¿Está usted molesto POR beber de otra persona?

Al-Anon es para usted!

Un millón de personas están afectadas por el consumo excesivo de alguien cercano. Los siguientes veinte preguntas están diseñadas para ayudarle a decidir si necesita o no Al-Anon:

1. ¿Le preocupa la cantidad de otra persona está bebiendo?

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

3. ¿Miente para encubrir que otra persona bebe?

4. ¿Cree usted que si el bebedor le amara, que dejaría de beber para complacerle?

5. ¿Crees que el comportamiento del bebedor lo que te hace perder amigos?

6. ¿Se alteran con frecuencia sus planes o qué posponer las horas de las comidasdebido a la bebida de alguien?

7. ¿Hace amenazas tales como, "Si no dejas de beber, te abandonaré"?

8. ¿Estás tratando de oler el aliento del bebedor?

9. ¿Tienes miedo de disgustar a alguien que ha estado bebiendo o borracho?

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

11. ¿Le parece a usted que la mayoría de los partidos y las reuniones se estropean a causa de la bebida?

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

13. ¿Está buscando el licor escondido?

14. ¿Usted viaja en un coche con un conductor que ha estado bebiendo?

15. ¿Ha rechazado invitaciones sociales por temor o ansiedad acerca de la bebida de alguien?

16. ¿Se siente como un fracaso cuando usted piensa que tiene que controlar al bebedor?

17. ¿Cree usted que si el bebedor dejara de beber, los problemas se detendría?

18. ¿El bebedor nunca asustar o amenazar con hacerle daño?

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

20. ¿Crees que nadie comprende sus problemas?

Si usted contestó sí a tres o más preguntas, AlAnon y Alateen, que pueden ayudarle.

¿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. No 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 la hermandad de Al-Anon y Alateen las soluciones que conducen a la serenidad.

¿Cómo me ayudará Al-Anon?

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 llegamos a Al-Anon porque queremos y necesitamos ayuda.

En Al-Anon y Alateen los miembros comparten entre sí sus propias experiencias, fortaleza y esperanza. Conocerán a otras personas que comparten sus sentimientos y frustraciones y 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.

MAS ALLA DEL GRUPO

GFA MARIN
Distrito 11
P.O. Box 400
Corte Madera, CA 94976
teléfono: 455-4723
www.marinalanon.org
www.ncwsa.org/district-11.html

Reuniones de Distrito
El cuarto martes de cada mes,
7:30-9:00 pm
Unitarian Universalist Congregation
of Marin, Wright Room (piso bajo)
240 Channing Way, Terra Linda
(San Rafael)

Literatura
Se puede comprar literatura de Al-Anon desde las 6:30 pm hasta las 7:30 pm en la misma localidad que la reunión mencionada arriba.

Cambios en la lista de reuniones
www.marinalanon.org
favor de llamar 455-4723

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

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

www.al-anon.org/spanish/index.html

Bienvenido

Al-Anon/Alateen

Lista de las reuniones

Condado de Marin, CA

GFA – Distrito 11

Primavera / Verano 2013

GFA Nuevo Amanecer

ALCOHOL JUSTICE
24 Belvedere Street,
San Rafael
todos las domingos
desde las 9:30 am
hasta las 11:00 am
(teléfono:
Mercedes 892-6031)

GFA Al-Anon del Norte de Novato

Human Needs Center
1907 Novato Blvd.,
Novato
todos los lunes
desde las 7:00 pm hasta las
9:00 pm (teléfono:
Donila 707-585-2464)

Reuniones en Linea

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