrutan recibir correspondencia de los miembros y grupos de sus Áreas mientras se encuentran en la Conferencia. Los invitamos a enviar tarjetas y notas de apoyo a los miembros de la Conferencia. Pedimos a los miembros y grupos que se abstengan de enviar cajas, paquetes o sobres grandes (regalos de cariño) al hotel, ya que los miembros de la Conferencia que deseen compartir regalos de cariño con otros asistentes estarán limitados a lo que puedan llevar consigo de ida y vuelta a la Conferencia.



Envíe las tarjetas a: Nombre (Hold for WSC 4/20-4/24, 2026)
Newport News Marriott at City Center
740 Town Center Dr.
Newport News, VA 23606, USA

Por favor, planifique que su correspondencia llegue **después del 17 de abril**. Recuerde utilizar el nombre y la dirección postal de su fiel servidor como dirección del remitente, en caso de que la entrega del correo se retrase.

A menudo hablamos de que *los Grupos de Familia Al-Anon conforman una hermandad mundial. Para ilustrar esta conexión, el siguiente artículo comparte la experiencia, fortaleza y esperanza de una voluntaria de una de nuestras estructuras internacionales. Su historia demuestra cómo formar parte de Al-Anon a nivel mundial ha apoyado su recuperación y fortalecido su compromiso con el servicio. En tiempos de aislamiento, es reconfortante recordar que no estamos solos, que estamos unidos en todo el mundo para afrontar y sanar la enfermedad familiar del alcoholismo. Dondequiera que estemos, Al-Anon da la bienvenida a cualquier persona, en cualquier lugar, cuando alguien pide ayuda.*

Del dolor al propósito

Cuando llegué a Al-Anon, no tenía ni idea de lo mucho que mi vida iba a cambiar. Cinco años después de empezar el programa, perdí a mi esposo por culpa del alcoholismo. Junto con el dolor del duelo, me asaltó el profundo temor de que ya no pertenecería a las salas de Al-Anon, las cuales se habían convertido en mi refugio.

Sin embargo, ¡estaba equivocada! El amor de mi Madrina y de mis compañeros del programa se mantuvo firme. Me dejaron llorar y procesar mi duelo, y luego me recibieron con cariño de nuevo en estas salas. Continué trabajando los Pasos y las Tradiciones. Mi Madrina me animó a seguir adelante con los compromisos de servicio que había asumido, los cuales se convirtieron en mi salvación. Comencé a sanar mediante el servicio. El servicio me dio un propósito y una conexión con el mundo cuando mi propio mundo se

sentía vacío. Con el tiempo, aprendí a preguntar: «¿Cómo puedo ayudar?» y a escuchar las respuestas.

Cuando acepté mi cargo de servicio actual en la Oficina de Servicios Generales (OSG), mi Madrina me recordó que debía mirar más allá de mi grupo, mi ciudad y mi zona. En India, comenzamos a aceptar reuniones electrónicas y a facilitar la traducción de Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC) para nuestra hermandad multilingüe. La alegría del servicio nos inspiró a buscar maneras de llevar el mensaje de Al-Anon a zonas remotas.

Durante la pandemia, asistí a la Reunión de Servicios Generales de Al-Anon Internacional (RSGAI) en línea con representantes de otras OSG. ¡Esta conexión con fieles servidores de todo el mundo suele estar en mi lista de agradecimientos! Mediante el servicio, he conocido a miembros que

han transformado su dolor en paz al apoyar a otras personas afectadas por el alcoholismo de un ser querido. En Europa, a pesar de la barrera del idioma, miembros que no conocían entre sí se convirtieron en amigos y me recibieron con la misma calidez que había experimentado entre los miembros de mi país. En Australia, conocí a otros miembros de Al-Anon que parecían vivir los Legados con una gracia serena.

La reciente visita de los representantes de la Oficina de Servicio Mundial (OSM) a la OSG de India me permitió vislumbrar cómo esta hermandad mundial se basa en el amor, la humildad y un propósito

común. Estas amistades siguen creciendo a medida que compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza en todos los continentes. Esto me sigue convirtiendo en una miembro agradecida de la hermandad mundial de Al-Anon y Alateen, que está profundamente unida por los mismos principios que salvaron nuestras vidas. Quiero seguir caminando de la mano con muchos otros en este sendero hacia la recuperación, llevando el mensaje de ayuda y esperanza.

Por Upvinder K., OSG de India

The Forum, abril de 2026

¡Celebre el legado de Al-Anon con Lois W. y los pioneros!

Adéntrese en el corazón de la historia de Al-Anon con dos poderosas películas ahora disponibles para transmisión en línea. *La historia de Lois* (SAV-1) y *Lois W. y los pioneros* (SAV-24) dan vida a las voces y la visión de la Cofundadora de Al-Anon y de sus pioneros visionarios. Por solo US\$25, puede alquilar cada película por siete días a través de *Vimeo On Demand*, lo que las hace ideales para reuniones de grupo, eventos de Distrito o celebraciones de Área.

¿Desea hacerlo aún más especial? Invite a Lois W. a «participar» en su reunión transmitiendo su historia junto con la hermandad. Visite al-anon.org/archivos y haga clic en Películas históricas para obtener más información. Los DVD están disponibles para alquilar a través de la Oficina de Servicio Mundial.

¡Reunámonos y miremos con gratitud los cimientos de esperanza y el legado perdurable de servicio que continúa inspirándonos hoy!



La primera oficina de AFG, Inc., ubicada en Stepping Stones, el hogar de Lois y Bill W.

«Nuestro bienestar común»—Notas de la OSM

La máquina del tiempo de Al-Anon: Un viaje de 75 años de historia

.....

¡Súbase a la máquina del tiempo de Al-Anon y viaje a través de 75 años de historia de Al-Anon hasta nuestros inicios en 1951!

Al-Anon comenzó como una hermandad comunitaria de familiares y amigos de miembros de AA. En 1951, las cofundadoras Lois W. y Anne B. iniciaron el Comité de la Comisión Directiva Central, que llegó a 87 grupos en Estados Unidos, Canadá, Australia, Irlanda y Sudáfrica para unir a los grupos de los familiares de AA. El Comité de la Comisión Directiva Central era más que un nombre; era un puente de conexión y esperanza.

Ese año se abrió el primer apartado postal, se publicó el primer folleto, se

usó por primera vez el nombre Grupos de Familia Al-Anon y se formó el primer Comité Asesor. En junio de 1951, la revista *Family Forum*, publicada en ese momento por Ruth G. y los Grupos de Familia de San Francisco, así como la revista *Grapevine* de AA, informaron a los suscriptores de todo el mundo sobre el nuevo Comité de la Comisión Directiva Central y los animaron a ponerse en contacto.

¿Sabía usted que...? ¡La expansión internacional también comenzó en 1951! Y Stepping Stones, el hogar de Lois y Bill W., sirvió como centro espiritual y de organización.

Ya sea que usted lleve un día o varias décadas en Al-Anon, usted forma parte

de este legado. Únase a nosotros para celebrar nuestro aniversario número 75 asistiendo a la Jornada Abierta Especial de la Oficina de Servicio Mundial el sábado 25 de abril de 2026 y visitando los Archivos de la OSM para leer más historias y fotos. Visite al-anon.org/75ºBanquete para información sobre este evento

RIASA 2025: Fomentando la unión y el servicio

La Reunión Iberoamericana de Servicios Al-Anon (RIASA) se llevó a cabo virtualmente durante dos días en octubre de 2025. El tema fue «El fruto del amor es el servicio y el fruto del servicio es la unidad». Quince estructuras de países de habla hispana y portuguesa se reunieron para compartir sus voces, experiencias y esperanzas de fomentar la unión y el servicio en sus comunidades. Uruguay fue el país anfitrión de esta Duodécima RIASA.

Antes de la reunión, hubo una amplia colaboración que dio como resultado una carpeta de 210 páginas que incluía detalles sobre cada estructura, sus actividades y presentaciones. Se invitó a la Oficina de Servicio Mundial (OSM) a asistir y participar, compartir información actualizada sobre actividades recientes y estar disponible para responder preguntas.

Los temas incluyeron:

- La historia de RIASA
- El futuro de RIASA
- Difusión pública y medios sociales
- El servicio como parte de la recuperación
- Alateen
- Disponibilidad de la Literatura Aprobada por la Conferencia

El país anfitrión compartió: «Descubrimos que la cooperación no tiene límites y que nuestra verdadera fortaleza reside en la unión. Hemos trabajado con el propósito común de ayudarnos, fortalecernos y guiarnos mutuamente, sabiendo que juntos podemos llevar el mensaje de esperanza a todos los rincones del mundo».

A lo largo del evento, los participantes demostraron mucha disposición a participar en el servicio y a llevar el mensaje, mostrando una unión plena y reafirmando que no estamos solos.

DECLARACIÓN DE PROPÓSITO

«Dentro de los Grupos de Familia Al-Anon» contiene noticias, guías y comentarios escritos por los voluntarios, el personal y los lectores que comparten sus experiencias mediante el servicio.



Enfrentando mis luchas con la intimidación

Debido a que me crié en medio del alcoholismo, aprendí muy pronto que no era seguro hablar abierta y honestamente ni confiar en lo que la gente me decía. Para sobrevivir, me cerré al mundo. También ignoraba o negaba mis sentimientos. En esas circunstancias, no es de extrañar que, cuando finalmente encontré a Al-Anon, tenía serios problemas para dejar que los demás conocieran mi verdadero yo. Con el tiempo, yo ni siquiera quería saber quién yo era, ¡por eso les prestaba tanta atención a todos los que me rodeaban!

Mis dificultades con la intimidación no desaparecieron mágicamente en Al-Anon, pero el programa sin duda me hizo consciente de la poca conexión que sentía con los demás. Cada aspecto de nuestra hermandad me ayudó a empezar a aprender a hablar, a confiar y a sentir. Aunque nadie insistía en que hablara en las reuniones, me animaban amablemente a compartir con ellos quien yo era. Por primera vez en mi vida, sentí que había personas que querían escucharme. A medida que me abrían su corazón y compartían íntimamente sobre sus propias vidas, tanto en las reuniones como en conversaciones individuales, empecé a confiar en ellos. Mi progreso fue lento (a veces doloroso), pero a medida que fui revelando más de mí mismo y veía que

nadie en las reuniones me criticaba ni me rechazaba por ello, mi confianza creció. Sentir mis emociones me llevó un poco más de tiempo, pero al escuchar a otros compartir sus sentimientos, comencé a identificarme con lo que compartían.

Una de las principales razones por las que Al-Anon mejora mi capacidad para tener intimidad es que no estoy practicando en el vacío ni, como en el caso de mi niñez, en un entorno donde la intimidad se desalentaba o la gente se burlaba de eso. Todos los demás en la hermandad también están aprendiendo a tener intimidad. Todos estamos en diferentes etapas de crecimiento, pero eso es una ventaja. Quienes están más avanzados me dan esperanza. Quienes comienzan el proceso me recuerdan lo lejos que he llegado y me dan la oportunidad de transmitir el ánimo que ya he recibido.

Mi camino hacia la intimidad puede tener sus altibajos, pero al practicar el lema «Progreso, no perfección», hoy aprecio lo conectado que me siento con el mundo en el que vivo y con las personas que me rodean. ¡Es mucho mejor de lo que jamás imaginé!

Por Tom C., Michigan

The Forum, febrero de 2026

— PUEDE REIMPRIMIR —

este artículo en el sitio web de su rama de servicio o en su boletín, junto con la nota de reconocimiento siguiente: Reimpreso con el permiso de *The Forum*, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginia.

¿Cuántos grupos componen nuestra hermandad mundial?

El Informe Anual de Al-Anon 2024 destaca el alcance global de nuestra hermandad.

Los grupos internacionales representan el 41 por ciento de los grupos registrados en todo el mundo. Al-Anon está presente en más de 140 países, con un total de 9,196 grupos a nivel internacional y 13,246 grupos en la estructura de la Conferencia de Servicio Mundial (CSM).

Al votar en la Conferencia de Servicio Mundial, los Delegados consideran asuntos que afectan a Al-Anon en su conjunto. La conciencia de grupo les confía, de acuerdo con el Tercer Concepto, la toma de decisiones para la hermandad mundial.

Para obtener más información sobre Al-Anon a nivel mundial, consulte el Informe Anual de 2024 en **al-anon.org/informe-anual**

Dar atención, abrazos o ayuda

Durante 75 años, Al-Anon ha existido con un único propósito: ayudar a los familiares y amigos de los alcohólicos. Llegué a las reuniones de Al-Anon hace más de la mitad de esos 75 años. ¡Esa primera reunión estaba llena de personas de la tercera edad! Me preguntaba cómo podrían identificarse con lo que yo había pasado.

Crecí con padres alcohólicos y luego me casé con un alcohólico. Mi madre murió debido a la enfermedad poco antes de que naciera mi primer hijo. Todos los días, intentaba controlar el alcoholismo de mi esposo y hacerle comprender el dolor que nos estaba causando. ¿Por qué no lo entendía? Estaba tan furiosa que incluso le gritaba a mi bebé, que no entendía por qué le gritaba. Después de que mi padre comenzara a asistir Alcohólicos Anónimos, me llamó y me dijo que alguien cercano a él le sugirió que yo debía intentar asistir a una reunión de Al-Anon.

Así lo hice. Lloré durante toda la reunión. ¿Cómo sabían aquellas personas lo que yo estaba pensando?

Pasaron un par de años antes de que la ira se disipara, y un día, un antiguo miembro me preguntó si quería asistir a un estudio de Pasos. Empecé a ver mi vida con claridad. Lentamente, muy lentamente, comencé a aplicar los Pasos en todas mis acciones. Comencé a participar en el servicio, y aunque al principio me sentía totalmente

incompetente, poco a poco me di cuenta de que otras personas sentían lo mismo. Aprendimos juntos. Descubrí las Tradiciones y los Conceptos de Servicio, y comencé a trabajarlos junto con los Pasos.

Al principio, escuché que el único requisito para ser miembro de Al-Anon era que el alcoholismo de otra persona resultara un problema para mí. Fue importante aprender que, cuando nos reunimos para prestarnos mutua ayuda, pertenecemos a Al-Anon y compartimos esta singularidad de propósito. Creo firmemente y acojo la Declaración de Al-Anon que dice que «cuando alguien, dondequiera que sea, pida ayuda», esa ayuda debe empezar por mí.

Con el tiempo, mi esposo y yo nos divorciamos, y la enfermedad se lo llevó a él, de la misma manera en que se llevó a mi madre. Sin embargo, mi segundo esposo y yo practicamos las Tradiciones en casa y cada uno se mantiene en su propio carril. Cuando él comparte algo conmigo, recuerdo algo que escuché en una reunión reciente: ¿Está pidiendo que le dé atención, un abrazo o ayuda? Y una vez que tengo claridad, puedo apoyarlo.

75 años, un propósito: ¡qué maravilloso! ¡Y qué bendición es formar parte de esto!

**Por Cindy H., Custodio,
Columbia Británica**

The Forum, marzo de 2026



UNA Enfermedad MULTIGENERACIONAL

Acudí a Al-Anon debido a la lucha de mi hija con el alcohol y las drogas. Pensé que Al-Anon me daría las respuestas para resolver este problema. En cambio, me ha mostrado cómo he contribuido a esta situación al intentar arreglar, controlar, cargar, ocultar, negar y obsesionarme con los problemas de mi hija.

Asistir a las reuniones de Al-Anon me ayudó a analizarme a mí misma y a tratar de entender cómo desarrollé estos patrones. Mi abuelo era alcohólico, y toda mi vida he escuchado de mi madre lo terrible que era. Puedo ver en mi madre las características del control, la negatividad, el pesimismo, la ansiedad y el perfeccionismo. Ahora me doy cuenta de que adoptó estos rasgos para sobrellevar la crianza que le tocó.

Estoy empezando a comprender cómo esto me ha afectado y ha moldeado la persona que soy hoy. He luchado contra la ansiedad y la depresión; soy exigente conmigo misma y me fijo expectativas demasiado altas. Ahora puedo ver cómo mis rasgos han afectado a mi hija. Estoy empezando a juntar todas las piezas del rompecabezas, y reconozco que esta es una enfermedad multigeneracional.

Por Lisa I., Texas

The Forum, febrero de 2026

— PUEDE REIMPRIMIR —

este artículo en el sitio web de su rama de servicio o en su boletín, junto con la nota de reconocimiento siguiente: Reimpreso con el permiso de *The Forum*, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginia.



ESTOY AQUÍ

Hace dos años, me caí de la bicicleta y me rompí la clavícula. La semana siguiente, mi perra fue atropellada por un automóvil mientras caminábamos por un camino rural. Lo presencié. No pude levantarla porque tenía el brazo en un cabestrillo por la cirugía.

Mi primera llamada al volver del veterinario fue a un compañero de Al-Anon, alguien en quien yo confiaba y sabía que me daría espacio. Mientras hablábamos, oí a alguien llorar. Para mi sorpresa, era yo quien lloraba. Lloré con mi Padrino, lloré en las reuniones y lloré mientras le escribía una nota de despedida a mi perra.

Fue la primera vez que me permití experimentar realmente el dolor y la pérdida en tiempo real, con personas reales. Y mi familia de Al-Anon, tanto cercana como no tan cercana, me hizo saber que no estaba solo. Tampoco intentaron convencerme de que dejara de sentir mis emociones. No se apresuraron para arreglar lo que estaba pasando. No me sacaron de mi dolor y pena. Nunca olvidaré lo que me dijo uno de mis compañeros más cercanos mientras contenía las lágrimas por teléfono: «Estoy aquí».

Llegó a mi mente un recuerdo de cuando tenía doce años. Estaba sentado en el asiento trasero del automóvil la noche en que murió mi abuela, la madre de mi padre. Lloraba en silencio, y mi madre, temerosa de que mis lágrimas molestaran a mi padre alcohólico, se giró y preguntó con severidad: «¿Qué pasa ahí atrás?».

Hay tantas pérdidas por la enfermedad del alcoholismo y tan poco espacio para el duelo. Me tomó 40 años y la pérdida de mi perra para finalmente saber la respuesta que quise darle a mi madre ese día: estoy en duelo.

Por Anónimo

The Forum, enero de 2026

LA SERENIDAD A TRAVÉS DEL SERVICIO

En mis primeros días en Al-Anon, aprendí rápidamente la importancia de usar los instrumentos del programa y de seguir de cerca a quienes trabajaban su programa activamente. Al principio, me animaron a asistir a seis reuniones diferentes, a comprometerme con un grupo base y a buscar una Madrina. Yo era introvertida, así que encontrar una Madrina me parecía un poco intimidante. Sin embargo, me dijeron que una Madrina era alguien que tenía algo que yo deseaba, como paz y serenidad. Encontré una Madrina que trabajaba un programa increíble. Aunque teníamos poco en común, ella poseía la paz y la serenidad que yo anhelaba para mi vida.

Me pidió que, a cambio de ser su Madrina, dedicara parte de mi tiempo al servicio. Seguí asistiendo a las reuniones y aprendí cómo podía ser útil a los demás. Mi Madrina invirtió tiempo en mí, lo que me motivó a llevar el mensaje de recuperación y a compartir la recuperación con otros invirtiendo en los demás, especialmente en los recién llegados.

Comencé a asistir regularmente al que se convirtió en mi grupo base y agregué reuniones adicionales a mi rutina semanal. Me convertí en Representante de Grupo (RG) y Madrina, y también compartí mi historia. A través del servicio, fui saliendo de mi caparazón. Hoy, sigo participando activamente en el programa. He fundado nuevas reuniones y estoy inmensamente agradecida por lo mucho que he aprendido en el camino. Cuando crecí y encontré serenidad a través del servicio en Al-Anon, mi compromiso con mi recuperación personal encontró alas.

Por Jill M., Texas

The Forum, enero de 2026

Al-Anon y Alateen en acción es publicado en español seis veces al año por Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454-5617.

Número para llamadas gratuitas para solicitar información sobre las reuniones:

En los EE.UU. y el Canadá: 1-888-4AI-Anon.

Suscripciones anuales: Estados Unidos y Canadá: Suscripción Individual US\$10,00.

Para el resto de los países: Individual US\$13,00.

Esta revista contiene noticias, guías y comentarios provenientes de miembros de Al-Anon, de voluntarios, del personal y de lectores que comparten sus experiencias de crecimiento espiritual, individual y de grupo por medio del servicio.

Un lugar especial en mi crecimiento

Durante mis años en Al-Anon, me he familiarizado con varios libros y cuadernos de trabajo que me guían a través de los Pasos y las Tradiciones. Pero el libro *Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Al-Anon* (SB-8) ocupa un lugar especial en mi crecimiento en Al-Anon.

Recuerdo mis primeras reuniones de Al-Anon, cuando me sentía abrumado por el estrés de perder mi trabajo y un matrimonio de más de 25 años. Buscaba cualquier ayuda posible, pero no estaba en condiciones de estudiar con detenimiento algún libro largo y complejo. Sin embargo, el libro *Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Al-Anon* estaba disponible a través de la biblioteca de préstamos de mi grupo base. Me pareció sencillo y claro. Leerlo no me agobiaba, y eso me abrió las puertas a un estudio más profundo. Resultó ser una excelente introducción a los Pasos y las Tradiciones.

Hoy en día, recomendaría el libro a cualquier recién llegado que aún no tenga mucha experiencia en el estudio de los Pasos y las Tradiciones. Fue el libro perfecto en el momento justo para mí. Podría serlo también para usted.

Por Harold J., Carolina del Norte

The Forum, marzo de 2026

¿Cómo le ha ayudado la literatura de Al-Anon?

Comparta cómo *Muchas voces, un mismo viaje* (SB-31), *Cuando estoy ocupado, me siento mejor* (SP-78), *Senderos de recuperación: los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos de Al-Anon* (SB-24) o *Cómo ayuda Al-Anon a los familiares y amigos de los alcohólicos* (SB-32) ha ayudado a su recuperación. Envíe sus relatos antes del **15 de abril** a *The Forum*, 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454-5617, Atención: «CAL Corner»; por correo electrónico a **wso@al-anon.org** con «CAL Corner» en la línea de asunto; o envíelas en línea en **al-anon.org/relatos**.

Por favor, considere también contribuir a nueva LAC.

¡Sus relatos son necesarios! Visite **al-anon.org/relatos** para consultar las guías de escritura para nueva LAC sobre el Padrinazgo personal y de servicio, y las finanzas en la recuperación en Al-Anon

Una miembro activa de por vida





Mi proceso de recuperación comenzó en septiembre de 1996. Una consejera de familia me recomendó asistir a Al-Anon. Cuando le pregunté por qué, me respondió: «Por algo que dijiste sobre tu madre». Mi madre y mis hermanos eran alcohólicos.

Me sentí segura compartiendo en las reuniones y escuché experiencias de vida similares a las mías. Vi lágrimas, pero también sonrisas. Incluso cuando asistía una persona que yo conocía, siempre se respetaba el principio del anonimato: «A quienes vean aquí, lo que escuchen aquí, cuando se vayan de aquí, que se quede aquí».

Desde la pandemia de COVID-19, prefiero asistir a mi reunión virtual. Somos un grupo muy unido y nos mantenemos en contacto entre reuniones. A mis 82 años, soy ahora más feliz de lo que he sido en mi vida. Las lecturas, los lemas y la Oración de la Serenidad son mi salvación.

Al-Anon es el único lugar donde puedo estar con personas que realmente comprenden cómo me siento y donde encuentro esperanza. Mi lema favorito es «Suelta las riendas y entrégaselas a Dios». Uso mi inteligencia y practico la oración, pero sé cuándo entregarle las riendas a Dios. Mi Caja de Dios me ayuda a hacer esto. Escribo mi petición u oración, la pongo en la caja y cierro la tapa. Luego digo: «Dios, he hecho todo lo que he podido. Ahora te lo entrego a Ti».

Mi vida de ahora es como yo quería que fuese, y además de eso, mi recuperación irradia a mi esposo, familia y amigos. Soy miembro activa de por vida. Otórguele a Al-Anon una oportunidad asistiendo a seis reuniones, y quizás le sorprenda decir algún día: «Sigue viniendo».

Por Jane L., Kentucky

The Forum, febrero de 2026



Guías a

Recientemente, tuve el privilegio de escuchar el Quinto Paso de una persona. Mientras me contaba las múltiples maneras en que se había lastimado a sí mismo, le preguntaba: «¿A qué regla se debía eso?». Se echaba a llorar. Esa regla era la creencia que había interiorizado a los cuatro años, mientras se criaba en una familia afectada por la enfermedad del alcoholismo.

Después de eso, les pregunté a miembros de mi grupo de Al-Anon y reflexioné personalmente sobre la pregunta: ¿A qué regla se debía eso? Todos dimos respuestas similares y a la vez diferentes, basadas en lo que nos comunicaban nuestras madres, nuestros padres o nosotros mismos. Habíamos escuchado cosas como «Que no te vean», «No grites



Amorosas

demasiado», «No te valgas por ti mismo» y «No se lo digas a nadie». Lo que sea que hayamos escuchado, se nos quedó grabado.

Ahora que estoy en recuperación, puedo preguntarme si esa regla sigue siendo válida o aplicable, y si la volvería a elegir. Si ya no me sirve, puedo dejarla ir. En su lugar, mi Poder Superior puede

darme guías más amables, bondadosas y amorosas en lugar de reglas.

Por Barbara K., Minnesota

The Forum, enero de 2026

— PUEDE REIMPRIMIR —

este artículo en el sitio web de su rama de servicio o en su boletín, junto con la nota de reconocimiento siguiente: Reimpreso con el permiso de *The Forum*, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginia.

Escribir mi primer Cuarto Paso en Al-Anon

Cuarto Paso: Sin temor, hicimos un sincero y minucioso examen de conciencia.

.....

Empecé a asistir a las reuniones semanales de Al-Anon en mayo de 2011 por recomendación de mi terapeuta, quien llevaba décadas en Al-Anon. No estaba convencida de que yo lo necesitara porque yo estaba sobria en otro programa de Doce Pasos. Sin embargo, pronto descubrí que las reuniones de Al-Anon me daban una perspectiva diferente sobre la enfermedad del alcoholismo. También me informaban sobre cómo las personas que rodean al alcohólico se ven afectados por el caos que crea en sus vidas.

Trabajar los Pasos con mi Madrina me abrió los ojos a la idea de que tenía más trabajo por hacer. Yo había pensado: «Lo tengo todo bajo control. ¡He hecho el Cuarto Paso muchas veces!». Pero mi Madrina respondió: «¡Ay, no! Nunca has hecho un Cuarto Paso en Al-Anon. Verás que examinar tus comportamientos en respuesta al alcoholismo *de otra persona* te abrirá los ojos».

No me gustaban la confrontación ni el conflicto, pues crecí rodeada por eso. Tenía un don para analizar el ambiente emocional y luego transformarme en la persona que los demás querían o necesitaban que yo fuera. Arreglaba a los demás, manejaba sus vidas y los controlaba, así como a las situaciones a mi alrededor, para evitar posibles problemas. Atacaba verbalmente a

otros alcohólicos en mi vida cuando me molestaban.

Creí que yo había sacado a la luz casi todos mis defectos de carácter a lo largo de los años haciendo exámenes de conciencia en mi otro programa. Con el tiempo, me di cuenta de que había adoptado muchos comportamientos de cuidar a otros y complacerlos. Fue profundamente perturbador y deprimente verme bajo esta nueva luz. Tuve que empezar desde cero y desde una perspectiva diferente para mirar profundamente dentro de mí.

Entonces ocurrió algo profundo. Después de completar mi primer Cuarto Paso de Al-Anon y después de asistir a innumerables reuniones, leer la literatura, adoptar los lemas como mantras, hablar con mi Madrina y otras personas en Al-Anon e involucrarme en el servicio, comencé a darme cuenta de que yo estaba mejorando. Me volví mucho menos controladora, disminuí la conducta de echarle la culpa a otros, eliminé las conductas de propiciar que el alcohólico bebiera y practiqué más el desprendimiento con amor. Sentí más compasión y comencé a conectarme con los demás con más frecuencia. Sentí el deseo de llevar el mensaje de que Al-Anon funciona cuando se lo permito.

Por Amy A., Indiana

The Forum, abril de 2026



Ser independiente pero también considerada

Cuarta Tradición: Cada grupo debiera ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Al-Anon, o AA en su totalidad.

.....

Antes de llegar a Al-Anon, conocía muy bien el significado de la palabra «autónomo», ya que siempre me enorgullecí de ser una persona muy autónoma. La diferencia radica en que, al ingresar al programa, me llamó la atención de inmediato esa parte de la Cuarta Tradición que dice: «excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Al-Anon o a AA en su totalidad». Me di cuenta de que este aspecto de la autonomía me había eludido durante la mayor parte de mi vida. Nunca ha sido mi intención actuar de forma autónoma descartando a los demás, pero estoy segura de que, en ocasiones, mis decisiones al buscar la autonomía pudieron haber afectado negativamente a quienes me rodeaban.

Recuerdo una ocasión, hace unos años, en que esta Tradición se aplicó a mi situación. En aquel entonces, mi hijo tenía unos cuatro años. Una noche, quise ir al cine, pero no tenía suficiente dinero para pagar ambos, el boleto de entrada y la niñera. En ese momento, comprendí que mi responsabilidad de proteger a mi hijo era prioritaria. Irme de casa lo habría afectado negativamente si algo hubiera ocurrido durante mi ausencia. Desde esa noche, he tomado esa situación como guía para decidir qué tan autónoma puedo ser sin afectar a los demás.

Aprecio esta Tradición porque me ayuda a ser considerada y respetuosa con los demás sin dejar de disfrutar de mi autonomía.

Por Trudy C., Quebec

The Forum, abril de 2026

Armonía en el servicio y en la familia

Cuarto Concepto: La participación es la clave de la armonía.

.....

En los últimos dos años, me he vuelto muy activa en nuestro Intergrupo de Área y he profundizado tanto en las Tradiciones como en los Conceptos de Servicio. El Intergrupo es un servicio local establecido y mantenido por Distritos geográficamente relacionados y grupos independientes para realizar actividades de difusión pública y otros servicios según sea necesario. Así se facilitan el acceso y la comunicación. Por ejemplo, nuestro Intergrupo proporciona a nuestros tres Distritos un número de teléfono de difusión pública y un sitio web con las reuniones y eventos actuales, además de servir como Centros de Distribución de Publicaciones (CDP) presenciales, ofreciendo Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC) y un espacio para la hermandad.

Como resultado de esta labor de servicio, el Cuarto Concepto, «La participación es la clave de la armonía», ha cobrado un significado completamente nuevo para mí. Dado que contamos con un increíble CDP físico, necesitamos voluntarios para atenderlo. Actualmente, contamos con un equipo de unos 18 miembros de Al-Anon que se ofrecen como voluntarios en turnos de dos horas cuatro días a la semana. En mi función como Coordinadora de Instalaciones del Intergrupo, tengo muchas

responsabilidades y podría sentirme abrumada. Sin embargo, evito esa sensación porque estos voluntarios realmente representan el Cuarto Concepto.



Aunque mi vida familiar se ha vuelto más complicada porque mis padres ya están mayores, estas increíbles personas se hacen cargo al asumir turnos adicionales, al ofrecer ayuda con diversas tareas y al compartir su experiencia, fortaleza y esperanza conmigo. Sé que puedo contar con la participación de mi gran familia de Al-Anon porque el Cuarto Concepto sigue funcionando «Un día a la vez» y creando armonía.

Por Cristin B., California

The Forum, abril de 2026

Quinto Paso: Un sendero hacia la sanación

Quinto Paso: Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas.

.....

Creo que los Pasos son un sendero hacia la sanación. Incluso el Quinto Paso, que antes me asustaba, me llevó a una sanación más profunda. Sin embargo, antes de poder empezar a trabajar los Pasos, necesitaba el amor incondicional de la gente de Al-Anon. Al aceptar su amor, empecé a sentir esperanza: la esperanza de poder volver a ser feliz algún día. Solo entonces estuve lista para trabajar los Pasos.

Primero, trabajé los Pasos del Primero al Cuarto: admitir que no podía cambiar a los demás, llegar a creer en un Poder Superior amoroso, confiar mi voluntad y mi vida, y hacer una lista de los defectos que me impedían convertirme en la persona que creo que mi Poder Superior quiere que sea. Solo entonces estuve lista para admitir ante Dios, ante mí misma y ante otro ser humano la naturaleza exacta de mis faltas.

Para trabajar el Quinto Paso, tuve que reconocer verdaderamente mi comportamiento. Tuve que admitir: «Yo hice estas cosas». Tuve que dejar de culpar a los demás por lo que yo había hecho.

Solía preguntarme por qué el Quinto Paso comienza con admitir ante Dios, luego ante mí misma y finalmente ante otro ser humano. Pero ahora todo tiene sentido. Necesito la sabiduría de Dios

para verme con claridad a mí misma y a mis defectos. También necesito la compasión de Dios para ser amable conmigo misma, para no castigarme por los errores que he cometido y para dejar atrás las veces que he asumido la responsabilidad del comportamiento de los demás. En la oración y la meditación, la naturaleza exacta de mis defectos se aclara y puedo admitirlos plenamente, ante Dios y ante mí misma.

El «otro ser humano» en el Quinto Paso debe ser alguien confiable, alguien que nos brinde amor y aceptación incondicionales. Para mí, esa persona es mi Madrina. Si bien solo Dios puede eliminar mis defectos de carácter, debo cooperar comprendiendo las causas profundas detrás de ellos. Debo ver más allá de pensar que alguien causó mi comportamiento o que «Actué así porque soy una víctima». Si no puedo encontrar la raíz de mis defectos, seguiré actuando desde esos comportamientos.

La raíz podría provenir de creencias erróneas o baja autoestima. Por lo general, la raíz de mis defectos es el miedo.

Solía tener miedo del Quinto Paso. Le tenía mucho miedo al rechazo. Temía ser juzgada al confesar que había robado dulces cuando era niña. Era reacia a compartir las cosas que

me avergonzaban, especialmente las que había hecho bajo la presión del alcoholismo de otra persona. Como ya me odiaba tanto a mí misma, cualquier posibilidad adicional de rechazo era algo que simplemente no podía soportar.

Pero el Quinto Paso se basa en la aceptación y el amor, no en la crítica. Después de trabajar el Quinto Paso por primera vez, mi bondadosa Madrina me dijo que nada de lo que compartiera con ella podría hacer que me quisiera menos. Me recordó que había hecho lo mejor que había podido hacer con las habilidades que tenía disponibles en ese momento.

Mi Poder Superior es amoroso y también me ofrece aceptación y comprensión. Mientras trabajaba en algunos de mis peores defectos, fui a una casa de retiro cercana y puse una silla de jardín a la sombra. Leí en voz alta

la lista de mis defectos. Compartí con Dios todo lo que había hecho y por qué. Lo que sentí después no fue rechazo, juicio ni culpa, sino amor y aceptación absolutos.

De vez en cuando, sigo trabajando el Quinto Paso, al igual que todos los demás Pasos. Nunca trabajaré los Pasos a la perfección ni por completo, pero, al igual que practico mi programa, intento hacerlo con constancia. Los Pasos me proporcionan patrones espirituales saludables para mi vida. Los trabajo una y otra vez para seguir aprendiendo y siguiendo estos patrones para una vida espiritual saludable. Para mí, cuanto más de cerca sigo los patrones espirituales de vida que me dan los Pasos, experimento más paz y serenidad en mi vida.

Por Luann C., Illinois

The Forum, mayo de 2026

Ocuparme de mis propios asuntos y ayudar a los demás

Quinta Tradición: Cada Grupo de Familia Al-Anon persigue un solo propósito: prestar ayuda a los familiares de los alcohólicos. Logramos esto, practicando los Doce Pasos de AA nosotros mismos, comprendiendo y estimulando a nuestros propios familiares aquejados por el alcoholismo, y dando la bienvenida y brindando alivio a los familiares de los alcohólicos.

.....

Soy afortunada de ser Madrina de personas dispuestas a trabajar, no solo los Pasos, sino también las Tradiciones

y los Conceptos de Servicio que forman parte del programa completo de Al-Anon. Me he dado cuenta de que no todo el

mundo estudia las Tradiciones y los Conceptos, así que intento aprovechar al máximo todos los instrumentos que ofrece nuestra Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC) para arrojar más luz sobre las Tradiciones siempre que puedo.

Mi enfoque con las personas que amadrino es animarlas a elegir una frase memorable o un lema que resuma cada Paso, Tradición o Concepto. Así es más fácil acceder a los instrumentos y usarlos de manera eficaz.

Una de las personas que amadrino y yo estamos estudiando actualmente el cuaderno de ejercicios *En busca de la libertad personal* (SP-92), el cual recomiendo ampliamente. Después de repasar las lecturas y las preguntas sobre la Quinta Tradición, le pedí que

pensara en una frase que resumiera esa Tradición. La respuesta fue: «Ocuparme de mis propios asuntos y ayudar a los demás». La Quinta Tradición me pide precisamente eso: ocuparme de mis propios asuntos, concentrándome en practicar los Doce Pasos, y ayudar a los demás estando disponible para los recién Llegados y los demás miembros de Al-Anon, y comprendiendo y animando a mis familiares alcohólicos.

Aunque las Tradiciones pueden ser extensas y a veces difíciles de recordar y aplicar –en particular la Quinta Tradición– puedo practicar el lema «Mantenlo simple» diciendo: «Ocuparme de mis propios asuntos y ayudar a los demás».

Por Paula D., Florida

The Forum, mayo de 2026

Alzar la voz a favor de la serenidad

Quinto Concepto: Los derechos de apelación y petición protegen a las minorías y garantizan que éstas serán escuchadas.

.....

Durante una reunión que era nueva para mí, me sobresalté cuando la Coordinadora golpeó la mesa con un mazo de madera y anunció en voz alta: «¡Hora de empezar!».

Siempre he apreciado la amabilidad de Al-Anon. Cuando llego y me siento con los demás miembros, a quienes aprecio personalmente, siento una paz inmensa. Comenzamos con la Oración de la Serenidad, y las palabras de la *Bienvenida sugerida* me resultan familiares y reconfortantes. Pero el golpe del mazo me pareció duro, punitivo y fuera de lugar.

continuado en la página 28

La semana siguiente, el grupo tuvo una reunión de asuntos de grupo después de la reunión habitual. La gente estaba de pie hablando, y a la Representante del Grupo (RG) le costaba mucho captar la atención de todos. No dejaba de golpear el mazo y gritar para que se sentaran, pero no la escuchaban. Sentí que mi ansiedad aumentaba y toda la paz que había obtenido de la reunión se desvanecía. No me gusta el caos, y el ruido de los golpes me sobresaltaba. Volví a sentarme, pero la gente seguía hablando, y la RG seguía gritando y golpeando. De repente, no pude soportarlo más. Aunque me pareció de mala educación, me levanté y me fui.

Me preguntaba por qué me molestaba tanto el mazo, pero al reflexionar sobre mi vida, recordé que mi infancia fue muy tranquila. No me permitían hacer ruido y mis padres nunca gritaban, pero su silencio transmitía tensión e ira. Como adulta, trabajé en una unidad de psiquiatría protegida por seguridad, donde cualquier ruido fuerte y repentino era motivo de alarma. Más tarde, cuando daba clases en la escuela secundaria, cualquier ruido fuerte y repentino (¡excepto el golpeteo de los casilleros!) causaba que el personal se sobresaltara. Siempre estábamos practicando «simulacros de tirador activo», que ya eran aterradores de por sí.

Mi Madrina me animó a compartir mis sentimientos con el grupo la próxima vez que asistiera. Había sido un día difícil para mí: mi esposo estaba enojado conmigo y me sentía triste y sola sin su cariño. Cuando la Coordinadora preguntó si alguien tenía algo que compartir, levanté la mano.

–Tengo dudas sobre si debo decir esto –comencé–. Soy nueva en esta reunión y parece que llevan mucho tiempo usando el mazo. Sin embargo, es difícil para mí. Los golpes me asustan y me quitan la serenidad.

–De acuerdo –dijo la Coordinadora–. ¿Alguien quiere presentar una moción para que se deje de usar el mazo?

–Sí –dijo el hombre a mi lado.

–Secundo la moción –respondió otro miembro.

–Votemos por la moción para retirar el mazo de nuestra reunión –dijo la Coordinadora–. Todos los que estén a favor, levanten la mano.

Y todos levantaron la mano.

Me quedé atónita. ¿De verdad yo era tan importante para esta gente? Miré a mi alrededor a las personas que había conocido hacía un par de semanas, muchas de ellas sonriéndome.

–¡Vaya! –dije–. ¡Me siento tan querida!

–¡Sí que lo eres! –respondieron varias personas del grupo.

Y supe que era cierto.

Por Melanie B., Massachusetts

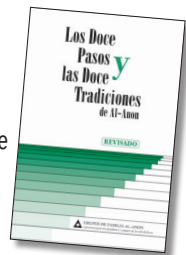
The Forum, mayo de 2026

¡Ya disponible! Otro título en nuestro creciente catálogo de libros electrónicos

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Al-Anon (Revisado)

Este libro explica nuestros dos primeros Legados, los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. Les da vida mediante reflexiones e historias de nuestros miembros. Conozca más sobre el corazón y la columna vertebral de nuestro programa en este texto conciso y accesible.

Con índice temático. 154 páginas.



¡Ahora disponible como un libro electrónico! Visite al-anon.org/tienda para más información.

Cuando usted se conecta con su plataforma de libros electrónicos preferida a través de nuestra Librería en línea, su compra apoya los servicios mundiales de Al-Anon

Recuerde—al comprar en sus respectivas Oficinas de Servicios Generales y en los Centros de Distribución de Publicaciones locales, usted apoya a su servicio local.

Por favor, envíeme:

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Al-Anon, (Revisado)

_____ SB-8 copias a US\$12,00 cada una \$ _____

_____ SB-8C cajas de 24 a US\$216,00 cada una \$ _____

Envío y Manejo dentro de los EE.UU.; las Bermudas y Puerto Rico \$ _____
Para órdenes de \$0-\$100.00 agregar \$10.00 y para órdenes de más de \$100.00 agregar 10%

Envío y Manejo dentro de Canadá \$ _____
Para órdenes de \$0-\$100.00 agregar \$20.00 y para órdenes de más de \$100.00 agregar 20%

Envío y Manejo fuera de los EE.UU. \$ _____
Para órdenes de \$0-\$50.00 agregar \$20.00 y para órdenes de más de \$50.00 agregar 50%

Los residentes en Virginia deben añadir un 6% de impuesto de venta

TOTAL GENERAL (EN MONEDA ESTADOUNIDENSE) \$ _____

Este formulario se puede fotocopiar.

**Haga su cheque
a nombre de:**

AFG, Inc.
1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454-5617

**O envíe su pedido por fax al: (757) 563-1655
En línea: al-anon.org/tienda**

Se acepta cheques, Visa, MasterCard, American Express, Discover.

Por favor anote la información que se solicita al pie.

☐ Visa ☐ MasterCard ☐ Discover ☐ American Express

Fecha de vencimiento _____ Código de seguridad _____

Número de tarjeta _____

Teléfono _____

Firma _____

Se requiere en todos los pedidos que se pague con tarjeta.

El cargo a su tarjeta de crédito lo hará AFG, Inc.

HAGA SU PEDIDO EN LÍNEA A AL-ANON.ORG/TIENDA

**No envíe dinero en efectivo
Se demoran de seis a ocho semanas para entregarlos**

Los pagos desde Canadá pueden realizarse en fondos canadienses al equivalente en dólares estadounidenses.

Enviar a:

Nombre _____

Dirección postal _____

Ciudad/Estado/Provincia _____

Código Postal _____

Check Total

Date

Order #

NO ESCRIBA EN ESTE ESPACIO

Foto tomada por Anónimo



«LO QUE NO HABÍA APRENDIDO ANTES DE LLEGAR A AL-ANON
ERA CÓMO IR MÁS ALLÁ DE LAS DISCULPAS Y REPARAR MIS
ERRORES CONSTANTEMENTE MODIFICANDO
MI COMPORTAMIENTO».

—DOROTHY L., IOWA

Al-Anon y Alateen

ENacción

Llame al 1-888-4-Al-Anon para obtener información sobre las reuniones
sitio web: al-anon.org