

## ¿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 veinte 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 que otra persona bebe?
4. ¿Cree que si el bebedor le amara dejaría de beber para complacerle?
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 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 cuando piensa en todo lo que ha hecho por 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 tres o más preguntas, Al-Anon o Alateen quizá puede ayudarle a usted.**



### ¿Qué es Al-Anon?

Por más de 50 años Al-Anon (que incluye a Alateen para los miembros más jóvenes) ha ofrecido esperanza y ayuda a familiares y

amigos de alcohólicos. Se estima que cada alcohólico afecta la vida de por lo menos cuatro personas...el alcoholismo es verdaderamente una enfermedad familiar. ¡Importa cuál sea su relación con la persona alcohólica, o si aún está bebiendo o no, toda persona que ha sido afectada por la forma de beber de otra persona puede encontrar en hermandad de Al-Anon y Alateen las soluciones que conducen a la serenidad.

### ¿Cómo Al-Anon me ayudará?

Muchos de los que venimos a Al-Anon y Alateen llegamos desesperados, éramos incapaces de pensar en una posibilidad de cambio. Queremos que nuestras vidas sean diferentes, pero nada de lo que hemos hecho ha traído cambio alguno. Todos llegan a Al-Anon porque queremos y necesitamos ayuda.

En Al-Anon y Alateen los miembros comparan entre sí sus propias experiencias, fortalecen la esperanza. Conocerán a otras personas que comparten sus sentimientos y frustraciones quizá hasta su misma experiencia. Nos reunimos para aprender a vivir una vida mejor y para encontrar la felicidad, ya sea que el alcohólico todavía esté bebiendo o no.

### MÁS ALLA DEL GRUPO

**GFA MARIN**

**Distrito 11**  
**P.O. Box 400**  
**Corte Madera, CA 94976**  
teléfono: 455-4723  
[www.marinalanon.org](http://www.marinalanon.org)  
[www.ncwsa.org/district-11.html](http://www.ncwsa.org/district-11.html)

### Literatura

Se puede comprar literatura de Al-Anon desde las 7:00 hasta las 8:00pm en la misma localidad que la reunión mencionada arriba.

### Cambios en la lista de reuniones

[www.marinalanon.org](http://www.marinalanon.org)  
favor de llamar 455-4723

---

Para información sobre reuniones en los Estados Unidos, Puerto Rico y Canadá, llame al 1-888-4AL-ANON (1-888-425-2666) de lunes a viernes, desde las 8 de la mañana hasta las 6 de la tarde, hora del Este.  
correo electrónico:  
[wso@al-anon.org](mailto:wso@al-anon.org)  
[www.al-anon.org/spanish/index.html](http://www.al-anon.org/spanish/index.html)

Si no existen grupos de Al-Anon y Alateen en su localidad, o si usted no puede salir de casa, solicite una lista de las reuniones en línea:

[www.al-anon.org/spanish/grsvrformsp.html](http://www.al-anon.org/spanish/grsvrformsp.html)

La corrección de esta lista, Nira correo electrónico a: [alanonlistchanges@hotmail.com](mailto:alanonlistchanges@hotmail.com)

Bienvenido

## **Al-Anon/Alateen**

Lista de las reuniones

**Condado de Marin, CA**

**GFA - Distrito 11**

**Invierno/Primavera 2012**

**GFA Nuevo Amanecer**

Marin Institute

24 Belvedere Street, San Rafael

todos los domingos

desde 9:30 hasta 11:00 am

(teléfono:

Mercedes 892-6031)

**GFA Al-Anon del Norte d**

**Novato**

Human Needs Center

1907 Novato Blvd., Novato

todos los lunes

desde 7:00 hasta 9:00 pm

(teléfono:

Donila 707-585-2464)

## **Reuniones en Linea**

<http://www.ola-is.org/>