

Enfrentando  
**JUNTOS**  
el alcoholismo

AL-ANON, ALIADO DEL PROFESIONAL EN LA ATENCIÓN A FAMILIARES DE ALCOHÓLICOS



El alcoholismo es una enfermedad,  
un cambio en la actitud de la familia  
puede contribuir a la recuperación.

Num. 1  
marzo 2018



## **ESTIMADOS PROFESIONALES:**

Es un gusto dirigirme a ustedes en esta primera revista de Al-Anon en México; este es un proyecto muy importante que nos da la oportunidad de llegar a más profesionales que aún desconocen lo que es nuestro programa.

La sociedad, incluyendo a los profesionales, parece haber hecho grandes progresos en la comprensión de la enfermedad del alcoholismo y sus efectos en el alcohólico. Regularmente los periódicos, las revistas y la televisión hablan de programas y estudios de investigación. Sin embargo, todavía existe muy poca comprensión de los efectos de la bebida en las personas que no beben.

Durante muchos años, los Grupos de Familia Al-Anon han desempeñado un papel vital en el aumento del conocimiento del público sobre el alcoholismo como una enfermedad de la familia, ofreciendo ayuda confiable a los amigos y familiares de los alcohólicos y dando a los profesionales una fuente de referencia.

De manera especial aprovecho esta ocasión para agradecer la colaboración y participación de todos aquellos profesionales que se han vuelto nuestros grandes aliados, quienes compartiendo desde su ámbito laboral su punto de vista nos ayuda a difundir este mensaje y que con ello hacen posible la realización de esta revista, tiene la intención de que a más familiares de alcohólicos llegue este mensaje de esperanza.

**ATENTAMENTE**

**Ma. de Jesús Oliva M.**

Presidente del Consejo de Administración.

## EL PROFESIONAL OPINA

El grupo de Al-Anon desde que empezó a colaborar con Centro de Integración Juvenil y nuestros usuarios de los servicios, ha permitido fortalecer la adherencia de la familia en el tratamiento, lo que refieren los familiares es que están a gusto con las temáticas que abordan los integrantes que coordinan.

Se observa el profesionalismo, puntualidad en las actividades, así también las temáticas que manejan es acorde a lo que se requiere con nuestra población.

Psic. Salvio Vargas Ramírez

## UN PROFESIONAL COMPARTE

Ustedes han llegado porque nosotros los hemos llamado, hemos encontrado apoyo de las autoridades de la Subsecretaría del Sistema Penitenciario del Distrito Federal, dependencia a la cual pertenezco y su experiencia ha resultado ser invaluable.

Aquí desde el dormitorio 2 donde se lleva a cabo el “Programa Cambio de Actitudes Hacia el Consumo de Drogas” desde hace más de 10 años, hemos visto diferentes profesionales de la salud, cómo los pacientes tratan de atender su enfermedad de las adicciones, ellos librando obstáculo tras obstáculo con el esfuerzo del día a día para vencer ese flagelo que les aqueja, nosotros proveyéndoles de las herramientas teórico-metodológicas para enfrentar su enfermedad, a través de lo que denominamos tratamiento técnico progresivo. Desde luego que la familia también debe participar en su recuperación, basta señalar el constante estrés que la enfermedad les genera.

Se trata de esta enfermedad de las adicciones como si fuese una odisea y pesadilla, que van dejando estelas de rencor, dolor y sufrimiento, presentándose diversas actitudes al hacerle frente a la enfermedad, por ejemplo, algunos se angustian, otros se estresan, se enojan, quieren tomar el control de la situación y otros son simplemente indiferentes.

Durante este proceso nos hemos percatado que, tanto el paciente como los familiares se deben cuestionar y ser sinceros y honestos consigo mismos, que necesariamente deberán contestarse de uno y de otro lado, familiar y paciente, por ejemplo: ¿En dónde se generó el extravío emocional? ¿Cómo fue que perdimos a nuestro ser querido? realmente ¿El origen de la adicción llegó desde afuera?



Sin embargo, lo que sí se puede establecer, es el papel que juega cada miembro de la familia, porque uno mejor que nadie, conoce de sus juicios y de sus actitudes hacia los demás, es decir, sabemos perfectamente si ofendimos, si herimos, si fuimos o somos indiferentes y sobre todo, si estamos dispuestos o no a cambiar nuestra forma de conducirnos hacia los demás, porque es un hecho que fuimos educados de una cierta manera y no es que estemos bien o mal, simplemente nos cerramos en nuestro mundo y no nos permitimos ceder y mucho menos pensar de otra manera, además de que tampoco queremos escuchar siquiera un consejo y sobre todo ser ayudados, adoptamos incluso conductas de chantaje y de condicionamientos, esperando a que el otro ceda, entonces, surge la pregunta ¿quién padece la enfermedad emocional? ¿en dónde queda entonces nuestra individualidad? ¿en dónde empiezan mis derechos y dónde los de los otros? Y nos encontramos finalmente aquí, donde algún miembro de la familia pidió la ayuda, pues se ha dado cuenta que no puede lidiar solo con este problema y se abre una puerta de esperanza.

Los pacientes que tenemos en nuestro programa, han dado el primer paso para su recuperación, sin embargo saben que es el inicio de un largo proceso de sanación, el cual cuando se logra concretar, se logra percibir como una reconstitución de su tejido familiar, juegan, conviven y también sonríen. Esto es gracias al trabajo de equipo del cual también son parte ustedes: los Grupos de Familia Al-Anon y Alateen.

Lic. Alejandro Ibáñez J.  
Técnico en adicciones  
Reclusorio Preventivo Varonil Sur

# MI EXPERIENCIA EN EL SIMPOSIUM DE GRUPOS DE FAMILIA AL-ANON Y ALATEEN

Ya antes había escuchado de los grupos de Al-Anon y Alateen pero nunca me imaginé todas las bondades de esta agrupación.

Por principio de cuentas me pareció muy noble de su parte la invitación y su interés por mostrarnos su mensaje de vida; desde que tuve el primer acercamiento con esta agrupación tengo la certeza de que son personas muy entregadas con su causa y siempre es lindo colaborar con ellas porque son muy amables, comprometidas, inspiran confianza y fortaleza.

Y ahora que he tenido la oportunidad de escuchar sus testimonios de vida en el Symposium, me quedo maravillada de este programa de recuperación; la parte profesional que abordó el doctor de Centro de Integración Juvenil fue amena y creo que a todas las personas presentes, su discurso tuvo mucho sentido, considerando que justo el doctor adolece de la misma condición, ser hijo de un alcohólico; pero por otro lado los puntos que compartió acerca de la codependencia fueron claves importantes para identificar el ciclo que viven las personas de forma latente cuando viven junto al alcohólico o la alcohólica.

El orador de AA puso en claro una verdad que pocas veces consideramos en el terreno profesional: la familia de la persona alcohólica también está enferma; y esto es muy revelador, la mayoría de los esfuerzos por subsanar los daños del alcoholismo se enfocan únicamente en quienes consumen el alcohol, pero difícilmente se aborda el problema con la familia, y cuando se llega a abordar el problema de la familia por lo general estos esfuerzos van encaminados predominantemente a las esposas, pero en mi caso fue una sorpresa muy agradable

escuchar el punto de vista de las hijas de las personas alcohólicas.

Ha sido un privilegio ser testigo del entendimiento de su enfermedad y de su proceso de recuperación a través del programa de Al-Anon y sobre todo de Alateen; en efecto conocía que este tipo de grupos está enfocado en trabajar con los familiares adolescentes de personas alcohólicas, pero no tenía la más mínima idea de cómo es que funcionan y el escuchar a la integrante de estos grupos hablar del proceso de preparación que tienen que pasar para asesorar a estas agrupaciones, me pareció una excelente estrategia.

Pero sin duda, mi mayor alegría fue escuchar el testimonio de “Perlita” no sólo porque es una excelente oradora sino por el nivel de entendimiento, sensibilidad y sencillez con la que transmite su mensaje y por la cantidad de verdades que puede transmitir con la simplicidad e inocencia de sus palabras.

Fue un evento muy agradable y fue lindo encontrar a muchos compañeros profesionales interesados por conocer su programa. Mil gracias por considerarme.

Lic. Citlali Ríos.

# “EMPEZAR DE NUEVO”

Cumplíamos seis meses de casados cuando vi por primera vez a mi esposo alcoholizado, fue el inicio de una guerra que duró más de 23 años en donde todo ese tiempo hubo tristeza, desilusión, miedo, angustia, cansancio, cuántas noches sin dormir, ira desenfrenada, mil ideas para vengarme, nunca más debía creer en nada ni en nadie. No me di cuenta cuando empecé a sentir en mi estómago un nudo como si fuera un moño, cada día, mes y año más grande y duro, de vez en cuando me empecé hacer preguntas ¿hasta cuándo va a seguir siendo lo mismo? Me separé cinco veces, dejé de hablarle por tres meses, seis y hasta nueve y nada dio resultado. Nunca hubo respuesta y el nudo más y más grande no podía deshacerlo, había atado algo que no se ve. Me sentía aprisionada, sin escape, sin salida.

Un día llega a mí una persona que me informó que había unos Grupos de ayuda mutua para familiares de enfermos de alcoholismo, su nombre Al-Anon, que era una agrupación mundial y me dijo algo muy importante: esto es exclusivamente para ti. Ese día sentí un gozo que hacía mucho tiempo no sentía, ya que nada me importaba. Inicié un nuevo comienzo, empecé a creer.

Seguí asistiendo, sabía que algo iba a pasar, tenía mi vida muy desordenada, no podía pensar en una sola cosa, pero me decían no te preocupes aquí hay esperanza.

Estuve dispuesta, empecé a creer en un Poder Superior que ayuda, sentí que el calor humano me llenaba, me envolvía. Cada día era mejor y aumentaba mi fe.

Hoy siento que el aceptar la ayuda que me brindaron, el aceptar un Poder Superior que es poderoso y bondadoso, no soy una gran creyente, pero tengo lo suficiente para estar alerta en pedir su dirección diariamente.

Mi pasado es mi más grande tesoro, me recuerda como viví antes y como vivo ahora. Tengo 80 años, ya mis padres no viven, mi hijo murió en un accidente, mi esposo hace 24 años, sólo me quedan mi hija y mis nietos.

Tengo muchas limitaciones físicas pero los lunes y los viernes estoy con mis compañeras, que un día me dijeron si te quedas, grandes cosas van a sucederte y les creí y no mintieron y por eso volví a creer en el ser humano.

Elvia V.  
Sonora Norte



# UNA EXPERIENCIA

# QUE NO TERMINA

**C**onocí el programa de Al-Anon porque mi enfermo alcohólico me lo regaló. Recuerdo que nos invitaba a reuniones abiertas de Alcohólicos Anónimos y ahí nos presentó a otras familias que vivían con bebedores problema. Me dio pena y vergüenza que supieran que también había problemas de alcohol en mi familia. Fueron meses muy incómodos y me sentía obligada cada semana a asistir. Era imposible creer que el alcoholismo fuera una enfermedad y que dañara emocionalmente a todos los miembros de una familia. Se abrió un grupo de jóvenes hijos de alcohólicos y me quede por curiosidad. Ellos me brindaron su amistad incondicional y me escucharon con atención y respeto. Creí que me necesitaban porque los veía muy amolados sin embargo fui yo la que descubrí que estaba muy mal emocional, física y espiritualmente. Me había sentido siempre sola y aunque pertencí a grupos de diferentes tipos, nunca me sentí parte. Cada junta fue una gran aventura, desee los cambios que ellos tenían y anhelé cambiar porque ya no quería sobrevivir. Ellos me dijeron que el programa era para que viviera intensamente y que mis circunstancias cambiarían si yo me aplicaba y era obediente con los principios del programa. Mi necesidad me empujó a asistir a varias reuniones a la semana, me empujó, aunque con miedo, a servir en el grupo, luego en el Distrito, en eventos de Área y Nacionales.

Poco a poco fui venciendo limitaciones que por miedo no enfrentaba. Pude viajar sola, hablar en público, organizar mi mente haciendo agendas diarias, concluir mis estudios. Trabajar con otros. Expresar lo que pensaba aunque no coincidiera con otros. Escribir más claro, con ideas más realistas, porque la verdad era exagerada en mis emociones y expectativas. Comprendí poco a poco mis sentimientos de ira, rencor, resentimiento, vergüenza, desamor, rechazo. Me creí perfecta y era tan intolerante conmigo. Acepté mis enfermedades y a la familia que tenía.

Han pasado los años y sigo en mis juntas porque son necesarias, son mi alimento espiritual, mis emociones requieren atención continua. En Al-Anon no hay descanso, el programa es una práctica diaria. No siempre me salen las cosas como quiero, sino como tienen que ser. Sigo sirviendo donde Dios me ponga, son regalos que disfruto porque aprendo cada vez más de mí. Sé que son las oportunidades que Dios me da para seguir en movimiento, para crecer y disfrutar de la vida, sólo por hoy.

He formado un ser humano que estaba deformado, he descubierto mi fortaleza y valor. He transmitido otra forma de vivir a mis hijos quienes han crecido junto a mí a la luz del programa. Los problemas de la vida diaria no terminaron pero sí encontré la forma de enfrentarlos cuando se presentan en el día a día. Soy un ser humano que sigue teniendo metas en la vida, pero sobre todo hoy tengo vida para disfrutar de cada momento que Dios me concede.

**Fabiola R.**

## CONOCIENDO, COLABORANDO Y ACTUANDO EN EL TRATAMIENTO DE LA ENFERMEDAD DEL ALCOHOLISMO

Acercarme al grupo de Al-Anon, fue de interés desde que conocí el programa de AA a través de mis pacientes en el Centro de Tonalá, lugar donde laboro, ante la necesidad de poder canalizar a personas a los grupos de los AA en manos de personas capaces de ayudar a alguien en situación de consumo, por alguno de sus miembros de la familia; así que me acerqué al grupo de Al-Anon Tonalá, donde conocí acerca del programa que llevan ahí, su humanismo por apoyar a personas con el mismo dolor y la entereza para salir

delante de cada uno de los miembros, me ha dejado con la certeza de continuar invitando a más familias a acercarse a un grupo.

Les agradezco por tomarse el tiempo para venir a la clínica y motivar a los familiares y además hablarnos experiencias de sus vivencias.

Cuenten conmigo siempre  
**Psicóloga Roxana del V.**

Soy Psicólogo de profesión, dedicado a trabajar el problema de las adicciones desde hace aproximadamente 14 años; desgraciadamente mi campo de acción primero fue con presos, después con usuarios de drogas y al poco con policías, no será raro entender que con el tiempo me fui endureciendo en mi trabajo terapéutico y también con mi familia. Siempre me he considerado bastante bueno en lo que hago y no puedo ocultar mi egocentrismo, sin embargo mis conocimientos y la experiencia de trabajo muchas veces se quedaron cortos ante ciertas circunstancias y mi capacidad de apoyar al usuario muchas veces fueron vanas, lo que al inicio me generó mucha frustración que con el tiempo se transformó en cierta dureza con aquellos que no podían cambiar.

La luz del enfoque sistemático en el tratamiento de adicciones (distintos niveles y sistemas, están involucrados en este problema que es de carácter personal, familiar, social, interpersonal, laboral, legal, etc), me llegó un buen día cuando algunas compañeras de Al-Anon, que recuerdo iban muy elegantemente vestidas, eran sumamente amables, serenas, siempre dispuestas a apoyar y con gran estabilidad emocional, por lo que era difícil pensar que esas señoras tan ecuanímes hubiesen presentado algún problema con el ánimo, la ansiedad, impulso, personalidad u otro padecimiento emocional producto de su relación con algún alcohólico o adicto. Estos seres extraños para mí, que hasta entonces sólo había conocido familiares quejumbrosas, sufrientes, histéricas, explosivas, controladoras, ansiosas, permisivas, hipocondriacas, totalmente depresivas, amargadas o resentidas; llegaron por invitación a trabajar con familiares de los pacientes que estaban internados en la clínica en la cual laboraba, y fue curioso ver cómo rápidamente empatizaban con los familiares,

les escuchaban, compartían alguna experiencia, leían sus libros y la gente salía feliz luego de desahogarse, pero además alguno con ánimo de modificar la relación con su familiar consumidor.

Todo esto me causó curiosidad y me hizo conocer en otras personas los alcances de la terapia no confortativa, sí liberadora y comprensiva que mueve los Grupos de Familia Al-Anon, así que pugué por facilitar un grupo "institucional" hasta que por ciertas circunstancias tuve que retirarme del lugar; sin embargo al poco tiempo cuando abrimos una clínica de tratamiento ambulatorio por parte del gobierno, recordé la gran ayuda que pueden brindar las personas que viven y se aplican un programa de vida como el de Al-Anon, así que sugerí invitarlos a sesionar con nosotros, de modo que fuimos el primer centro de tratamiento ambulatorio de adicciones para adolescentes, al menos en el estado (aunque tal vez en todo el país) que decidió tener como aliado a esta noble institución; con la cual empecé a involucrarme más y poco tiempo después, debido a que un familiar enfrentó problemas de esta naturaleza no dudé en formar parte de esta hermandad que me ha dado paz, tranquilidad y confianza en que todo puede estar mejor... tengo claro que mi familiar necesita trabajar lo suyo y yo debo trabajar lo mío, comprendiendo que mis herramientas terapéuticas no me sirvieron de nada con mi familiar, lo único que siento y entiendo me sirve, estar bien y con apoyo de mi grupo y permitir a mi familiar que lleve su propio proceso de recuperación; la impotencia que tenía antes al ver que los mejores terapeutas, consejeros, padrinos, psiquiatras y métodos diversos no lograban cambiar a mi familiar tan amado por mí, poco a poco se ha venido transformando en esperanza y aceptación de hijo tan amado a quien hoy bendigo cada día aunque por hoy no estemos juntos.

**José Luis C.**

***Psicólogo Criminólogo y psicoterapeuta en adicciones  
y sólo por hoy, miembro de la hermandad de la familia Al-Anon y Alateen,***

## COMPRENDIENDO EL PROBLEMA DE LA ADICCIÓN AL LADO DE AL-ANON



# ALGUIEN CERCANO A MÍ TIENE PROBLEMAS CON LAS DROGAS

Los Grupos de Familia Al-Anon tienen un enfoque: ayudar a los familiares y amigos de los alcohólicos. Sin embargo, la Encuesta para los Miembros de Al-Anon 2015 reveló que el 40 por ciento de los miembros de Al-Anon; vinieron por primera vez a Grupos de Familia Al-Anon, a causa de que un pariente o amigo tenía problemas con las drogas. La encuesta también mostró que el 85 por ciento de esos miembros finalmente llegaron a darse cuenta de que la bebida de otra persona había afectado negativamente la vida de ellos.

**Propósito: hacer que los profesionales conozcan Al-Anon y Alateen como un recurso para los familiares y amigos de los alcohólicos en el tratamiento de esta enfermedad.**

# SI TE AFECTA LA BEBIDA DE OTRA PERSONA Alateen es para ti

Alateen es para los jóvenes cuya vida ha sido afectada por la bebida de otra persona. Las veinte preguntas siguientes están destinadas a ayudarte a decidir si necesitas o no de Alateen.

- 1.- ¿Te preocupa la bebida de tu padre o madre, de un amigo íntimo o de algún pariente?
- 2.- ¿Ocultas tus verdaderos sentimientos pretendiendo que no te preocupas?
- 3.- ¿Te parece que todas las fiestas se estropean a causa de la bebida?
- 4.- ¿Mientes para encubrir que otra persona bebe o para ocultar lo que ocurre en tu casa?
- 5.- ¿Permaneces fuera de casa todo lo que puedes porque detestas estar allí?
- 6.- ¿Temes disgustar a alguien por miedo a incitarle a que se emborrache?
- 7.- ¿Crees que nadie te quiere ni se preocupa por lo que te ocurre?
- 8.- ¿Te asusta o te avergüenza llevar a tus amigos a casa?
- 9.- ¿Crees que el comportamiento del bebedor lo causas tú, lo causan otros miembros de la familia, amigos o la mala suerte?
- 10.- ¿Haces amenazas tales como: si no dejas de beber, de reñir, etc., me marcharé de casa?
- 11.- ¿Haces promesas sobre el comportamiento, tales como: “obtendré mejores notas en la escuela, iré a la iglesia o mantendré limpio mi cuarto” a cambio de la promesa de que dejen de beber y de reñir?
- 12.- ¿Crees que si tu papá o mamá te amaran dejarían de beber?
- 13.- ¿Amenazas alguna vez con herirte o te hieres realmente para asustar a tus padres y hacerles exclamar: “perdona” o “te amo”?
- 14.- ¿Crees que nadie comprende lo que sientes?
- 15.- ¿Tienes problemas económicos a causa de la bebida de otra persona?
- 16.- ¿Se aplazan con frecuencia las horas de las comidas a causa del bebedor?
- 17.- ¿Has pensado en llamar a la policía debido a un comportamiento originado por la bebida?
- 18.- ¿Has rechazado invitaciones a salir por temor o ansiedad?
- 19.- ¿Crees que si el bebedor dejara de beber, tus otros problemas se resolverían?
- 20.- ¿Tratas alguna vez injustamente a otros (profesores, compañeros de escuela o de equipo, etc) porque estás enojado con otra persona a causa del exceso de bebida de ésta?

Si has contestado **SÍ** a algunas de estas preguntas, Alateen quizá puede ayudarte. Puedes comunicarte con Al-Anon o Alateen llamando al número que aparece en la guía de teléfonos local.  
(01 55) 5208 9667 [contacto@alanon.mx](mailto:contacto@alanon.mx) [www.alanon.mx](http://www.alanon.mx)

# PROCESO DE RECUPERACION: AL-ANON Y EL HIJO ADULTO

**E**l concepto de “Hijo Adulto” se está difundiendo rápidamente y se utiliza para hacer referencia al gran número de adultos que fueron criados en un hogar afectado por el alcoholismo. A diferencia de las personas que no fueron criadas en hogares alcohólicos, estos son adultos cuyas principales características son: mayor dificultad para confiar en otros, identificar o expresar sentimientos y pedir lo que necesitan. Ellos experimentan mayor dificultad para relacionarse íntimamente y son más propensos a experimentar depresión. El término “hijo adulto” legitima las experiencias de dicha persona durante su infancia y da cuenta de su problema como adulto. El hijo adulto necesita intervención terapéutica directa y la oportunidad de entrar en un proceso de recuperación, tanto como el alcohólico y el cónyuge.

Los grupos de autoayuda y Al-Anon, frecuentemente representan el mejor recurso para la rehabilitación del alcoholismo y el cónyuge. No sólo detienen el proceso de adicción activa, sino que ofrecen un proceso de recuperación a largo plazo que se convierte en una forma de vida muy satisfactoria para aquellos que siguen sus Doce Pasos y Tradiciones. Con este respaldo, ha sido muy fácil ayudar a los clientes que son hijos adultos, a ver en Al-Anon un recurso viable. Lo que resulta particularmente beneficioso acerca de Al-Anon como recurso, es que se dirige y ataca la esencia de los problemas básicos de: 1) no hablar; 2) no sentir; 3) no confiar; 4) culpa; 5) control; 6) aislamiento.

Libro: Al-Anon se enfrenta al alcoholismo,  
pag. 63

por Claudia Black M.S. Ph.D.



# LA AFECTACIÓN QUE EL ALCOHOLISMO PROVOCA A LAS PERSONAS Y A LAS SOCIEDADES



Directamente a quien lo consume, pues en el ámbito de la salud está relacionado con más de 200 enfermedades y trastornos; en cuanto a la red social, ésta se ve disminuida, distanciada o distorsionada; la economía se ve seriamente afectada por los gastos que genera la dinámica del consumo. En la misma línea y no menos importante, los familiares, amigos, compañeros de trabajo e incluso los extraños, se ven perjudicados de distintas formas y en distintos niveles por el consumo nocivo de alcohol.

Algunos estudios recientes, han puesto sobre la mesa, la seriedad de los efectos que el alcoholismo que genera sobre cada uno de los integrantes de la familia, ya sea que beban o no, además de que estos efectos pueden prolongarse de generación en generación de formas complejas. Depresión, confusión, desesperanza, frustración, enfado, entre otros síntomas, son los que presentan las mujeres, hombres y adolescentes que conviven o han convivido con un familiar o amigo que presenta alcoholismo.

Cuando el alcoholismo tiene un papel central para la organización de la dinámica familiar, ejerce profundos efectos en el desarrollo personal, social e intelectual; pero también en la seguridad que cada uno de sus miembros

requiere para generar vínculos sólidos que le permitan instaurar una base saludable en donde las actitudes, la personalidad, el autoconcepto, los valores y las habilidades sociales les permitan a cada uno de sus miembros hacer frente a la hora de manifestarse conductas de consumo, abuso y adicción.

Debido a las dificultades que presentan los familiares y amigos de alcohólicos, es necesario hacer una intervención integral que permita desmontar los mitos y el tabú que existen sobre esta enfermedad, al mismo tiempo que se les implica para que asuman la responsabilidad personal del autocuidado en las acciones y decisiones que tienen que hacerse para responder a las situaciones de la vida.

Al-Anon y Alateen colaboran de forma incalculable para lograr estos objetivos, al mismo tiempo que se ayudan mutuamente de forma igualitaria y recíproca ampliando su red social y rompiendo el aislamiento que genera la convivencia con una persona afectada por el alcoholismo

**Berenice Domínguez**  
Psicóloga Social  
Master en drogodependencias

# ¿SE MOLESTA POR LA BEBIDA DE OTRA PERSONA?

## Al-Anon es para usted

A millones de personas les afecta el exceso en la bebida de alguna persona allegada. Las preguntas siguientes están destinadas a ayudarle a usted a decidir si necesita o no de Al-Anon:

**1** ¿Se preocupa de cuánto bebe otra persona?

**2** ¿Tiene problemas económicos a causa del beber de otra persona?

**3** ¿Miente para encubrir a otra persona que bebe?

**4** ¿Cree que si el bebedor le amara dejaría de beber para complacerles?

**5** ¿Cree que el comportamiento del bebedor lo causan sus compañeros?

**6** ¿Se alteran con frecuencia sus planes o se aplazan las horas de las comidas a causa del bebedor?

**7** ¿Hace amenazas tales como “si no dejas de beber, te abandonaré”?

**8** ¿Trata discretamente de oler el aliento del bebedor?

**9** ¿Teme disgustar a alguien por miedo a incitarle a que se emborrache?

**10** ¿Se ha sentido ofendido o avergonzado por el comportamiento de un bebedor?

**11** ¿Le parece que todas las fiestas se estropean a causa del exceso de la bebida?

**12** ¿Ha pensado en llamar a la policía para pedir ayuda por miedo al maltrato?

**13** ¿Busca el licor escondido?

**14** ¿Viaja a menudo en automóvil con un conductor que ha estado bebiendo?

**15** ¿Ha rechazado invitaciones sociales por temor o ansiedad?

**16** ¿Se siente a veces fracasado porque no puede controlar al bebedor?

**17** ¿Cree que si el bebedor dejara de beber los problemas se resolverían?

**18** ¿Amenaza alguna vez con herirse para asustar al bebedor?

**19** ¿Se siente enojado, confuso y deprimido la mayor parte del tiempo?

**20** ¿Cree que no hay nadie que comprenda sus problemas?

Si ha contestado **SÍ** a algunas de estas preguntas, Al-Anon o Alateen quizá pueda ayudarle. Puede comunicarse con Al-Anon o Alateen llamando al número que aparece en la guía de teléfonos local.  
[contacto@alanon.mx](mailto:contacto@alanon.mx) [www.alanon.mx](http://www.alanon.mx)



Elaborado y distribuido por:  
Central Mexicana de Servicios Generales de los Grupos Familiares Al-Anon, A.C.  
Río Niágara No. 27, Colonia Cuauhtémoc, Cuauhtémoc. C.P. 06500 Ciudad de México. Apartado Postal No. 5-082  
Tels. Lada (01 55) 5208-9667 Fax: 5207-0078 [www.alanon.mx](http://www.alanon.mx)