

Pasajes traducidos de la revista mensual
The Forum de los Grupos de Familia Al-Anon
Vol. 59 N.º 3 • 2026
Compartiendo recuperación, unidad y servicio



SOLTAR LAS RIENDAS NOS SALVÓ A LOS DOS

Al-Anon y Alateen

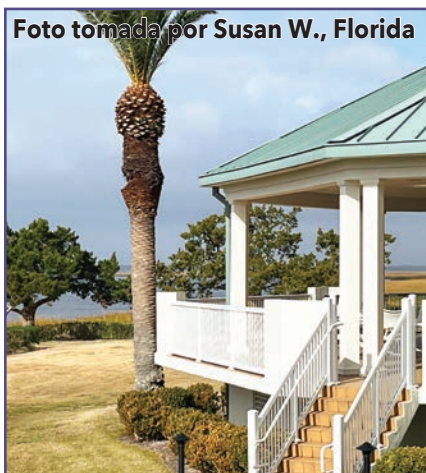
ENacción

«Valor para
cambiar» no es un
lema insignificante,
sino que fue, y
sigue siendo, mi
forma de vida».
-Susan R., Georgia

Foto tomada por Gene T., Arizona



Foto tomada por Susan W., Florida



«La serenidad
siempre es
posible cuando
hago una pausa,
entrego mi
voluntad
y confío».
-Rosemary B.,
Arizona

«Hoy en día, tengo
la perspectiva de
que mi pasado es
una lección,
no una condena de
por vida».
-Lyndy M.,
California

Foto tomada por Courtney K., Nueva York



Mi enfermedad

Antes de llegar a Al-Anon, conocía poco de la vida más allá de la pena. Mi relación con mis familiares adictos había pasado de la frustración a la obsesión. Sin darme cuenta, me había encerrado en mi propia mente y estaba atrapada entre los pensamientos de que nada cambiaría jamás.

Mi madre, que lleva 30 años en el programa, me escuchaba quejarme, incluso cuando nuestro tiempo juntas se iba mayormente en que yo expresara mis quejas constantes. Finalmente, me dijo: «Suenas como una persona adicta». Solo entonces comprendí cómo mi adicción al control, al juicio, a la autolástima, a la ira y a la dependencia imitaban los síntomas de la adicción al alcohol.

Encontré una reunión y he asistido desde entonces. Desde el principio, supe que allí era donde debía estar. Sin Al-Anon, mi vida sería terrible y completamente incontrolable. Hoy participo regularmente en las reuniones y apadrino a otros. ¡Siento una calma que no había sentido en décadas!

Por Helena J., Illinois

The Forum, mayo 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.



Enteramente dispuesto a cambiar

He oído los términos «defecto» y «falta» en nuestras reuniones. ¿Hay alguna diferencia? Escuché a un miembro decir: «Tener una llanta pinchada es un defecto, pero seguir conduciendo con una llanta pinchada es una falta». Es como si mi defecto fuera saber que hay un problema, pero cuando decido ignorarlo, esperando a que desaparezca, entonces esto se convierte en una falta.

Cuando trabajaba los primeros cinco Pasos, a menudo pensaba que Dios iba a asumir toda la responsabilidad de mis faltas y hacerlas desaparecer. ¡No fue así!

«Mi parte era estar completamente dispuesto».

Mi parte era estar completamente dispuesto: admitir que tenía faltas, dejar ir mis faltas e invitar a Dios a todas las facetas de mi vida y confiar mi voluntad y mi vida a su cuidado. Estar completamente dispuesto a dejar ir todos mis viejos instrumentos: el resentimiento, el miedo, la santurronería y la crítica. Estar completamente dispuesto a practicar nuevos instrumentos como la serenidad, el valor y la sabiduría trabajando los Pasos con Dios y mi Padrino y asistiendo a una reunión.

Estoy enteramente dispuesto a poner en práctica estos principios en todas mis acciones, especialmente cuando la vida presenta inconvenientes, injusticias y momentos de inseguridad.

Por Eloy M., Colorado

The Forum, junio de 2026

Al-Anon y Alateen en acción se publica bimestralmente por

Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454-5617

Al-Anon y Alateen en acción es propiedad intelectual de Al-Anon Family Group Headquarters, Inc. y no se puede reproducir sin autorización.

Los formularios de solicitud de permiso de reproducción están disponibles en línea en **al-anon.org/permiso-de-reimpresion**

Los relatos de los miembros presentan sus opiniones y experiencias personales. Las opiniones expresadas no deben atribuirse a Al-Anon en su totalidad. Todos los relatos compartidos pasan a ser propiedad de AFG, Inc.

Para obtener información sobre suscripciones, llame al 757-563-1600, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m., hora del Este, o visite **al-anon.org/revistas**

Suscripción anual: Estados Unidos y Canadá, US\$ 10,00 por persona; otros países, US\$ 13,00

Número gratuito para obtener información sobre reuniones de grupo, solo en EE. UU.: 1-888-4Al-Anon

De acuerdo con el principio de anonimato y la política de Al-Anon, todas las imágenes en las que se ve el rostro completo publicadas en la revista cuentan con licencia para uso comercial y no representan a ninguna persona identificada como miembro de Al-Anon o Alateen.

Si tomo conciencia, soy responsable

Hace años, decidí buscar una reunión adicional en mi ciudad. En esta comunidad relativamente pequeña, las opciones eran limitadas, incluyendo una reunión local a la que asistía ocasionalmente. En esa reunión, un solo miembro era el único responsable de la llave y era el contacto con el lugar donde se llevaba a cabo la reunión. Cada semana, «Jim» abría el edificio, preparaba la sala y coordinaba la reunión. Los demás llegaban y esperaban pacientemente a que él comenzara y anunciara el tema. Incluso, los miembros locales la llamaban «la reunión de Jim».

Yo sabía que tenía opciones. Habría sido fácil dejar de asistir a esta reunión, pero recordé la frase de la página 85 del libro *Esperanza para hoy* (SB-27): «En Al-Anon he escuchado que si tomo conciencia, soy responsable». Antes de llegar a Al-Anon, nunca me había sentido cómoda expresando mi opinión, pero el programa me ha ayudado a encontrar mi voz. Si quería que las cosas cambiaran, tenía que salir de mi zona de confort y arriesgarme.

Tras asistir regularmente a esta reunión durante varias semanas, decidí practicar el lema «Que empiece por mí» y pregunté si el grupo consideraría llevar a cabo una reunión de asuntos de grupo para discutir algunos aspectos de cómo funcionaba el grupo. Los miembros estuvieron de acuerdo. Compartí con ellos que, en otras reuniones a las que

había asistido, los grupos pasaban un calendario para que los miembros se apuntaran como Coordinadores. La respuesta de Jim fue: «¡Eso sería maravilloso!». Él no pretendía controlar la reunión; simplemente se había estancado en una rutina.

A partir de entonces, se empezó a distribuir un calendario cada semana, y los miembros comenzaron a rotar la función de Coordinador, apuntándose con antelación y eligiendo un tema. Durante los meses siguientes, la reunión cobró nueva vida, demostrando que «la participación es la clave de la armonía». Con el tiempo, el grupo triplicó su tamaño. Agradezco que en Al-Anon se me alienta a expresar mis inquietudes en las reuniones de asuntos de grupo, mediante las Tradiciones y el principio de participación del Cuarto Concepto. Al poner en práctica estos principios, descubrí que, cuando encuentro el valor para hablar, puedo contribuir de forma significativa e incluso, a veces, tener un impacto importante.

Los miembros interesados en saber cómo los grupos llevan a cabo sus reuniones de asuntos de grupo pueden encontrar información en la sección «Asuntos y bienestar del grupo» en las páginas 46-51 del *Manual de Servicio de Al-Anon y Alateen 2026-2029* (SP-24/27).

Por Margie S., Especialista de Servicio a los grupos

The Forum, julio de 2026



Lois habla sobre el lema «Suelta las riendas...» en el servicio de Al-Anon

A medida que se acerca el final de 2021, estoy reflexionando sobre cómo transcurrió mi recuperación durante el año pasado. Una de las lecciones a las que más me he resistido es a soltar las riendas del hábito de dominar en mi matrimonio. Debido a que me ha afectado la enfermedad del alcoholismo, tengo en la idea de que soy la única a quien le importa, la persona que sabe cómo hacer las cosas, asumir la responsabilidad, hacer un buen trabajo, y así sucesivamente. Pero cuando suelto las riendas de este pensamiento distorsionado en cualquier área de mi vida, otros tienen la oportunidad de dar

un paso al frente y yo recibo respeto por haberles permitido su dignidad. El amor fluye de regreso a mi corazón.

A continuación se muestra una carta de nuestra cofundadora Lois W. publicada en el ejemplar de octubre de 1968 de la revista *The Forum* de Al-Anon. Su sabiduría y experiencia me recuerdan que, ya sea en mi familia o en el servicio de Al-Anon, soltar las riendas es difícil pero necesario para mi crecimiento personal y el bien de mis compañeros.

Por Carol C., Editora de revistas

The Forum, diciembre de 2021

Queridos miembros antiguos de Al-Anon:

Nosotros, los miembros más antiguos de Al-Anon, desempeñamos un papel muy importante en nuestros grupos. Con nuestra actitud y disposición en general, podemos probar a los nuevos miembros que Al-Anon sirve realmente. Lo que somos afecta al grupo para bien o para mal, mucho más de lo que podemos decir. Gústenos o no, los recién llegados juzgarán a Al-Anon por lo que ha hecho por nosotros.

Si hemos alcanzado aunque sea un poco de serenidad, tolerancia y comprensión, los miembros más recientes adquirirán también estas cualidades.

Por otra parte, si tratamos de dominar y no damos a los miembros más recientes la oportunidad de progresar, estaremos estancando a nuestros grupos y manteniendo a distancia a los recién llegados.

Desde nuestros puestos auxiliares, los miembros más antiguos pueden dar a los Grupos ánimo y continuidad, pero no «manejo», salvo si se nos pide cumplir una función especial. Siempre estamos dispuestos a ayudar en donde podamos, pero el liderazgo activo del grupo debe estar en manos de gente más joven. Nuestro liderato pasivo pero inspirador es mucho más importante que la dirección activa de un grupo.

Si una vez ejercimos el liderazgo activo de nuestro grupo, puede ser especialmente difícil «soltarlo». Es tan fácil creer que, porque hemos estado durante muchos años en Al-Anon, estamos capacitados para decir a los demás lo que deben hacer, pero nuestros «hechos hablan más que las palabras».

Al hacer un inventario, nosotros, los miembros más antiguos, debemos recordarnos constantemente y preguntarnos si por algún motivo personal (irreflexión, egoísmo o deseo de dominar) todavía estamos diciendo a los demás qué deben hacer y cómo lo deben hacer.

Yo tengo que aprender esta lección y transmitírsela a todos ustedes los miembros más antiguos. Ahora nos hemos convertido en la reserva de Al-Anon y podemos dar el «ejemplo a seguir»,

Suya por siempre en Al-Anon,
Lois W.

Nota: El artículo anterior apareció por primera vez en la edición de diciembre de 2021 de The Forum, y luego se tradujo y se publicó en el Volumen 54 N.º 5 de Al-Anon y Alateen en acción.

«Nuestro bienestar común» – Notas de la OSM

Equilibrar la autoridad legal y tradicional a nivel de Área

¿Alguna vez se ha preguntado cómo se aplica la Novena Tradición, que establece: «Nuestros grupos, como tales, nunca debieran organizarse...», a su grupo, su Servicio de Información de Al-Anon (SIA/Intergrupos), Distrito o Área? ¿Qué implica esto cuando su grupo desea abrir una cuenta bancaria? ¿Cómo puede un Área evitar organizar a los grupos y a la misma vez ser fiel al Primer Concepto, que explica que «La responsabilidad y autoridad fundamentales de los servicios mundiales de Al-Anon corresponde a los grupos de Al-Anon»?

Dado que muchas Áreas, SIA/Intergrupos, Distritos e incluso grupos están considerando la posibilidad de organizarse para obtener seguros para realizareventos, tener lugares de reunión o para realizar transacciones financieras, el equilibrio entre la autoridad y la responsabilidad tradicionales y legales se convierte en un tema importante de debate. Afortunadamente, el *Manual de Servicio Al-Anon y Alateen 2026-2029* (SP-24/27) ofrece una

valiosa guía basada en la experiencia de los miembros, especialmente en lo que respecta a las finanzas de los grupos. La sección «Cuentas bancarias del grupo» en «Grupos Al-Anon y Alateen en acción» ofrece información útil para grupos y otras entidades de servicio no constituidas legalmente. Para las ramas de servicio, que suelen ser más grandes, como los Distritos y las Áreas, la «Carta de la Conferencia Mundial de Servicio de Al-Anon» del *Manual de Servicio* ofrece un posible modelo para equilibrar la autoridad y la responsabilidad tradicionales y legales. Los fieles servidores pueden considerar estudiar la Carta y sustituir la palabra «Conferencia» por «Asamblea» (u otra descripción del grupo de votación tradicional) y «Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.» por la entidad corporativa local. La Oficina de Servicio Mundial está disponible para ayudar con preguntas sobre los reglamentos de funcionamiento y su constitución como entidad legal.

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.



En memoria de mi madre

Mamá, siempre te he amado, y sé en mi corazón que tú siempre me has amado. La enfermedad del alcoholismo siempre se interpuso entre nosotras. No éramos capaces de vernos con claridad para saber quiénes éramos realmente.

Sé que nunca entendiste lo que te estaba pasando, y yo tampoco, hasta que entré por las puertas de Al-Anon. Este fue el único lugar en el que me explicaron por qué vivíamos como vivíamos.

Hoy estoy muy agradecida por Al-Anon y los instrumentos que me brindó. Hoy, mamá, siento amor, compasión y empatía por ti y por mí misma. Mi amor y comprensión hacia ti, hacia mí y hacia nuestra relación han crecido enormemente. Hoy, mamá, te deseo la paz y la serenidad que tanto mereces.

Mi corazón está lleno de gratitud y amor. Gracias, mamá, por la vida, por ser mi madre y por enseñarme tantas lecciones a lo largo del camino.

Con sincera gratitud y amor,
Tu hija que te ama.

Por Debbie C., Maine

The Forum, mayo de 2026



De las arenas movedizas a la paz

En Al-Anon aprendemos a responsabilizarnos de nuestras vidas, incluyendo nuestras decisiones financieras. Hacer un testamento es una forma de honrar ese crecimiento, ofreciendo un legado perdurable a las personas y causas que ayudaron a formarnos. Muchos miembros de Al-Anon han designado a Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., como beneficiaria en su testamento, como muestra de gratitud por el consuelo y el aliento que les brindó la hermandad. Estos actos de generosidad nos ayudan a seguir llevando el mensaje de Al-Anon a los familiares y amigos de los alcohólicos que aún buscan ayuda y esperanza.

Al-Anon Family Group Headquarters, Inc, es una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Nuestro número de identificación fiscal está disponible a solicitud. Si usted desea incluir a Al-Anon en su testamento, le invitamos a consultar con su abogado sobre cómo realizar dicha designación e informar a la Oficina de Servicio Mundial para que podamos aceptar su legado como miembro.

Por Maureen B., Massachusetts

The Forum, mayo 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.



Participar en el cambio

El libro *Muchas voces, un mismo viaje* (SB-31) me ayudó a comprender el poder de la participación para generar cambios. Cuando llegué al programa, creía que el cambio era responsabilidad de otros. Yo quería cambiar, pero no estaba dispuesta a cambiar de opinión.

La pregunta para discusión en la página 293 me impactó: «Este miembro cambió su forma de pensar cuando llegó a darse cuenta de que era hora de *escuchar* a los miembros que no

estaban de acuerdo con ella. ¿Cuándo tuve una experiencia espiritual similar de soltar las riendas de aquello a lo que me estaba aferrando y poner una mente receptiva ante algo que todavía no había considerado?».

Más que nada, cambiar mi actitud ha mejorado mi situación familiar y me ha permitido experimentar paz mental.

Por Jody S.

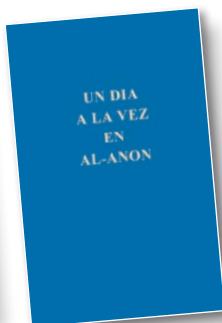
The Forum, julio de 2026

¿Dónde estará usted del 20 al 23 de julio de 2028?

¡Únase a miles de miembros de Al-Anon de todo el mundo para un Congreso Internacional inolvidable en Minneapolis, Minnesota, EE. UU., del 20 al 23 de julio de 2028!

Disfrute de cuatro días de inspiración, hermandad global, oradores, eventos divertidos y momentos de recuperación que jamás olvidará. Ya sea su primer Congreso Internacional de Al-Anon o el octavo, le espera algo significativo. Explore una ciudad vibrante, conecte con nuevos amigos y celebre la belleza de nuestro camino compartido. Anote la fecha en su calendario y manténgase al tanto para más detalles a medida que se acerca el verano de 2028.

¡Le esperamos en Minneapolis del 20 al 23 de julio de 2028!



Hay muchas voces en la Literatura Aprobada por la Conferencia

Desde hace un tiempo agradezco la Literatura Aprobada de la Conferencia (LAC) de Al-Anon, pero en cierto modo, también la he dado por sentada. Siempre ha estado ahí: al empezar el día, cuando no podía asistir a una reunión o cuando necesitaba un tema para hablar. Nunca me detuve a pensar en cómo o por qué llegó allí, pero me alegraba que estuviera presente.

Leer el libro *Muchas voces, un mismo viaje* (SB-31) me brindó información valiosa sobre muchos aspectos del programa de Al-Anon, pero entre los más significativos para mí se encuentran las descripciones de cómo se desarrollaron a lo largo de los años diversas obras de literatura y, de hecho, todo el concepto de la LAC.

Gracias a *Muchas voces, un mismo viaje*, aprendí cómo uno de los primeros grupos que se reunía en California publicó un folleto sobre los «tres enemigos mortales». El folleto se

convirtió en los «Tres obstáculos al éxito en Al-Anon». También aprendí por qué se hicieron varios cambios en nuestra «Bienvenida sugerida» para adaptarnos al crecimiento y los cambios de nuestra hermandad. Aprendí cómo la sugerencia de un miembro de Illinois para un libro de lecturas diarias se convirtió en el apreciado libro *Un día a la vez en Al-Anon* (SB-6). Todo esto me parece fascinante y sumamente conmovedor.

En las páginas 274-275 de *Muchas voces, un mismo viaje* se describe cómo el libro *En todas nuestras acciones* (SB-15) allanó el camino para que los libros más recientes de Al-Anon incluyeran historias más diversas de miembros de todos los ámbitos de la vida con diferentes tipos de relaciones con alcoholicos. Este relato compartido me hizo sentir muy agradecido de poder aprender hoy de una gama más amplia de miembros de lo que antes era posible. La inclusión y participación de tantos

miembros en el desarrollo de nuestra literatura es lo que, en mi opinión, hace que Al-Anon sea tan especial.

Incluso cuando vuelvo a sentirme solo, aislado y creo que mi experiencia es única, nuestra literatura me recuerda que eso no es cierto. La LAC realmente incluye «muchas voces». Este libro me

ayudó a sentirme más agradecido de que esas múltiples voces participen en el proceso de desarrollo de nuestra literatura.

Por Andrew D., Massachusetts

The Forum, julio de 2026

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

Comparta cómo *El dilema del matrimonio con un alcoholico* (SB-4), *Sanar dentro de nuestras relaciones alcohólicas* (SP-95), *En busca de la libertad personal* (SP-92), o CUALQUIER obra de LAC que ha ayudado a su recuperación. Envíe su experiencia antes del 15 de agosto a *The Forum/En acción* 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454-5617, Attention: "CAL Corner"/«Rincón de LAC»; por correo electrónico a wso@al-anon.org con "CAL Corner"/«Rincón de LAC» en la línea de asunto; o envíela en línea en al-anon.org/relatos.

¡NOTICIA DE ÚLTIMA HORA! ¡LEA TODOS LOS DETALLES!

¡Todavía estamos recopilando experiencias para nueva LAC sobre las finanzas en la recuperación en Al-Anon!

Y necesitamos sus experiencias. Visite al-anon.org/relatos para consultar la guía de redacción para la nueva LAC sobre las finanzas en la recuperación en Al-Anon y envíe hoy mismo su experiencia.

No quería mirarme a mí misma

Cuando reflexiono sobre mis decisiones pasadas, puedo decir honestamente que dediqué más tiempo a intentar arreglar a los demás que a trabajar en mí misma. Probablemente lo hice porque no quería ver mis defectos. No sabía que los tenía. Quizás la negación me ayudó a sobrellevar las situaciones de la vida. Evadí la realidad. Durante mi infancia, nadie hablaba de sentimientos y la autorreflexión no formaba parte de la vida. Simplemente «sobrevivíamos». Mi madre y yo recibíamos asistencia social, así que no parecíamos tener muchas opciones. Cambiábamos los muebles de sitio para que todo pareciera nuevo. ¡Y listo! Una nueva perspectiva.

En cierto modo tuve éxito, pero emocionalmente no era una persona madura. A veces todavía hago lo mismo y espero resultados distintos. Reacciono rápidamente, buscando una solución instantánea, o a veces busco que otras personas me tengan pena. No me gusta

quedarme a solas con mis pensamientos o emociones durante mucho tiempo. Quizás solo puedo manejar un poco a la vez. Al pensar antes de actuar, puedo usar esa pausa para tomar mejores decisiones, lo que me ayudará a sentirme mejor a largo plazo. Quizás no tenga que forzar el éxito ni el sano juicio. Quizás solo tenga que confiar en que mi Poder Superior se encargará de lo que surja cuando le pida ayuda para tomar decisiones más saludables.

Tengo la opción de actuar de manera diferente y, por lo tanto, estar sana y plena. Gracias a Al-Anon por enseñarme que soltar las riendas del control puede, de hecho, traerme paz.

Por Heidi H., Isla de Terranova, Canadá

The Forum, junio 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.

75 años de esperanza, confianza y servicio

Jamás olvidaré el día en que supe que ya no podía más. Le suplicaba al universo que hiciera algo para aliviar mi dolor, miedo y soledad, pero no obtenía respuesta. Llamé al 1-800-4AL-ANON y asistí a mi primera reunión esa misma noche. Encontré un grupo de personas que entendían lo que estaba pasando en mi casa, porque a ellos también les había sucedido. Seguí viniendo a las reuniones y escuché sus experiencias y soluciones. Cada semana, me llevaba a casa algunas soluciones y un poco de esperanza. Aprendí a confiar en el programa sin comprender cómo funcionaba. No me daba cuenta de que estaba en un punto de inflexión en mi vida y que me embarcaba en un viaje que superaba mi imaginación.

Cuando me convertí en Representante de Distrito, mi primera Madrina de servicio me encontró a mí. Había sido Delegada y miembro de la Junta de Administradores (Custodios). En esas primeras reuniones de Área, ella giraba lentamente la cabeza y me sonreía, indicándome que levantara la mano para servir, ¡y así lo hacía! Más adelante, cuando estaba cerca del final de su vida, me dijo que algún día yo sería Delegada. Igual que cuando entré al programa, al iniciar mi camino de servicio, aprendí a confiar en el programa sin comprender cómo funcionaba.

Mi primera Madrina de servicio vio que yo era una persona valiosa y digna, aunque yo no pudiera verlo. Hoy en día, puedo ver lo mismo en otros miembros que aún no lo ven. Ahora tengo una perspectiva diferente. Mi Madrina de servicio sabía que no necesitaba saberme todas las reglas, ni ser perfectamente elocuente al hablar en público ni nunca cometer un error en PowerPoint. Solo necesitaba estar *dispuesta* a ayudar a los demás.

El propósito de Al-Anon de ayudar a los familiares y amigos de alcohólicos no ha cambiado en 75 años. Pero en los últimos 31 años, mi propósito sí ha cambiado. Mi primer propósito era lograr que el alcohólico dejara de beber para yo poder ser feliz. Más tarde, mi propósito se convirtió en no cometer errores en mis cargos de servicio para evitar un juicio que solo existía en mi imaginación. A medida que crecía, me fui dando cuenta de que mi único propósito verdadero en este programa es ayudar a los recién llegados y guiar a otros en el servicio, manteniéndome firme en mi propio programa.

Durante estos años como Delegada, he sentido un orgullo y una felicidad indescriptibles. Los extrañaré a todos y recordaré esta época para siempre. Y seguiré viviendo el propósito de Al-Anon.

Por Joan K., Panel 64, Kansas

The Forum, agosto de 2026

Me convertí en la madre que

Como adulta, no era consciente de cómo el haberme criado en un hogar alcohólico había impactado muchas de mis actitudes y acciones. Aunque estaba muy ocupada con mi propia familia, me sentía cada vez más aislada y sola. A menudo buscaba consuelo en mis hijos, hablándoles de mis resentimientos y decepciones, y pidiéndoles un abrazo cuando estaba triste o molesta. Un terapeuta denominó a este comportamiento «enredo emocional», un término que no me gustaba.

Cuando la terapia no logró «arreglarme», la desesperación me llevó a asistir a Al-Anon. Me sentí desafiada por la Séptima Tradición, que habla de ser completamente autosuficientes mediante nuestras propias contribuciones voluntarias. Comprendí que mi estado emocional y mi soledad eran mis problemas, y que necesitaba aprender a ser autosuficiente y abordar mi aislamiento y los sentimientos que lo acompañaban.

Establecí un límite para mí misma: mis hijos eran mis hijos y yo era su madre, y como tal, no los usaría para satisfacer mis necesidades. Me costó un poco de reflexión y

No fui una madre perfecta

Uno de mis mayores miedos al criar a mis hijos era ser una mala madre. Por eso, fue doloroso escuchar las palabras airadas de mi hija adulta por teléfono. Estaba en un estado de ánimo tranquilo tras una crisis autoinducida, pero aprovechó la ocasión para culparme de su reciente episodio y de su infelicidad. Expresó un rechazo total hacia mí como madre.

Gracias a Al-Anon, logré desprenderme lo suficiente como para comprender que era la enfermedad la que hablaba. Tras finalizar la llamada con la mayor cortesía posible, decidí analizar más a fondo este miedo. Recordé haber oído en una reunión de Al-Anon que el miedo puede hacerme ver cosas que no son reales. Entonces, ¿cuál es la verdad? ¿Cuáles son los hechos?

El primer hecho es que amo a mi hija

profundamente, y la sigo amando. Como madre, hice lo mejor que pude y sigo haciéndolo con la ayuda de Al-Anon y de Dios. El segundo hecho es que mi hija tiene un problema de salud mental y abusa del alcohol. No está en un programa de recuperación. Aprendí un tercer hecho en la literatura de Al-Anon: los alcohólicos tienden a distraer y culpar a otros para justificar su consumo continuo de alcohol.

Mi papel en la enfermedad familiar del alcoholismo ha sido tratar de defenderme de sus falsas acusaciones. Cuando me enfusco en discusiones y pierdo la calma, pierdo la serenidad, creando más desarmonía y discordia. La salida de este pantano emocional alcohólico es recordar que mi hija tiene una enfermedad y dejar de tomar su enfermedad como algo personal. No causé su abuso de

ue mis hijos necesitaban

muchas conversaciones con mi Madrina, pero finalmente, cuando me sentía triste, sola o abrumada, les aseguraba a mis hijos que no era su culpa y que necesitaba unos minutos para mí. En aquellos días tenía varias opciones. Podía llamar rápidamente a mi Madrina o a alguna amiga de mi grupo, o leer la revista *Al-Anon* y *Alateen en acción* durante diez minutos en el baño antes de retomar nuestras actividades diarias. De esa manera, permitía que mis hijos fueran niños sin que se sintieran responsables de mi bienestar emocional, y aprendí a satisfacer mis propias necesidades recurriendo a los recursos adecuados.

Hoy en día, mis hijos son adultos y sigo respetando que no me deben nada. Nuestras relaciones son realmente divertidas y libres de expectativas. Estoy rodeada del amor y el apoyo de nuestro programa, y agradezco que aquellos días de aislamiento y soledad hayan quedado atrás.

Por Anónimo

The Forum, junio de 2026

sustancias ni su enfermedad mental, no puedo curarla, ni puedo controlarla. Mi hija tiene 34 años; está tomando sus propias decisiones y viviendo su propia vida.

La Quinta Tradición me recuerda que debo practicar los Doce Pasos. Estoy redoblando mis esfuerzos en el programa. Estoy en el Primer Paso, admitiendo que soy incapaz de enfrentar sola el alcohol y otras cosas, incluyendo su enfermedad mental. También estoy practicando el Segundo Paso y creo que un Poder superior a mí misma me está devolviendo el sano juicio, un día a la vez.

La Quinta Tradición también me recuerda que debo estimular y comprender a mis familiares alcohólicos. Comprender realmente el patrón del alcoholismo me ayuda a desprenderme con amor, y a tener compasión por la lucha de mi hija. Ahora mismo, mi hija no tiene ningún contacto conmigo. Por lo tanto, no puedo animarla con palabras,

pero puedo hacerlo en silencio, orando por ella. Cuando sea posible contactarla, puedo animarla reflexionando: ¿Acaso lo que estoy a punto de decir es pertinente, inspirador, empático, necesario, sincero y, lo más importante, amable?

Con esta sabiduría, estoy practicando la Duodécima Tradición, anteponiendo los principios a las personas.

Nunca seré la madre perfecta. Pero, con la ayuda de Al-Anon y de Dios, puedo amar mejor a mi hija durante esta crisis. Y creo que esto es lo que hacen las madres.

Por Christie S., Massachusetts

The Forum, mayo de 2026

PUEDO 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.

Una lección sobre el desprendimiento con amor

Cuando yo tenía tres años, nació mi hermana. Cuando tenía ocho, la trataba como si fuera mi pequeña mascota hámster. Y con hámster me refiero a que así intentaba arreglar, controlar y gestionar todo en mi vida.

Era muy cautelosa con mi hermana. La vigilaba constantemente y me aseguraba de que estuviera bien cuidada y cómoda, a menudo a costa de mí misma. Me agotaba mientras ella prosperaba dentro de lo que yo había construido, una jaula protectora para ella, la cual se convirtió con el tiempo en su santuario.

Esto duró cinco largos años. Lo que no veía era que yo estaba atrapada en un sistema defectuoso alimentado por el control, el resentimiento y el estrés. Nuestra relación era tensa. Peleábamos todos los días, y a veces nos enfadábamos durante semanas.

Seguía ignorando el verdadero problema. No era que ella fuera perezosa; era que yo intentaba controlar cada aspecto de su vida. No entendía la diferencia entre cuidar y controlar. Tras hundirme en un profundo pozo de desesperación, me resigné a la idea de que tal vez necesitaba ir a Alateen. Alateen me enseñó que mi situación no era una maldición y que Dios no estaba en mi contra. Me enseñó que la serenidad llegaría a mi vida, pero primero debía vivirla.

Al principio, fui terca; creía que solo estaba siendo útil. Entonces, en una reunión, escuché a alguien decir: «Tu forma de ayudar no ayuda». Eso me impactó mucho. ¿Mi forma de ayudar no ayuda? Casi me reí, porque no podía creer lo que escuchaba. ¿Acaso podía ser tan simple? ¿Podía ser cierto que, como hija mayor, no era responsable de las decisiones de mis hermanos, como me habían hecho creer? ¿Podían esas seis palabras ser válidas y, por lo tanto, cambiar el ciclo antinatural en el que había estado viviendo?



Después de esa reunión en la que se reveló esta nueva perspectiva, mi mundo entero cambió. Empecé a ponerme a mí misma en el primer lugar. ¿Y mi hermana? Bueno, mi hermana tiene diez años y sigue creciendo. Empecé a reflexionar sobre el desprendimiento con amor. Por primera vez, me pregunté qué sería de ella si dejaba de atender todas sus necesidades. Entonces, me arriesgué. Tomé un riesgo que podría cambiar toda mi existencia: solté las riendas de su vida.

Por Eleanor

The Forum, mayo de 2026

SOLTAR LAS RIENDAS NOS SALVÓ A LOS DOS

Llegué a Al-Anon hace años. Había agotado todas mis estrategias y energías intentando derrotar el alcoholismo de mi esposo, el cual consideraba como una debilidad de carácter. Intenté mantener el problema en secreto dentro de nuestras cuatro paredes. Perdí el ánimo cuando, para mi disgusto, mostró un comportamiento descontrolado en público cuando se embriagó. Mi hija es estudiante de medicina, y me dijo que, si necesitaba ayuda, podía buscarla en las reuniones de Al-Anon. Tuve dudas, y la espera fue insoportable.

Mientras tanto, mi esposo fue perdiendo la esperanza de lograr estar sobrio por sus propios medios. Entonces siguió el consejo de un amigo sobrio e ingresó en un programa de rehabilitación. No duró ni dos semanas. Rogó que lo dejaran volver a casa y luego recayó. Fue entonces cuando empecé a asistir a las reuniones de Al-Anon. Conseguí una Madrina y perseveré para aplicar los Pasos y los lemas. Hubo muchas noches de

insomnio, lágrimas y preocupaciones, pero finalmente, empecé a mirar a mi esposo con compasión, viéndolo como un ser indefenso que estaba atrapado en una botella. Empecé a aceptar al alcoholismo como una enfermedad. Mi mente empezó a despejarse. Encontré a mi Poder Superior en las reuniones de Al-Anon y comencé a pedir guía todos los días para superar cualquier desafío.

Creo que mis cambios de actitudes y el centrarme en mí misma contribuyeron a que finalmente él lograra la sobriedad. Hoy sigo asistiendo a las reuniones de Al-Anon, tanto virtuales como presenciales. ¡Gracias a la hermandad mundial, estamos creciendo y recuperándonos!

Por Anónimo

The Forum, mayo 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.



El valor lo cambia todo

Octavo Paso: Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado, y estuvimos dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos.

.....

El Octavo Paso ha ocupado un lugar especial en mi corazón durante muchos años. Cuando me mudé a una nueva ciudad, estaba lista para comenzar una nueva reunión de Pasos en enero, para así poder comenzar con el Primer Paso. Para mi sorpresa, en la reunión a la que asistí estaban estudiando el Octavo Paso, no el Primer Paso. Pensé que estaba en el lugar equivocado, pero estaba justo donde mi Poder Superior quería que estuviese. Ahora, cada vez que estoy en una reunión y el tema es el Octavo Paso, recuerdo con mucho cariño mi primera reunión de Pasos en mi nueva ciudad!

Este Paso también es especial para mí por otra razón. Fue a través del Octavo y Noveno Pasos que me reencontré con una querida amiga. Estudié los Pasos con mi Madrina, y cuando terminamos con el Octavo Paso, me preguntó: «¿Se te ocurre alguien más?». Mi respuesta inicial fue que no. Había completado una lista exhaustiva en la que había pensado mucho. No podía haber nadie más.

Entonces se me ocurrió algo mientras le contaba a mi Madrina una historia sobre algo que había sucedido años atrás entre mi amiga y yo. Por primera vez en todos estos años, vi mi parte en la

situación. Semanas después, mientras conducía desde la reunión de mi grupo base al lugar donde tendríamos tiempo de hermandad, mi Poder Superior me inspiró a escribirle a mi amiga. Ya no vivíamos en la misma ciudad. Ese mismo día, le escribí una sencilla nota de reparación, la envié y dejé ir el resultado.

Me di cuenta de que la reparación fue primero un regalo que me hice a mí misma, sin esperar perdón ni respuesta alguna de ella. Meses después, me la encontré en una conferencia de trabajo. Al vernos, nos abrazamos durante un buen rato, lloramos y reímos. Me contó que mi nota había estado en su mesita de noche desde que la recibió, pero que no había sabido cómo responder.

Me dijo que ella también había reflexionado mucho sobre aquel momento y que ahora veía su papel de manera diferente a como lo había visto años atrás. Acordamos que aún nos queríamos y que seguiríamos en contacto. ¡Casualmente, acabo de regresar de una maravillosa visita con ella después de tantos años! ¡Esta es una de mis historias de éxito en Al-Anon!

Por Anónimo

The Forum, agosto de 2026

Mi silla en la mesa

Octava Tradición: Las actividades prescritas por el Duodécimo Paso en Al-Anon nunca debieran tener carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden contratar empleados especializados.

.....

Mi ciudad natal tiene la suerte de contar con muchas reuniones de Al-Anon cada semana, una de las cuales se dedica exclusivamente al estudio de las Doce Tradiciones. Durante una reunión reciente sobre la Octava Tradición, la Coordinadora de la reunión leyó un fragmento del librito *Cuando estoy ocupado me siento mejor* (SP-78) que captó mi atención y la de muchos miembros presentes. La cita es: «Mis errores pasados no me descalifican para participar».

Como suele suceder cuando escucho alguna reflexión de Al-Anon, comencé a reflexionar y me perdí parte de lo que ella compartió y el resto de la cita. Pensé en un familiar que se casaba en unos días. No me invitaron a la boda. Es cierto que el lugar era pequeño, el viaje sería caro y complicado, y no fui la única pariente que no estaba en la lista de invitados. Aun así, no pude evitar preguntarme si mi larga historia matrimonial había contribuido a que no me invitaran. Nada más habla de «locura» como la cantidad de veces que una se ha casado. Como me he casado cuatro veces, cumplo con ese requisito en cada conversación.

La verdad es que, en la época de mis primeros matrimonios, estaba bastante

desequilibrada. No me gustaban los dos primeros hombres, pero me casé con ellos de todos modos. No sabía decir «No» como una oración completa, o simplemente decirlo, sobre todo cuando pensaba que podía herir los sentimientos de alguien. ¡Vaya cómo cuidaba a los demás! Mis mejores procesos de pensamiento me llevaron por senderos que no pretendía caminar, y desde entonces me he estado autoexcluyendo de participar plenamente en mi vida.

Afortunadamente, mi tiempo en Al-Anon me ha dado acceso completo al poder sanador de los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos. Nunca excluimos a nadie de la participación. De joven, me casé sin comprenderme a mí misma ni las consecuencias de mis acciones. Hice lo mejor que pude. Aun así, mis mejores esfuerzos me hicieron daño a mí misma y a los demás. Agradezco que mi Poder Superior me haya acompañado en cada paso del camino. Cuando llegó el momento, pude ver los defectos de carácter que necesitaban sanación y las acciones necesarias para reparar el mal causado. Incluso he podido ver que cada matrimonio anterior trajo muchas bendiciones.

Hoy sé que solo yo puedo excluirme de participar en cualquier aspecto de mi vida. Otros también pueden excluirme, pero esa es su decisión y no me incumbe. La Octava Tradición me recuerda que participar en el servicio o en mi vida se basa en la igualdad y la experiencia compartida, no en la especialización. El simple hecho de practicar el programa me da todo lo que necesito para participar. Las experiencias que antes ocultaba ahora se convierten en el fundamento que me ayuda a servir

y a ser parte de algo con humildad y esperanza. Mi Poder Superior y yo conocemos la verdad de mi vida – mis éxitos y fracasos– y soy libre de participar plenamente, sin importar las circunstancias. Puedo ofrecer ese mismo don a quienes encuentro, sabiendo que desconozco qué ideas antiguas puedan tener o adónde los hayan llevado esas ideas, tal vez a lugares a los que desearían no haber ido jamás.

Por Jessica L., Kentucky

The Forum, agosto de 2026

Abundancia a través de la participación

Octavo Concepto: La Junta de Administradores (Custodios) delega total autoridad a sus comités ejecutivos para la administración de rutina de la Sede de Al-Anon.

.....

Un concepto es un pensamiento o una idea. Al entrar en las salas de Al-Anon, tenía muchos pensamientos e ideas, pero no me daba cuenta de lo poco que entendía sobre la enfermedad familiar del alcoholismo ni de lo distorsionada que estaba mi manera de pensar. El servicio se define como la acción de ayudar. Creía que estaba ayudando, aunque en ese momento no me daba cuenta de que, a pesar de mis mejores intenciones, a menudo lo hacía todo «mal» en nombre del amor. Esto me recuerda que no sabemos lo que no sabemos, y cuando sabemos más, actuamos mejor.

En el servicio, el Octavo Concepto me enseña que la responsabilidad compartida surge de la confianza, el respeto y la buena voluntad. Más importante aún, me recuerda que el servicio no se trata de hacerlo todo solo, sino de participar con otros de maneras que fortalezcan nuestra hermandad y profundicen mi recuperación.

Entonces, ¿cómo puedo aplicar el Octavo Concepto? Al leer sobre este concepto, consideré las siguientes ideas:

Confianza: ¿Estoy confiando en las personas, los lugares y las situaciones correctas? ¿Me estoy apoyando en la hermandad de Al-Anon y sus maravillosos instrumentos, incluyendo al Dios de mi entendimiento? Como dice el libro *Esperanza para hoy* (SB-27), en la página 224: «La cicatrización está en escuchar».

Respeto: El respeto consiste en dar a las personas, incluyéndome a mí, la dignidad de vivir la vida como elijan, sin interferencias, permitiendo que las consecuencias surjan de forma natural.

Pedir ayuda: ¿Busco ayuda de las personas «adecuadas»? ¿Quiénes son? ¿Considero que pedir ayuda no es un defecto de carácter, sino una señal de fortaleza? ¿Reconozco que necesito ayuda y que no puedo hacerlo todo sola?

Responsabilidad: ¿Está mi visión de la responsabilidad distorsionada por ideas antiguas que ya no me sirven? ¿Me doy cuenta de que no tengo que hacerlo todo, que está bien hacer una pausa, decir que no o pedir tiempo para reflexionar?

Oportunidad de aprender y crecer: La vida cambia constantemente y cada día se edifica sobre el anterior; está llena de momentos de aprendizaje, incluso cuando no me doy cuenta. Se trata de vivir mi vida en su realidad actual. Como dice la cita de *Valor para cambiar* (SB-16), página 306: «Con la práctica, se progresa, un minuto, un pensamiento a la vez».

Ya sea a través del servicio o en mi vida personal, me esfuerzo por invertir en los demás para preservar nuestro legado común. Para contribuir a este propósito, me pregunto: ¿Estoy llevando el mensaje con amor? ¿Soy un buen ejemplo a seguir? Los hechos valen más que las palabras, y el Octavo Concepto me recuerda que no construyo ese legado haciendo más, sino participando con los demás con confianza y unidad.

Por Philomena

The Forum, agosto de 2026

Mes de la Recuperación: Llegar a familiares de todo el mundo a través de la difusión pública

Al celebrar nuestro 75.º aniversario, la hermandad mundial de Al-Anon reconoce las décadas de esperanza y apoyo a familiares y amigos de los alcohólicos. Al crear conciencia durante el Mes de la Recuperación en septiembre –y en el Día Internacional de la Recuperación, el 30 de septiembre– ampliamos el acceso a la recuperación familiar, reducimos el estigma y garantizamos que el mensaje de Al-Anon llegue a todas las personas afectadas por el alcoholismo de otra persona. Para comprender cómo los Distritos, las Áreas y estructuras internacionales pueden apoyar estos esfuerzos, consulte la sección de Difusión Pública en el «Compendio de Políticas de Al-Anon y Alateen» del *Manual de Servicio de Al-Anon y Alateen 2026-2029* (SP-24/27).

«Lo siento» versus «Estaba equivocado»

Noveno Paso: Reparamos directamente el mal causado a esas personas cuando nos fue posible, excepto en los casos en que el hacerlo les hubiese infligido más daño, o perjudicado a un tercero.

.....

Si pienso un momento en estas dos frases, son lo mismo, ¿verdad? Esperaba a que el alcohólico reparara el mal causado, ¡porque tenía *mucho* que reparar! Lo sabía porque llevaba en mi cabeza una lista de sus reparaciones. Pero no recuerdo que reparara el mal que me había causado a mí diciendo: «Lo siento».

En cambio, fue más allá: no solo dijo «lo siento», lo cual suele ser más fácil, sino que admitió que «estaba equivocado». Asumió la responsabilidad de sus actos. Mejor aún que admitir su error, y probablemente lo más difícil de todo, cambió su comportamiento. Pero ¿son los alcohólicos de mi vida los únicos que saben cómo reparar el mal causado, o Al-Anon también ofrece una guía sobre cómo abordar las reparaciones? Creo que sí, ya que estoy en estas reuniones para hablar de mí misma y trabajar en *mi propio* crecimiento personal, no en el de los alcohólicos de mi vida.

Como estoy trabajando en el Noveno Paso, busqué en el blog de Al-Anon y encontré algunas publicaciones que me dieron nuevas perspectivas: 1) intentar reparar el mal causado a alguien

cuando estoy enojada y confundida no funciona; 2) cambiar mi actitud y usar mi programa al interactuar con la gente es hacer las paces y hacer reparaciones en vida; y 3) asumir la responsabilidad de mi propio comportamiento puede que no cambie a los demás, pero me cambiará a mí.

Hacer las paces y reparaciones en vida me ayuda a mantener mi ego en una justa medida. Significa que no solo uso mis palabras para mostrar un cambio, sino que mis acciones también lo demuestran. Uno de los regalos de este programa es aprender a ser consciente de mi parte en una situación y a reparar el mal causado a medida que avanzo, no con disculpas vacías, sino con la disposición de cambiar mi comportamiento. Esto me lleva naturalmente al siguiente paso, donde el examen de conciencia continuo y una vida en la justa medida me ayudan a seguir practicando las reparaciones, no solo con palabras, sino también con mis acciones diarias.

Por Jeanne M., Misuri

The Forum, septiembre de 2026



Cambiar el control por la cooperación

Novena Tradición: Nuestros grupos, como tales, nunca debieran organizarse, pero pueden crear centros de servicios o comisiones directamente responsables ante las personas a quienes sirven.

.....

Crecí en un hogar alcohólico donde las emociones de mi madre eran lo más importante. Ella era la máxima autoridad: solo ella podía tener sentimientos, opiniones o tomar decisiones. De niños, parecía que nuestra existencia giraba en torno a sus deseos, ya fuera limpiar, recibir visitas o realizar cualquier otra tarea. En ese ambiente, el poder y el control parecían ser la base de todo. Mis hermanos y yo competíamos por la atención, perfeccionábamos nuestras tareas y aprendimos a aceptar la responsabilidad sin cuestionarla.

Ya de adulta en Al-Anon, y al participar activamente en el servicio, comencé a desprenderme de esos viejos patrones. El servicio me enseñó formas más sanas de relacionarme: escuchar, compartir responsabilidades y permitir que los demás expresen su opinión. Aprendí que, a diferencia del hogar de mi infancia, las decisiones que nos afectan a todos se toman mejor mediante la conciencia de grupo, como hacemos en mi grupo base. Poco a poco, he comenzado a experimentar lo que significa la confianza y el apoyo en las relaciones. Aun así, me ha desconcertado que esos patrones insidiosos de la infancia hubieran afectado mi matrimonio.



Cuando mi esposa y yo comenzamos a organizar cada año el Séder de Péssaj –una tradición que surgió de su sobriedad–, comencé discretamente a encargarme de la organización. Planificaba el menú, la lista de invitados, el horario, la limpieza e incluso le asignaba a ella pequeñas tareas que no alteraran mi organización. Las cenas eran maravillosas y me sentía competente y valorado. Pero después de la pandemia, algo cambió. Ya no quería la responsabilidad, pero no sabía cómo expresarlo. Cuando la gente preguntaba si íbamos a ser anfitriones, me ponía a la defensiva o me enfurecía en silencio, repasando mentalmente todo el trabajo discreto que había hecho. Me molestaba la responsabilidad que había asumido sin que nadie me la pidiera. Incluso sentía baja autoestima por no saber de dónde provenía mi valor en nuestras relaciones con amistades.

Entonces recordé mi infancia y vi el patrón familiar. Cuando mi vida se siente ingobernable, estoy desalineado con los Doce Pasos; cuando las relaciones se sienten tensas, estoy desalineado con

las Tradiciones. La Novena Tradición dice: «Nuestros grupos, como tales, nunca debieran organizarse, pero pueden crear centros de servicios o comisiones directamente responsables ante las personas a quienes sirven». Esta Tradición me invitó a retomar la humildad y la responsabilidad compartidas. Mi valor no depende de organizar y ser anfitrión de este evento. Y así como en nuestros grupos, los demás merecen tener voz en las decisiones que nos afectan a todos. Yo no era el «jefe» de este evento.

Le comenté a mi esposa que ser anfitrión ya no era lo mío, y ella lo entendió. Les comunicamos a nuestros amigos que dejaríamos de ser anfitriones. Para nuestra sorpresa, aceptaron ser anfitriones y nos pidieron que solo lleváramos un plato. Ahora podemos ser simplemente invitados. Al practicar la Novena Tradición, cambié el control por la cooperación, y mantuve intacta la esencia de nuestra tradición de recuperación.

Por Anónimo

The Forum, septiembre de 2026

Desarrollar liderazgo

Noveno Concepto: Un buen liderazgo personal es una necesidad a todos los niveles de servicio. En el campo del servicio mundial, la Junta de Administradores (Custodios) asume la dirección principal.

.....

Tras varias décadas asistiendo a Al-Anon, desde los treinta y tantos años, me recuperé del dolor del duelo, acepté mis cicatrices y asumí mi responsabilidad por mi hostilidad hacia las figuras de autoridad, lo suficiente como para servir como Representante de Grupo (RG).

Comencé a asistir a las reuniones mensuales del Distrito y aprendí cómo los distintos grupos buscaban ayuda para resolver conflictos, así como la forma en que estos se abordaban y finalmente se resolvían a nivel de Distrito. Mientras tanto, fui aprendiendo sobre los límites del rol de RG cometiendo muchos errores, lo que provocó que quedara en minoría al votar en mi propio grupo base, a pesar de mis intentos desmedidos por controlar la reunión de asuntos de grupo.

A menudo, o bien me extralimitaba en mis funciones al esperar que mi grupo le diera más peso a mi voto, o bien descuidaba mis deberes al perder los avisos de la reunión del Distrito o al no supervisar las funciones básicas del grupo que mantienen la reunión saludable: *¿Están todos los cargos de servicio cubiertos? Si no, ¿se solicitan nuevos voluntarios y se distribuye una lista de inscripción? ¿Se invita a los miembros del grupo a participar en la elaboración de la agenda de la reunión de asuntos de grupo y asistir a dicha reunión?*

Durante bastante tiempo, ignoré estas funciones básicas del grupo, y los cargos básicos de servicio se cubrían de forma irregular. Además, pocos miembros se ofrecían como Padrinos para los nuevos miembros, y no se me ocurrió que una de



mis responsabilidades era simplemente mencionar esta observación y pedir al grupo que reflexionara sobre ella.

En mi segundo año como RG, me esforcé por escuchar más, por abrir más espacio para recibir la ayuda de mi Poder Superior, a quien llamo Energía de Vida Más Allá de la Comprensión; me esforcé al pedir más ayuda a los miembros del Distrito, y al leer y estudiar el *Manual de Servicio de Al-Anon y Alateen* (SP-24/27). Llegué a apreciar que, al involucrarme más en mi rol de servicio como RG,

podía identificarme con otros miembros de Al-Anon a quienes admiraba por su enfoque equilibrado de los conflictos.

A medida que fui experimentando el éxito como líder proactiva en mi grupo, esta nueva habilidad se extendió a otras áreas de mi vida. Ahora disfruto contribuyendo a la resolución de problemas y participando en discusiones de una manera que deje espacio para la voz de todos.

Por Linda F., California

The Forum, septiembre de 2026

Dejar un legado de esperanza

En Al-Anon aprendemos a responsabilizarnos de nuestras vidas, incluyendo nuestras decisiones financieras. Hacer un testamento es una forma de honrar ese crecimiento, ofreciendo un legado perdurable a las personas y causas que ayudaron a formarnos. Muchos miembros de Al-Anon han designado a Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., como beneficiaria en su testamento, como muestra de gratitud por el consuelo y el aliento que les brindó la hermandad. Estos actos de generosidad nos ayudan a seguir llevando el mensaje de Al-Anon a los familiares y amigos de los alcohólicos que aún buscan ayuda y esperanza.

Al-Anon Family Group Headquarters, Inc. es una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Nuestro número de identificación fiscal está disponible a solicitud. Si usted desea incluir a Al-Anon en su testamento, le invitamos a consultar con su abogado sobre cómo realizar dicha designación e informar a la Oficina de Servicio Mundial para que podamos aceptar su legado como miembro.



¿Qué sucedió en la Conferencia de Servicio Mundial de 2026?

La 66.^a Conferencia de Servicio Mundial (CSM) se llevó a cabo del 20 al 24 de abril de 2026 en Newport News, Virginia, EE. UU. Cada año, después de la CSM, la Oficina de Servicio Mundial recopila los «Lo más destacado de la Conferencia de Servicio Mundial», que ofrece breves informes sobre varias sesiones de la Conferencia. «Lo más destacado 2026» se publicarán en el sitio web de Al-Anon en julio. Mientras tanto, considere leer acerca de lo ocurrido en Conferencias anteriores. Visite al-anon.org/noticias-csm para ver el Archivo de «Lo más destacado de la Conferencia de Servicio Mundial».



NEWPORT NEWS

Foto tomada por Norm W., Nuevo México



«LA HUMILDAD Y LA GRATITUD SON DOS DE LOS
MAYORES REGALOS DE AL-ANON».

—TIM S., CONNECTICUT

Al-Anon y Alateen

ENacción

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