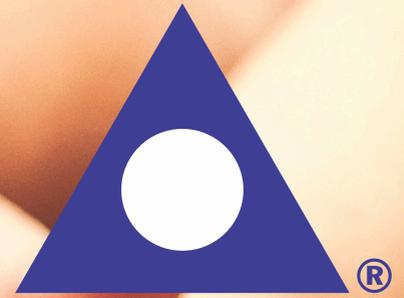


Enfrentando juntos el alcoholismo



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

Núm. 2
2019

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



Editorial

Estimado lector:

Durante muchos años, la enfermedad del alcoholismo ha sido tratada únicamente desde la perspectiva del bebedor, quizá con la idea de que el consumo excesivo de alcohol es el causante de todos los problemas que existen alrededor, sin embargo, cuando se ve al alcoholismo como una enfermedad compleja, en la que la impotencia de controlar la forma de beber es sólo un síntoma de la misma, llega a ser evidente que esta terrible enfermedad es familiar.

La experiencia nos indica que detener la compulsión por la bebida, es sólo parte de la solución, la situación de la familia raras veces mejorará si ésta no recibe ayuda apropiada. Cada vez más, los profesionales de distintos ámbitos que están en contacto con alcohólicos y sus familiares, recomiendan un tratamiento en los que se involucre a la familia; es aquí donde los Grupos de Familia Al-Anon y Alateen asumen un papel importante, como un recurso comunitario para ayudar a la familia del alcohólico.

La cooperación entre la comunidad profesional y los Grupos de Familia Al-Anon y Alateen, han dado muy buenos resultados para enfrentar tan terrible enfermedad.

Deseamos que esta revista sea de utilidad para difundir la labor que los Grupos de Familia Al-Anon y Alateen realizan, y cómo pueden coadyuvar en beneficio de nuestra sociedad.

Afectuosamente

Ciro E.

Gerente.

Central Mexicana de Servicios Generales de los
Grupos Familiares Al-Anon, A.C.

Preámbulo sugerido para los Doce Pasos.

Los Grupos de Familia Al-Anon son una hermandad de parientes y amigos de alcohólicos que comparten sus experiencias, fortaleza y esperanza con el fin de encontrarle solución a su problema común. Creemos que el alcoholismo es una enfermedad de la familia, y que un cambio de actitud puede ayudar a la recuperación.

Al-Anon no está aliado con ninguna secta ni religión, entidad política, organización ni institución; no toma parte en controversias; no apoya ni combate ninguna causa. No existe cuota alguna para hacerse miembro; Al-Anon se mantiene a sí mismo por medio de las contribuciones voluntarias de sus miembros.

En Al-Anon perseguimos un único propósito: ayudar a los familiares y amigos de los alcohólicos. Hacemos esto practicando los Doce Pasos, dando la bienvenida y ofreciendo consuelo a los familiares de los alcohólicos y comprendiendo y animando al alcohólico.

Propósito

“Enfrentando Juntos el Alcoholismo” es una publicación anual de Central Mexicana de Servicios Generales de los Grupos Familiares Al-Anon, A.C., cuyo fin es llegar a la comunidad profesional, para que ésta conozca a través de artículos de profesionales su perspectiva personal sobre los Grupos de Familia Al-Anon y cómo estos pueden ayudar a personas afectadas por la bebida de otra persona.

También contiene experiencias de miembros de Al-Anon y Alateen sobre los beneficios en sus vidas de la práctica del programa de Al-Anon, no expresando la opinión de Al-Anon como un todo.

Cooperación

Al-Anon coopera con terapeutas, orientadores y otros profesionales, pero no se afilia ni apoya a ninguna organización, ni profesional en particular.

Duodécima Tradición

Por respeto a la Tradición de anonimato, los miembros de Al-Anon y Alateen no utilizan su nombre completo. Ninguna de las personas cuya foto aparece en esta publicación es miembro de Al-Anon ni de Alateen.

experiencias, fortaleza
y esperanza

Esto es lo que dicen los visitantes a las páginas oficiales de los Grupos de Familia Al-Anon en los medios sociales:

Lo que siento, es paz cada vez que salgo de mi reunión.

Al-Anon, le ha brindado cordura a mi vida. Aprecio la idea de ser capaz de aprender de otras personas que han luchado y que están luchando con el alcoholismo en su vida.

Antes de Al-Anon, pensaba que estaba sola, pero me di cuenta que estar sola es una opción.

He aprendido mucho de Al-Anon. Aplico los principios en todos los aspectos de mi vida, no sólo cuando tengo que lidiar con los bebedores.

Al-Anon fue la respuesta a mi problema, y mi problema era yo.

Lo que me gusta de Al-Anon, es que nadie me dice qué hacer. Soy libre de elegir, aprender de mis errores y apreciar mis cualidades.

Encuétrenos en las redes sociales



Al-Anon Alateen Osg México



@AlAnon_mx



Osg Al-Anon Alateen

¿Quiénes somos?

Existimos desde 1951.



Tenemos presencia a nivel mundial con 26,000 grupos en 34 idiomas.



Contamos con libros, folletos y material de apoyo para consulta.



En México, estamos constituidos legalmente como una Asociación Civil, desde 1973.

Contamos con 2,500 grupos Al-Anon, 250 para hijos adultos de alcohólicos y 500 grupos Alateen para jóvenes, así como 235 grupos dentro de alguna institución; distribuidos en todo el territorio nacional.



Tipos de reunión: Reuniones abiertas y cerradas

Todas las reuniones de los Grupos de Familia Al-Anon, reciben con gusto a cualquier persona que sienta que su vida ha sido afectada por la bebida de alguien más, ya sea actualmente o en el pasado. Cualquier reunión de Al-Anon puede optar por ser “abierta” o “cerrada” si sus participantes están de acuerdo. Las reuniones abiertas de Al-Anon permiten la asistencia de personas que no son familiares ni amigos de alcohólicos, pero que tienen interés en aprender sobre los Grupos de Familia Al-Anon.

Las personas que pueden asistir a reuniones abiertas de Al-Anon, en algunas ocasiones incluyen estudiantes y profesionales que trabajan con alcohólicos y sus familiares. Por lo general, las reuniones de grupo de Al-Anon son “cerradas” y se limitan a miembros y a posibles miembros, lo cual les da la libertad de compartir y escuchar mutuamente la experiencia, fortaleza y esperanza en un entorno de confidencialidad y anonimato.

¿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.

- ¿Se preocupa de cuánto bebe otra persona?
- ¿Tiene problemas económicos a causa del beber de otra persona?
- ¿Miente para encubrir a otra persona que bebe?
- ¿Se ha sentido avergonzado u ofendido por el comportamiento de un bebedor?
- ¿Cree que si el bebedor dejara de beber los problemas se resolverían?
- ¿Se siente enojado, confuso y deprimido la mayor parte del tiempo?
- ¿Cree que no hay nadie que entienda sus problemas?

Si te afecta la bebida de otra persona Alateen es para ti.

Alateen es para los jóvenes de 12 a 20 años, cuya vida ha sido afectada por la bebida de otra persona. Las siguientes preguntas están destinadas a ayudarte a decidir si necesitas o no de Alateen.

- ¿Permaneces fuera de casa todo lo que puedes porque detestas estar allí?
- ¿Crees que nadie te quiere ni se preocupa por lo que te ocurre?
- ¿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?
- ¿Crees que, si tu papá o mamá te amaran, dejarían de beber?
- ¿Tratas alguna vez injustamente a otros (profesores, compañeros de escuela, de equipo, etc.) porque estás enojado con otra persona a causa de su exceso en la bebida?
- ¿Amenazas con herirte o te hieres realmente para asustar a tus padres y hacerles exclamar: “perdona” o “te amo”?

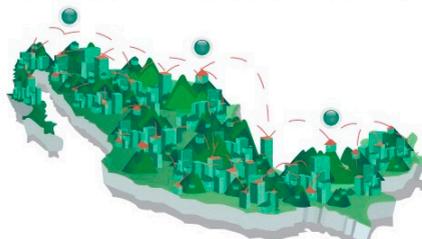
Si ha contestado sí a algunas de estas preguntas, Al-Anon quizá puede ayudarle. Puede llamar al (55) 52089667 o escribir a contacto@alanon.mx



¿Sabía usted que...?

Fuente: "Profesional, Al-Anon le habla"





Encuesta Nacional de Consumo de drogas, alcohol y tabaco 2016-2017

Los patrones de consumo de bebidas con alcohol, han sido estudiados por el Instituto Nacional de Psiquiatría, Ramón de la Fuente Muñiz, desde hace más de cuatro décadas. Se trata del problema de uso de sustancias más extendido en nuestro país, con graves consecuencias sociales y para la salud de la población. El abuso del alcohol se asocia con más de 64 enfermedades y es el principal factor de riesgo para enfermar.

En 2016, un total de 53,500 personas acudieron a las UNEME-CAPA a solicitar atención por dificultades relacionadas con sustancias psicoactivas, de las cuales, 19,880 (37.1%) lo hicieron debido al consumo de alcohol (droga de mayor impacto) y de estas, 62.5% fueron hombres y 37.3% mujeres.

El último reporte disponible, correspondiente al segundo semestre de 2016, indica que de un total de 2,423 usuarios que acudieron por primera vez a tratamiento en los Centros de Integración Juvenil, el 20.1% (488 personas) correspondía a usuarios exclusivos de alcohol.

En cuanto a los problemas asociados al consumo de alcohol referidos por los pacientes, la mayoría indicó tener problemas familiares (67.2%), seguidos por quienes indicaron tener problemas psicológicos y de salud (38.5% y 32.2%, respectivamente), en tanto que un 27.7% mencionó tener problemas escolares.

La amplia aceptación social del consumo de alcohol, facilita su uso en nuestra población, incluso, el inicio del mismo, muchas veces se da y promueve dentro del núcleo familiar. Esto ocasiona que la percepción de riesgo de la población sea baja, la más baja en las sustancias, junto con el consumo de marihuana, aspecto que implica que más del 70% de la población haya consumido alcohol y casi un 20% consume excesivamente, por lo menos una vez, en el último mes.

Tipo de tratamiento recibido por los consumidores de alcohol.
Población de 12 a 15 años

Tratamiento	Consumo Último Año		Con Dependencia	
	N	%	N	%
Total				
Completo con profesionista	59 061	22.5	30 693	35.1
Parcial con profesionista	102 529	39.0	37 616	43.1
Autoayuda	94 341	35.9	19 046	21.8
Otro tipo	6 728	2.6	--	--
Hombres				
Completo con profesionista	55 621	22.6	29 307	34.8
Parcial con profesionista	89 669	36.4	36 153	42.9
Autoayuda	94 026	38.2	18 829	22.3
Otro tipo	6 728	2.7	--	--
Mujeres				
Completo con profesionista	3 440	20.7	1 386	45.2
Parcial con profesionista	12 859	77.4	1 462	47.7
Autoayuda	315	1.9	218	7.1
Otro tipo	--	--	--	--

Fuente: Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017



Ciudad de México, a 27 de febrero de 2017.
Boletín de prensa 001/2017

El IAPA firmó un Convenio de Colaboración
con Al-Anon y Alateen

Con el Convenio, se busca ampliar el trabajo de incorporación de las familias en los procesos de recuperación de alguno de sus integrantes con problemas de adicción.

A través del grupo Alateen, se atiende a los adolescentes, a quienes se busca recuperar del dolor y de la angustia que implica vivir en un lugar donde hay alcoholismo.

En la recuperación de las personas con adicción, es fundamental que las familias de éstas sean partícipes de ese proceso, por ello, el Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México (IAPA) firmó hoy un convenio de colaboración con los grupos de familia Al-Anon y Alateen, a fin de aprovechar al máximo la experiencia de éstos en hacer que las familias reconozcan su corresponsabilidad en la adicción de alguno de sus integrantes y en que ambas partes se integren en un proceso de sanación y recuperación.

Lo anterior fue declarado por la Directora General del IAPA, Rosario Tapia Medina, quien consideró necesario que en todos los Centros de Atención de Adicciones residenciales haya un grupo de la Central Mexicana de Servicios Generales de los Grupos Familiares Al-Anon, para que las familias de las personas en recuperación comprendan que son parte de la solución y se abra un espacio de entendimiento y colaboración para la reinserción social de su familiar.

En su intervención, Ciro E., representante de Al-Anon, explicó que este grupo nació con la finalidad de brindar ayuda a los familiares de las personas que tienen problemas con su manera de beber. Al paso del tiempo, se ha logrado que las instituciones reconozcan que

es muy importante que la familia sea atendida para que pueda llevar a cabo un proceso de recuperación adecuado, señaló.

Hay políticas públicas que atienden a la persona que consume algún tipo de droga, pero pasan por alto que el proceso de recuperación tiene que incluir a la familia, debido a que el alcoholismo es una enfermedad que la involucra. El IAPA, una institución de vanguardia, reconoce esa realidad y sabe que un tratamiento que sólo incluya a la persona que bebe, es un tratamiento incompleto.

La Directora General del IAPA, destacó el trabajo de Al-Anon al hacer que la familia de una persona con adicción reconozca que también forma parte del problema, proceso que, dijo, no es fácil.

Al respecto, refirió los casos en los que las personas con adicción no quieren entrar en un proceso de recuperación. Sin embargo, la familia sí lo inicia y entonces aprende a aceptar esa negativa y a manejarla. Pero también refirió los casos en los que el padre, la madre y los hermanos se vuelven adictos a su enfermo y no pueden vivir sin él. De ahí que, dijo, el trabajo de Al-Anon con las familias de las personas que padecen alguna adicción, es fundamental; el IAPA lo reconoce y por ende, decidió establecer este convenio de colaboración.

Por otra parte, Ciro E., comentó que Al-Anon, a través de Alateen, atiende a la parte más vulnerable de la familia, que son precisamente los adolescentes y, quienes, por medio de estos grupos, pueden recuperarse realmente del dolor y de la angustia que implica vivir en un lugar donde hay alcoholismo.

Al referirse al convenio de colaboración, firmado entre el IAPA y Al-Anon, se congratuló de que el Instituto tenga la decisión para abrir espacios y trabajar conjuntamente porque, de esta forma, dijo, se pone a disposición de los muchachos y sus familiares un recurso que puede ayudarles a tener una vida distinta, saludable y que cada día nos ayude a reducir el enorme problema de alcoholismo que tiene la Ciudad de México.

A photograph showing two men from the chest up, facing each other and high-fiving. The man on the left has a beard and is wearing a white t-shirt. The man on the right has long hair and a beard, wearing a plaid shirt. They are both smiling and looking at each other. The background is a clear blue sky.

Las familias de las personas en recuperación son parte de la solución.

“Los regalos del programa de Al-Anon como terapeuta en adicciones”

En el trabajo diario como terapeuta en el centro de adicciones, tengo la oportunidad de ofrecer a los consumidores de alcohol u otras drogas, y a sus familias, la posibilidad de integrarse a los grupos de Doce Pasos de AA y Al-Anon como parte importante del tratamiento. He logrado atestiguar el resultado de la labor conjunta entre los grupos de ayuda mutua de AA y Al-Anon, así como de la comunidad profesional de instituciones que otorgan tratamiento en adicciones, pues ha sido de suma utilidad para los consumidores y sus familias.

Cuando llegan al Centro de Adicciones las emociones que suelen acompañar a los familiares suelen ser de una “gran carga” que resultan de la culpa; el resentimiento; el enojo; de la vergüenza; y/o tristeza ante la conducta de consumo de su familiar.

Existe entonces en los familiares la ilusión de que podrán “apretar el botón de PAUSA” y “reactivar” sus vidas a partir de que el familiar consumidor deje de beber o de consumir alguna otra sustancia.

Al sesionar por primera vez en un grupo de Al-Anon y acercarse a los Doce Pasos, los principios y las Tradiciones que conforman la literatura del programa, los familiares descubren que es posible lograr el “desprendimiento con amor” y “bajarse del carrusel” del familiar consumidor de alcohol, lo cual, les devuelve a sí mismos la posibilidad de controlar sus propias vidas y de hacerse cargo de la búsqueda de su propio bienestar y felicidad.

Sin duda, le estoy profundamente agradecida al programa de Al-Anon por todo lo que me ha regalado en mi vida, como terapeuta en adicciones. Creo firmemente en el trabajo colaborativo entre los grupos de ayuda mutua de AA y Al-Anon y en las diversas instituciones de la comunidad profesional que otorgan tratamiento en adicciones, para lograr ofrecer a los usuarios de alcohol u otras drogas y sus familias un “abanico de posibilidades” en sus vidas, donde antes parecieran no existir.

Psic. Ana Laura Fajardo Solís

Psicóloga Clínica del Centro de Atención Primaria en Adicciones “Mérida I”



Al-Anon una herramienta valiosa

DSP (Desensibilización Sistemática Progresiva) es la herramienta más valiosa que aporta la asistencia a los Grupos de Familia Al-Anon y Alateen.

Uno de los principales aportes que hace Al-Anon en sus miembros, es desvincular a los familiares con el adicto de emociones, pensamientos y conductas que no le corresponde, al no corresponderles carecen de entendimiento y se hace un círculo vicioso por intentar comprender, lo que, para ellos, es incomprensible.

Distorsiones Cognitivas. Poder separar las ideas creadas a la realidad de una persona. Trabajan el razonamiento emocional, dejan de hacer conclusiones erróneas (suponer) y negativas y nos permite pensar antes de actuar, igual dejan de tener pensamientos catastróficos ubicándose en el aquí y ahora y no estar pensando en los “y si”.

Control de la Ira. Dejar de auto castigarse por los errores de los demás. Mejoran notablemente la ambivalencia emocional, empiezan a confiar en ellos mismos, dejan de dudar si los quieren o no, si es bueno o no, y empiezan a tener certeza de sus acciones.

Dejan de tener vergüenza, culpa o miedo ante la enfermedad del alcoholismo.

Psicólogo Oscar Contreras

Experiencias

Alateen, mi mejor regalo

En la vida me han ocurrido infinidad de cosas, una de estas fue tener un padre alcohólico. Para mí fue muy difícil sobrellevar una vida en convivencia con un alcohólico. Desde pequeño, mi padre, con sus actitudes me aportó inseguridad y miedo, que después me afectaron en mi vida sentimental, social y familiar.

Tuve tiempos muy complicados en la escuela y en relación con mis compañeros dejaba que sus comentarios me hundieran, me creía todos los comentarios negativos y me sentía la peor persona del mundo. No tuve amistades sanas o positivas, hasta que conocí Alateen, ahí la madrina del grupo me explicó que estaba dañado por la enfermedad del alcoholismo y que yo no era nefasto, que podía cambiar con la ayuda de los Pasos y los Lemas y que podría ser feliz. Esto me dio ánimos y empecé a asistir más seguido a mis juntas. Personalmente, hoy me siento feliz con todo lo que el programa me ha aportado, me siento una persona más completa en todos los aspectos.

Sé que me falta todavía, ya que Al-Anon y Alateen es un programa de vida y todavía tengo recaídas, pero recuerdo los lemas Piensa y Un día a la vez, los cuales, repito cada que comienza el día, y conforme va avanzando el día recuerdo Hazlo con calma. Hoy le agradezco al alcohólico por estar presente en mi vida y darme el mejor regalo, un grupo Alateen.

Daniel R.

La que necesitaba ayuda era yo

La convivencia con el alcoholismo comenzó cuando me casé, creía que era normal que todos los hombres tomaran. Ya no soportaba a mi esposo. Estuve viviendo en una inconciencia total, llevando una vida ingobernable, con actitudes iguales o peores a las que si yo fuera la alcohólica. Viví de todo, cometí muchos errores pensando siempre en qué podía hacer para que mi esposo dejara de beber, pero nunca pude. Crecieron mis hijos y, para mi pesar, cayeron también en la enfermedad del alcoholismo. Sentía que no podía más.

Un día fui a pedir ayuda a Alcohólicos Anónimos y me dijeron que la que necesitaba ayuda era yo, me dieron los datos y acudí a un grupo de Al-Anon. Fui casi de inmediato, y desde ese día, sentí que podía cambiar mi vida. Cuando me integré a Al-Anon tenía 46 años y seis hijos. Me dediqué primero a mis juntas, haciendo servicios en el grupo.

Pasaron muchas cosas en mi vida, me divorcié, mis hijos se casaron, dos estaban en AA, uno de ellos comenzó a consumir drogas, pero ya con Al-Anon estaba fortalecida y puede ayudar a mi hijo que ha superado su adicción. Hoy sigo en mi grupo y no me canso de dar gracias a Al-Anon.

Ángela



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 Tel (55) 5208-9667
www.alanon.mx contacto@alanon.mx