



**ALCOHOLICOS  
ANONIMOS  
DE TALCA**  
GRUPO CENTINELA

# ¿Cree tener problema con el alcohol? ESTE AUTODIAGNOSTICO L@ PUEDE ACLARAR

## 21 PREGUNTAS QUE SOLO UD. PUEDE RESPONDER

Las preguntas son las que usa la Universidad de John Hopkins E.U.A., para que la propia persona interesada sea la que determine SI **TIENE O NO TIENE** problemas con la bebida. Quien contesta una pregunta afirmativamente, no es un bebedor problema, pero con el tiempo pudiera llegar a serlo. Si contesta **SI**, a dos preguntas, tiene bastantes posibilidades de llegar a convertirse en un bebedor problema o **ALCOHOLICO**, y bien puede recordar que es su propio diagnóstico reservado ... Para él, Alcohólicos Anónimos ofrece una eficaz solución a su problema, si alimenta el deseo de dejar de beber.

**1** ¿Pierdo el tiempo del trabajo debido a la bebida?

**2** ¿Causa la bebida desdicha en la vida de mi hogar?

**3** ¿Bebo porque siento timidez en mi trato con otras personas?

**4** ¿Está la bebida afectando mi reputación?

**5** ¿Me codeo con bajas compañías y acudo a malos ambientes cuando bebo?

**6** ¿He sentido gran remordimiento después de una borrachera?

**7** ¿Me he visto en apuros de dinero como resultado de la bebida?

**8** ¿Hace la bebida que descuide el bienestar de mi familia?

**9** ¿Han decaído mis aspiraciones desde que bebo?

**10** ¿Me emborracho a veces en momentos inoportunos, precisamente cuando tengo algo importante que hacer?

**11** ¿Apetezco un trago a ciertas horas del día?

**12** ¿Me hace falta un trago al día siguiente de una borrachera?

**13** ¿Me causa dificultad la bebida para dormir?

**14** ¿Está la bebida perjudicándome en mi trabajo o negocio?

**15** ¿Bebo para escapar de preocupaciones?

**16** ¿Ha disminuido mi eficiencia en el trabajo debido a la bebida?

**17** ¿Bebo Sólo?

**18** ¿He perdido la memoria en ciertos momentos debido a la bebida?

**19** ¿He tenido que verme alguna vez con un médico con motivo de la bebida.

**20** ¿Bebo para reforzar la confianza en mí mismo y sentirme más osado?

**21** ¿He tenido que recluirme en algún hospital, institución, o en mi propio hogar como resultado de la bebida?

# AHORA QUE UD HA PARADO

Ahora que usted ha parado de beber, su preocupación es el comenzar a beber nuevamente. Aquí hay algunas sugerencias prácticas basadas en experiencias de otros, para que lo puedan ayudar a usted.

**1** Coma lo más que pueda. Sentirá menos deseos de querer beber con el estómago lleno.

**2** Si a usted le da antojo de beber un trago, sólo puede ser, porque el cuerpo pide líquido, a veces este deseo es muy fuerte. Así que tiene que beber bastante líquido, pero que no sea **ALCOHOL**. Puede ser jugos de fruta con glucosa, té, café con bastante azúcar. Con ellos satisfacerá sus necesidades.

**3** El **ALCOHOL** destruyó su existencia de Vitaminas en su cuerpo, especialmente las que contienen compuestos de **VITAMINAS B**. Estas pueden ser compradas sin prescripción médica, y no producen acostumbamiento y son inofensivos.

**4** El sentirse depresivo puede ser el resultado de que pueda estar físicamente fuera de tono. Mantenga hábitos regulares.

**5** Nunca siéntese mirando al espacio con su mente en blanco, haga algo, cualquier cosa positiva, (a) vaya a caminar, (b) aféitese o arréglese las uñas, (c) dése un baño o una ducha, (d) arregle el jardín, (e) limpie sus zapatos, llame a alguien de A.A. por teléfono, etc.

Cualquiera de estas cosas romperán el período de depresión o aburrimiento.

**6** El Teléfono es lo más seguro para usted para que pueda contactarse con la ayuda de A.A. use el teléfono a cualquier hora. La persona que usted contactará puede necesitar su llamada, para hablar con alguien tanto como usted .. Así que nunca vacile en llamar.

**7** No uses tu día (24 horas) confusamente. Hazle un plan para tu día, haciendo tu plan diario puede que no lo alcances a seguir al pie de la letra, pero trata.

**8** Hágalo con calma, los alcohólicos tienen la tendencia de hacer muchas cosas a la vez y muy rápido.

**9** Distribuya sus prioridades recordando siempre que su sobriedad es antes que nada. Lo primero para usted porque como usted sabe, sin sobriedad, no hay segundos ni terceros. **LO PRIMERO, PRIMERO.**

**10** Poniéndose mal genio o de mal humor es un lujo que usted no puede darse. Recuerde también que la otra persona puede tener razón, así que sea tolerante y evite molestias emocionales.

**11** Usted sabe que un trago o píldora no le disminuirá ningún problema. Todo lo contrario se le agrandará. Así que mantenga sus problemas en sus verdaderas proporciones, manteniéndose usted. (sobrio(a)).

**12** En momentos de dificultades cuando usted no encuentra ayuda. El rezo de la Oración de la serenidad, dicho a Dios (como usted comprenda a Dios), le traerá suficiente confianza para seguir adelante. Él está siempre a su disposición.



# EL PLAN DE LAS 24 HORAS

A la persona que nos visita por primera vez, le parecerá extraño que nosotros, los bebedores problema, no hagamos promesas, ni juramentos en cuanto a la supresión del líquido enervante, para toda la vida. La experiencia nos ha demostrado que en lo referente al alcohol, tales juramentos y promesas nunca dieron resultado.

He aquí que nuestra filosofía sugiere el

## PLAN DE LAS 24 HORAS.

Cualquier borracho puede mantenerse sobrio por 24 horas, aunque al principio. Para algunos, el plan no parezca resultar tan fácil como en realidad lo es. Sin embargo, la persona que logra un sincero deseo de dejar de beber, con la ayuda de los A.A., y su propio concepto de un Poder Superior, no hay duda de que logrará lo que tantas veces no ha logrado el ser humano, ni el poder humano.

Los que perseveramos en el programa de recuperación y asistimos puntualmente a nuestras reuniones, nos mantenemos en base a la eficacia de este plan, de tal modo que las primeras 24 horas se convierten en días, los días en semanas, las semanas en meses y los meses en años de feliz sobriedad, de franca y cordial camaradería.

A quien llega por primera vez a las reuniones de A.A., sencillamente le pasamos nuestra feliz experiencia en este plan que enmarca los siguientes: "Dos días que no deben causarnos remordimientos ni miedo"; uno es el **AYER**, con sus errores e inquietudes, con sus flaquezas y desvíos, con sus penas y tribulaciones. **AYER** es un cheque cancelado. **AYER** se marchó para siempre, para no volver, **AYER** está fuera de nuestro alcance y ni siquiera todo el oro del mundo puede volvernos al **AYER**. No podemos deshacer ni una sola cosa que **AYER HICIMOS**. **AYER** se marchó para siempre, jamás volverá.

El otro día que no debe preocuparnos es **MAÑANA**. "Por la calle de mañana se llega a la casa de nunca", dijo Cervantes. **MAÑANA**, con sus posibles adversidades, dificultades y vicisitudes, con sus halagadoras promesas de bienestar y sus lúgubres augurios, **MAÑANA** está fuera de nuestro alcance inmediato; no sabemos si **MAÑANA** estaremos vivos. **MAÑANA** saldrá el sol para resplandecer en el cielo nítido o para esconderse tras densas nubes, pero saldrá. Hasta que salga y si es que por la gracia de Dios estamos vivos, no podemos disponer del día de mañana, porque **MAÑANA** está todavía por nacer.

Sólo nos resta un día: **HOY**, cualquier persona puede soportar las refriegas de un solo día y mantenerse sobria. Cuando sumamos las cargas de esas dos eternidades **AYER Y MAÑANA**, es cuando caemos en la brega y sucumbimos a la primera copa. No son las cosas las que nos vuelven loco, lo que nos enloquece y nos lanza a la bebida, es el remordimiento o la amargura por lo que aconteció **AYER**, o el miedo de lo que sucederá **MAÑANA**.



# YO LO ACEPTO

La solución de nuestros problemas más difíciles se encuentran a menudo sencillamente en hacerles frente agrupando tres palabras **"YO LO ACEPTO"**, tenemos tres alternativas: la primera es ponernos a maldecir de la vida que nos ha jugado esa mala pasada, y la segunda es rechinar los dientes y aguantar, y la tercera es aceptar los hechos.

La primera alterativa es inútil, la segunda estéril y agotadora y la tercera es la única racional, **"EL CAMINO DE LA ACEPTACIÓN"**.

Cuántos, a menudo rechazan esta senda, no quieren reconocer sus limitaciones, los que se esconden tras negativas y excusas, los que reaccionan con resentimientos y encono ante las dificultades y, por el contrario, cuando a menudo se da el primer paso doloroso para aceptar y reparar relaciones lastimadas y aun para rehacer una vida destrozada, tenemos que aceptar que ese paso indica e implica alguna espinosa y difícil realidad es preciso afrontar antes de que pueda empezar la reconstrucción. Es una ley que parece correr

Como una hebra brillante a través de una basta ardiente de la vida. Pensamos, por ejemplo, en el alcoholismo, tétrico, misteriosa enfermedad

¿Dónde empieza la recuperación?: comienza con la **"ACEPTACIÓN"** de lo inaceptable, con las dos primeras palabras de los famosos **DOCE PASOS DE A.A.** "Soy Alcohólico"

¿Difícil? Sí, es terriblemente difícil, pero juzgándolo por el valor, la alegría y la felicidad, ganada al fin, la compensación es inconmensurable.

Muchos A.A. en su recuperación, cuando se encuentran así mismos exclaman, caramba. si soy yo mismo, tanto gusto de volver a verte mi viejo amigo.

La aceptación de nuestras limitaciones que a su vez da el poder de superarlas, es como un don de aprender a salvar las inevitables Tribulaciones que hieren nuestro yo y ponen a prueba el alma.

Una manera de hacer frente a la dificultad, al problema y a la pérdida es mirarlo sin temblar y luego agregar estas tres palabras invencibles "yo lo acepto"

## ¿QUE ES LA ACEPTACION?

Algunos confunden la aceptación con la apatía. pero, son dos cosas diferentes, La apatía no distingue lo que tiene remedio, la aceptación si, la apatía paraliza la voluntad para la acción, mientras que la aceptación la libera, por lo que alivia las cargas Imposibles.

El señor de las cartas, pero como se debe jugar, es cosa tuya, en esta filosofía hay aceptación, pero nada de apatía, todas las enfermedades son debilidades al fin. En una oportunidad conversando con un AA dijo:mi debilidad es el alcohol.¿Cuál es la

suya?. No le pude contestar, me había desarmado, en tales casos la aceptación libera al hombre, porque rompe las cadenas de la autocompasión y la autocontención.

Así como la aceptación llene su recompensa, la falta trae su castigo. Quizás lo más sensato sea reconocer sencilla y humildemente, las cosas no siempre son como quisiéramos que fueran, ni nosotros somos tan buenos y trabajadores como nos gustaría ser y, sin embargo, en cada aurora hay un día y una nueva oportunidad de hacerlo mejor.

