

**AA**  
OFICINA DE SERVICIOS GENERALES

®

Breve  
información  
sobre

**ALCOHOLICOS  
ANONIMOS  
De Costa Rica**

• *Comunidad mundial* •

## Preámbulo de AA

- **ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS®** es una comunidad de personas que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.
- El único requisito para ser miembro de AA es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de AA no se pagan derechos de admisión ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.
- AA no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa.
- Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.

© AA Grapevine, Inc.; reimpresso con autorización.

## **INTRODUCCION**

**Brindamos esta información con el único fin de que el mensaje de Alcohólicos Anónimos llegue hasta el enfermo que aún sufre. Quizás usted crea necesitar ayuda o conozca a alguien que esté padeciendo por el uso descontrolado de la Bebida. Este pequeño folleto puede resultar un medio de relacionarse con nosotros y así salvar una vida.**

## ¿Es el alcoholismo realmente una enfermedad?

La Asociación Médica Norteamérica y la Organización Mundial de la Salud, así como otros grupos profesionales, consideran al alcoholismo como una enfermedad. Los jueces y legisladores también lo van reconociendo como enfermedad.

Algunas autoridades continúan mirándolo solamente como expresión de problemas emocionales subyacentes. Otros lo ven como un síntoma que antecede una enfermedad, aunque requiere tratamiento por sí mismo.

El Comité sobre Alcoholismo y Dependencia de las Drogas, de la Asociación Médica Norteamericana, define el alcoholismo como una enfermedad en la cual se presenta ansiedad por el alcohol y pérdida del control sobre su consumo, como un tipo de dependencia que puede causar daño a la salud de la persona o interferir su habilidad para trabajar y para avenirse con los demás.

El alcohólico bebe usualmente en grandes cantidades, y con frecuencia llega al estado de embriaguez. Sin embargo, la cantidad y la frecuencia no son más que síntomas. Si bien es cierto que algunos alcohólicos beben en menores proporciones que algunos bebedores sociales, este hecho no modifica su condición básica ni la hace menos grave. El factor clave está en la pérdida del control y la ansiedad por la droga, en este caso, en este caso el alcohol.

Los defectos físicos y las dificultades para ajustarse a la vida pueden contribuir al desarrollo de la enfermedad, o ser un resultado de ella. La bebida solitaria, o el beber temprano por la mañana pueden ser signos de alcoholismo, pero no siempre se presenta. En forma similar, el vivir en sitio de baja condición, la irresponsabilidad y otros tipos de conducta comúnmente asociados con el alcoholismo, ni se limitan a este desorden ni forman necesariamente parte de él. En realidad, la clase de alcohólicos compuesta por miembros de alto estatus profesional y económico constituye probablemente la más numerosa, y con toda seguridad una de las más ignoradas clases de alcoholismo en este país.

Del folleto: "La Enfermedad Llamada Alcoholismo" Publicado por la Asociación Médica Americana (Comité sobre Alcoholismo y Dependencia en Drogas, Consejo de Salud Mental, Departamento de Educación de la Salud), reimpresso con permiso del Folleto Tres Charlas del Bill, Pág. 16 con permiso de A.A. World Service Inc.

## **Posición de A.A. en el campo del Alcoholismo**

Alcohólicos Anónimos es una organización mundial de alcohólicos en recuperación que se ayudan unos a otros a mantener su sobriedad y comparten libremente las experiencias de su recuperación con otros hombres y mujeres que también tienen problemas con la bebida. Los miembros de Alcohólicos Anónimos han aceptado todo o parte de un Programa de Doce Pasos sugerido, designado especialmente para la recuperación del alcoholismo.

A nivel mundial, la Agrupación funciona a través de 104.589 Grupos, los cuales se encuentran diseminados en más de 150 países. Muchos cientos de miles de alcohólicos han obtenido su sobriedad en Alcohólicos Anónimos. No obstante, la mayoría de los miembros piensan que el programa de Alcohólicos Anónimos no siempre es efectivo con todos los alcohólicos, ya que algunos parecen requerir tratamiento profesional.

Alcohólicos Anónimos está orientado exclusivamente hacia la recuperación personal y la sobriedad continuada de cada alcohólico que llegue a nuestra organización buscando ayuda. Nuestra Asociación no realiza ningún tipo de trabajo en el campo de la investigación, educación o propaganda con respecto al alcoholismo, ni ofrece tratamiento médicos o psiquiátricos, Sin embargo, aquellos miembros de Alcohólicos Anónimos que así lo deseen, podrán participar en tales actividades en calidad de individuos.

Nuestra Asociación ha adoptado una política de cooperación, pero no afiliación con otras organizaciones vinculadas al problema del alcoholismo.

Tradicionalmente Alcohólicos Anónimos no acepta o busca la ayuda financiera de otras organizaciones, y los miembros de Alcohólicos Anónimos preservan su anonimato personal en cuanto a la prensa y otros medios de comunicación con el público en general. Tomado del Folleto el Grupo, pág. 50, con permiso de A.A. World Service.

## ¿Qué es el Alcoholismo?

Hay diversas y muy distintas interpretaciones del alcoholismo.

La explicación que les parece más sensata a la mayoría de los miembros de Alcohólicos Anónimos es que el alcoholismo es una enfermedad, una enfermedad progresiva que no puede curarse pero que, al igual que muchas otras enfermedades, puede contenerse, Yendo aún más allá, muchos de los Alcohólicos Anónimos opinan que esa enfermedad es la combinación de una afinidad física por el alcohol y de la obsesión por la bebida, sin tener en cuenta sus consecuencias, y que es imposible contenerla con sólo la fuerza de voluntad.

Antes de haber sentido la influencia de Alcohólicos Anónimos, muchos alcohólicos que no pueden dejar de beber se consideran moralmente débiles o, en algunos casos, se sienten víctimas de algún desequilibrio mental. Alcohólicos Anónimos cree que los alcohólicos son más bien enfermos que pueden mejorarse de su dolencia siguiendo un programa sencillo y que ha resultado eficaz para otros miles de hombres y mujeres.

Una vez que el alcoholismo se ha apoderado de un individuo, no puede decirse que la víctima esté cometiendo una falta moral. En este estado el alcohólico no puede valerse de su fuerza de voluntad porque ya ha perdido la facultad de resolver si usa el alcohol o si se abstiene de él. Lo importante, entonces, es hacerle frente a la enfermedad y valerse de la ayuda que se le brinda para combatirla. Debe además existir el deseo sincero de “restablecerse”. La experiencia ha demostrado que el programa de Alcohólicos Anónimos resulta eficaz para cualquier alcohólico que tenga sinceros deseos de dejar la bebida; generalmente no produce resultados para el hombre o mujer que no esté absolutamente seguro de querer dejar el alcohol.

Reproducido de 44 preguntas, Págs. 4-5-6- con permiso de AA. World Service, Inc.

## ¿Cómo puedo saber si soy verdaderamente un alcohólico?

Sólo usted puede tomar esa decisión. A muchos de los actuales miembros de Alcohólicos Anónimos les habían dicho que ellos no eran alcohólicos, que sólo necesitaban más fuerza de voluntad, un cambio de ambiente, más descanso o algunas distracciones nuevas para recuperarse. Finalmente se dirigieron a Alcohólicos Anónimos porque sentían sinceramente que el alcohol los había derrotado y que estaban dispuestos a ensayar cualquier cosa que los librara del incontrolable deseo de beber.

Algunos de esos hombres y mujeres sufrieron terribles experiencias a causa del alcohol antes de estar dispuestos a admitir que el alcohol no les convenía. Se volvieron negligentes, robaron, mintieron, estafaron y hasta mataron en medio de sus borracheras. Abusaron de sus patrones y des sus propias familias. Perdieron toda noción de responsabilidad en cuantos a sus relaciones sociales. Malgastaron su caudal material, mental y espiritual.

Otros muchos que tuvieron experiencias menos trágicas, también se dirigieron a Alcohólicos Anónimos. No estuvieron nunca presos ni hospitalizados. Sus excesos en la bebida habían sido notados apenas por los miembros de la familia y por los amigos más cercanos. Pero sabían lo suficiente acerca de la bebida para reconocer los síntomas del alcoholismo y saber que se trataba de una enfermedad progresiva. No deseaban participar en esa clase de progreso.

Entre los Alcohólicos Anónimos se dice que no hay tal cosa como ser un poquito alcohólico a medias, y sólo el individuo mismo puede decir si para él el alcohol se ha convertido en un problema incontrolable.

Reproducido de las 44 preguntas, pág.4 y 5 con permiso A.A. World Service, Inc.

## Autodiagnóstico

1. ¿Pierdo tiempo del trabajo debido a la bebida?
2. ¿Causa la bebida desdichas 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. ¿He sentido gran remordimiento después de una borrachera?
6. ¿Me codeo con bajas compañías y acudo a malos ambientes cuando bebo?
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 después 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 solo?
18. ¿He perdido la memoria en ciertos momentos debido a la bebida?
19. ¿He tenido que verme alguna vez con médico por motivo de la bebida?
20. ¿Bebo para reforzar la confianza de 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?

Si contesta afirmativamente a cuatro preguntas hay probabilidades de que ya tiene un serio problema alcohólico o que lo tendrá en un día muy cercano.

Lo decimos porque así lo muestra la experiencia de millares de alcohólicos en recuperación, lo cual nos ha enseñado algunas verdades incontrovertibles acerca de los síntomas del alcoholismo.

Ud. es el único que puede decidir. Si no admite todavía esta realidad, no discutiremos con Ud. Pero le sugerimos que enfoque este problema sin prejuicios. Cuando necesite ayuda, busque a Alcohólicos Anónimos.



## ¿Qué es Alcohólicos Anónimos?

Sin ser estrictamente una organización, una institución o una hermandad, Alcohólicos Anónimos es en sí todo eso. Es una organización porque aun cuando no existen estatutos formales sí tiene una serie de principios que son de libre aceptación de sus miembros. Es una institución porque toda su estructura y accionar pasa de unos a otros en forma tradicional, manteniéndose invariable la motivación de su existencia. Es una hermandad, porque los logros obtenidos en la experiencia particular de cada uno de sus miembros en la recuperación del alcoholismo son compartidos fraternalmente con todos los que necesiten ayuda.

En resumen, Alcohólicos Anónimos, puede definirse como una agrupación de hombres y mujeres, de todas las razas, edades, condiciones sociales, económicas e intelectuales; todos los credos religiosos y afiliaciones políticas se encuentran entre los miembros de Alcohólicos Anónimos, los cuales comparten su experiencia, fortaleza y esperanza de poder resolver un problema que han aceptado tener en común: su alcoholismo.

## ¿Quién fundó Alcohólicos Anónimos?

Alcohólicos Anónimos surgió en Estados Unidos de la experiencia de dos hombres: Bill W., un ex corredor de bolsa en Nueva York y el Dr. Bob S., un cirujano de Akron, Ohio, Bill quien por su manera de beber había sido diagnosticado como un borracho irremediable, logró su sobriedad en 1935 después de haber tenido una experiencia espiritual extraordinaria. Meses después pudo ayudar al Dr. Bob a liberarse de su compulsión alcohólica. Estos dos individuos se habían dado cuenta de que su propio deseo de beber disminuía cuando trataban de compartir con otros alcohólicos la experiencia de su recuperación. La reacción en cadena que dio por resultado este descubrimiento ha sido la razón de ser el consecuente crecimiento de la agrupación. El Dr. Bob S., falleció el 16 de noviembre de 1950 y Bill W., el 24 de enero de 1971.

## ¿Cómo empezaron los Alcohólicos Anónimos?

Los Alcohólicos Anónimos tuvieron su comienzo en Akron Ohio, en 1935, cuando un hombre de negocios de New York, Bill, que había logrado permanecer por primera vez en varios años buscó a otro alcohólico y se le dio la dirección de un médico de la localidad, el Dr. Bob. Durante los pocos meses de su recientemente adquirida sobriedad, el neoyorquino había observado que sus deseos de beber disminuían, cuando compartía con otros borrachos sus experiencias en afán de ayudarlos a que trataran de dejar de beber. Trabajando juntos el hombre de negocios y el médico, descubrieron que su capacidad de permanecer sobrios parecía estar muy relacionada con la cantidad de ayuda y estímulo que pudiesen darles a los demás alcohólicos.

Tomado del folleto 44 preguntas, pág. 13 con permiso de AA. World Service, Inc.

## Alcohólicos Anónimos en Costa Rica

Se tiene como fecha de iniciación en nuestro país el 30 de julio de 1958. En el año 2022 existen 424 grupos funcionando regularmente por todo el territorio, tanto en las ciudades y centros principales como en zonas retiradas y pueblecitos pequeños. Funciona además una Oficina de Servicios Generales en San José, que brinda información al público y sirve de enlace con los grupos y otros centros similares del exterior.

## ¿Quiénes somos?

Nosotros en Alcohólicos Anónimos somos hombres y mujeres que hemos descubierto y admitido que no podemos controlar el alcohol. Hemos aprendido que debemos vivir sin alcohol si queremos evitar el desastre para nosotros y los que dependen de nosotros. En grupos locales, en miles de comunidades, somos parte de una organización internacional con miembros en más de 150 países. Tenemos un solo propósito: mantenernos sobrios y ayudar a otros que busquen nuestra ayuda a fin de que obtengan u conserven su sobriedad.

No somos reformistas y no estamos aliados con ningún grupo, causa o denominación religiosa. No tenemos el deseo de hacer que el mundo entero se vuelva abstemio. No reclutamos nuestros miembros. Evitamos imponer nuestras ideas sobre el beber anormal de otros, a menos que se nos pida nuestra opinión.

Entre nuestros miembros pueden encontrarse hombres y mujeres de edades varias y diferentes condición social, económica y cultural. Muchos de nosotros bebimos durante años antes de convencernos de que no podíamos controlar el alcohol. Otros tuvieron la buena suerte de darse cuenta en su juventud o al principio de sus “carreras” alcohólicas, de que la bebida para ellos era algo ingobernable.

Tomado del Folleto «Esto es A.A.», pág. 3 y 4. Con permiso de A.A. World Service, Inc.

## ¿Es Alcohólicos Anónimos una sociedad religiosa?

No. Alcohólicos Anónimos no es una sociedad ni un movimiento religioso, aunque el programa de recuperación incluye sugerencias que reflejan los conocimientos de muchos directores espirituales. Entre los miembros de Alcohólicos Anónimos hay hombres y mujeres pertenecientes a muchos credos; hay algunos que no pertenecían a ninguno cuando llegaron a la Agrupación, y hay otros que dicen no profesar ninguna fe.

Los miembros con frecuencia describen a Alcohólicos Anónimos como un programa «espiritual». Esto de ningún modo significa que pertenezca a ninguna secta o denominación.

Tomado del Folleto «Un Ministro Religioso», pág. 7, permiso de A.A. World Service, Inc.

## ¿Quién dirige a Alcohólicos Anónimos?

Alcohólicos Anónimos no tiene gerente ni personal directivo con poderes o autoridad sobre los demás miembros de la sociedad. En Alcohólicos Anónimos no hay «gobierno». Claro está, sin embargo, que hasta en una organización de confianza hay que hacer cierta clase de trabajo. En los grupos locales, por ejemplo, alguien tiene que atender a la consecución de un lugar apropiado para las reuniones; es necesario planear las reuniones y sus programas; se requiere proveer café y refrescos, que tanto contribuyen a hacer más agradable el ambiente durante las reuniones; muchos grupos también consideran conveniente asignarle a alguno la responsabilidad de mantener el contacto con el desarrollo nacional e internacional de Alcohólicos Anónimos.

Cuando un grupo local está recién organizado, alguno de sus miembros asume voluntariamente la responsabilidad de actuar informalmente como servidores del grupo. Tan pronto como se puede, sin embargo, esas responsabilidades van pasando, elección, a otros miembros del grupo.

Tomado del Folleto 44 preguntas, pág. 14, con permiso A.A. World Service, Inc.

## ¿Cuánto cuesta ser miembro de A.A.?

Para ser miembro de los Alcohólicos Anónimos no es necesario hacer gastos de ninguna clase. El programa de recuperación de los alcohólicos está a la disposición de cualquiera que desee honradamente dejar de beber, bien sea que carezca en absoluto de dinero o que posea millones.

En la mayoría de los grupos locales «se pasa el sombrero» en las reuniones para sufragar los gastos de arriendo y pagar los artículos que se consuman durante las reuniones, tales como café, emparedados, pasteles o cualquier otra cosa que se sirva, En la mayoría de los grupos, parte del dinero que se obtiene por contribuciones voluntarias pasa a la Oficina de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos y se destina a ayudar al sostenimiento de los servicios nacionales e internacionales de la sociedad. Ese dinero se emplea exclusivamente para los servicios destinados a la ayuda de los grupos o ya establecidos y para difundir el programa de recuperación.

Muchos de los grupos, en realidad, han puesto un límite definitivo a la cantidad con que puede contribuir cualquiera de sus miembros. La sociedad de Alcohólicos Anónimos se sostiene sola y no acepta contribuciones de fuentes extrañas.

Tomado del libro 44 preguntas, pág14, con permiso de A.A. World Service, Inc.

## **Si me hago miembro de A.A., ¿no lo sabrá enseguida todo el mundo?**

El anonimato es y ha sido siempre la base del programa de Alcohólicos Anónimos. Después de ser miembros por algún tiempo, la mayoría de los Alcohólicos Anónimos no tienen inconveniente en que se sepa que se han unido a una sociedad que les ayuda a mantenerse sobrios. Tradicionalmente los Alcohólicos Anónimos nunca revelan su asociación con el movimiento por medio de la radio, por la prensa ni por cualquier otro medio de publicidad. Y ninguno de ellos tiene el derecho de revelar la identidad de cualquiera otro de los miembros.

Eso quiere decir que los recién iniciados pueden tener la seguridad de que sus nuevos amigos no divulgarán lo que sepan en relación con sus problemas como bebedores. Los miembros antiguos del grupo comprenden lo que sienten los recién llegados y recuerdan sus propias dudas y el temor que sentían de ser identificados públicamente con la aterradora palabra de «alcohólicos».

Una vez que se ha hecho miembro de Alcohólicos Anónimos, el recién llegado puede pensar que en realidad era una simpleza asustarse de pensar que el público pudiera informarse de que había dejado de beber. Cuando uno es bebedor, las noticias de sus aventuras, se saben rápidamente y la mayoría de los alcohólicos ya han adquirido fama de borrachos incurables cuando resuelven unirse a Alcohólicos Anónimos. El hecho de que sean bebedores, con muy raras excepciones, no es un secreto muy guardado y, en esas circunstancias lo raro sería, que la buena noticia de que un borracho deje de tomar, pase inadvertida.

Cualesquiera que sean las circunstancias, nadie más que el propio interesado, o sea el recién afiliado a Alcohólicos Anónimos tiene el derecho de hacer declaraciones al respecto, y sólo de modo que en ninguna forma vaya a perjudicar a la Comunidad.

Tomado del Folleto 44 preguntas, pág.8, con permiso A.A. World Service, Inc.

## **El Programa de las 24 Horas**

Por ejemplo: No hacemos promesas. No decimos que nos abstendremos del alcohol para siempre. En vez de eso tratamos de seguir lo que llamamos el Programa de las 24 Horas. Nos concentramos en tratar de mantenernos sobrios únicamente durante las 24 horas presentes. Tratamos simplemente de vivir «Un día a la vez sin beber». Si sentimos el deseo de beber no cedemos ni luchamos contra ese deseo. Simplemente decidimos dejar ese trago «para mañana». Tratamos de mantener nuestra manera de pensar honesta y realista en lo que se refiere al alcohol. Si nos sentimos tentados de beber, y la tentación generalmente desaparece después del primer período de transición en Alcohólicos Anónimos, nos preguntamos a nosotros mismos si ese trago que estamos pensando tomar vale realmente la pena, teniendo presente todas las consecuencias que hemos experimentado en el pasado debido a la bebida. Tenemos siempre presente que estamos en absoluta libertad de emborracharnos si deseamos hacerlo; que la elección entre beber y no beber es exclusivamente nuestra. Y lo más importante de todo, tratamos de aceptar el hecho de que no importa cuánto tiempo nos hayamos mantenido sobrios, siempre seremos alcohólicos, y los alcohólicos, por lo que sabemos, no pueden beber normal o socialmente. Seguimos la experiencia de los «viejos» que han tenido éxito, en el sentido de asistir regularmente a las reuniones de nuestro Grupo de Alcohólicos Anónimos. No hay ninguna regla que haga obligatoria dicha asistencia. Ni tampoco podemos explicarnos por qué nos sentimos animados al oír las historias personales y las interpretaciones de otros miembros. Casi todos nosotros, sin embargo, sentimos que la asistencia a las reuniones y otros contactos sociales con los compañeros de Alcohólicos Anónimos son factores importantes en el mantenimiento de nuestra propia sobriedad.

Tomado del folleto «Esto es A.A.», pag.8 con permiso de A.A. World Service, Inc.



## ¿Dónde encontrar A.A.?

Esta ayuda está disponible en forma abundante. Hay Grupos de Alcohólicos Anónimos en ciudades y pueblos a través del mundo. Muchos de nuestros Grupos figuran en las guías telefónicas, e información acerca de nuestras reuniones puede ser obtenida de médicos, consejeros espirituales, periodistas, oficiales de policía y otras personas que estén familiarizadas con nuestro programa. Aquellos que no puedan comunicarse directamente con un Grupo, pueden dirigirse a Alcohólicos Anónimos: Teléfono 2222-5224, Costado este de la Escuela Juan Rafael Mora, Ave. 1-3, Calle 22, Paseo Colón [aaosgcr@gmail.com](mailto:aaosgcr@gmail.com) /Página Web: [www.aacostarica.org](http://www.aacostarica.org). Con mucho gusto serán orientado hacia el Grupo más cercano, Sin son personas que viven en lugares solitarios, lejos de cualquier Grupo, les informamos como hacen los «miembros solitarios» de Alcohólicos Anónimos para mantener su sobriedad utilizando los principios y el programa de Alcohólicos Anónimos. Cualquier persona que se dirija a Alcohólicos Anónimos localmente o a través de nuestra oficina internacional, puede tener la seguridad de que su anonimato será respetado.

Si cree usted que tiene un problema alcohólico, y honestamente desea dejar de beber, 2,066.851 personas en el mundo repartidos en 104589 Grupos podemos atestiguar que el programa de Alcohólicos Anónimos nos da excelentes resultados y no hay ninguna razón por la cual no pueda darle resultado a usted también.

## Lo que Alcohólicos Anónimos no hace

Alcohólicos Anónimos: 1) no ofrece motivación inicial para la recuperación de los alcohólicos ni trata de persuadir a nadie para que se una a Alcohólicos Anónimos. 2) No mantiene datos personales o historias clínicas. 3) No toma parte en investigaciones, ni los patrocina. 4) No se une a «Consejos» de agencias sociales, a pesar de que los miembros y grupos de Alcohólicos Anónimos a menudo cooperan con ellos. 5) No trata de controlar a sus miembros. 6) No hace diagnósticos médicos o psicológicos o prognosis. 7) No proporciona servicios de hospitalización o enfermeras, drogas o cualquier tipo de tratamiento médico o psiquiátrico. 8) No ofrece servicios religiosos. 9) No se mezcla en propaganda o educación acerca del alcohol. 10) No proporciona casa, alimento, ropa, trabajos, dinero o cualquier otro tipo de servicio social o de caridad. 11) No proporciona consejo de tipo vocacional o doméstico. 12) No acepta dinero por sus servicios o cualquier otro tipo de contribución proveniente de fuentes distintas de Alcohólicos Anónimos. 13) No facilita cartas de recomendación a las juntas de libertad condicional, los abogados, los funcionarios de los tribunales, las escuelas, las empresas comerciales, las agencias sociales o a cualquier otra organización o institución.

NOTA: Un individuo miembro de Alcohólicos Anónimos puede hacer cualquier de estas cosas en una base personal o privada, pero esto no implica en absoluto a Alcohólicos Anónimos como un todo. Un gran número de profesionales en el campo del alcoholismo son también miembros del Alcohólicos Anónimos. No obstante, su trabajo profesional no forma parte de Alcohólicos Anónimos. Nuestra organización de Alcohólicos Anónimos, como tal, no se considera competente para realizar este tipo de servicio profesional que ha sido enumerado anteriormente.

## Plan de las 24 Horas

A quien llega por primera vez a las reuniones de Alcohólicos Anónimos, sencillamente le pasamos nuestra feliz experiencia de este Plan que enmarca lo siguiente: Dos días que no deben causarnos ni tormentos ni miedo; uno es 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 esta fuera de nuestro alcance, ni siquiera todo el oro del mundo puede devolvernos el AYER, no podemos deshacer una sola de las cosas que AYER hicimos. AYER se marchó para siempre. No volverá

El otro día que no debe preocuparnos es MAÑANA. Por la calle del mañana se llega a la casa del nunca, dijo Cervantes. MAÑANA con sus posibles adversidades, dificultades y vicisitudes, con sus halagadoras promesas de bienestar o sus lúgubres augurios. MAÑANA está fuera de nuestro alcance inmediato; no sabemos si MAÑANA estaremos vivos. MAÑANA saldrá el sol para resplandecer en un 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 hoy disponer del día de MAÑANA, porque el MAÑANA todavía está 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 locos, los que nos enloquece y nos lanza a la bebida, es el remordimiento o la amargura por lo que nos aconteció AYER, o el miedo de lo que nos sucederá MANAÑA.

De manera que vamos a conformarnos con vivir un solo día: HOY y HOY, nos mantendremos abstemios, dando gracias a Dios al grupo de ALCOHOLICOS ANONIMOS por habernos señalado el camino de la recuperación, de una feliz sobriedad y la senda de la vida, llena de serenidad y de felicidad.

RECUERDA: un trago pueden ser mil... y mil son pocos. No hay ningún problema, por pequeño que sea, que el licor, no lo agrave.

## SOLO POR HOY

1. Sólo por hoy, seré feliz. Esto supone que es verdad lo que dijo Abraham Lincoln, que «la mayoría de las personas son tan felices como deciden serlo». La felicidad es algo interior; no es asunto de afuera
2. Sólo por hoy, trataré de ajustarme a lo que es y no trataré de ajustar todas las cosas a mis propios deseos. Aceptaré mi familia, mis negocios y mi suerte como son y procuraré encajar en todo ello.
3. Sólo por hoy, cuidaré de mi organismo. Lo ejercitaré, lo atenderé lo alimentaré, no abusaré de él ni lo abandonaré, en forma que será una perfecta máquina para mis cosas.
4. Sólo por hoy, trataré de vigorizar mi espíritu. Aprenderé algo útil. No seré un haragán mental. Leeré algo que requiera esfuerzo, meditación y concentración.
5. Sólo por hoy, ejercitaré mi alma de tres modos. Haré a alguien algún bien sin que él lo descubra. Y haré dos cosas que no me agrade hacer, sólo como dice William James, por ejercitarme.
6. Sólo por hoy, seré agradable, tendré el mejor aspecto que pueda, me vestiré con la mayor corrección a mi alcance, hablaré en voz baja, me mostraré cortés, seré generoso en la alabanza, no criticaré a nadie, no encontraré defectos en nada y no intentaré dirigir o enmendar la plana del prójimo.
7. Sólo por hoy, trataré de vivir únicamente este día, sin abordar a la vez todo el problema de la vida. Puedo hacer en doce horas cosas que espantarían si tuviera que mantenerlas durante una vida entera.
8. Sólo por hoy, tendré un programa. Consignaré por escrito lo que espero hacer cada hora. Puede que no siga exactamente el programa, pero lo tendré. Eliminaré dos plagas, la prisa y la indecisión.
9. Sólo por hoy, tendré media hora tranquila de soledad y descanso. En esta medio hora pensaré a veces en Dios a fin de conseguir una mejor perspectiva para mi vida
10. Sólo por hoy, no tendré miedo y especialmente no tendré miedo de ser feliz, de disfrutar de lo bello, de amar y de creer que los que amo me aman.

## **\*Los Doce Pasos de A. A.\***

1. Admitimos que éramos impotentes ante él alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.
4. Sin miedo hicimos un minucioso un inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de nuestros defectos.
7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando al hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *como nosotros lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su Voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

## **\* Las Doce Tradiciones de A.A. \***

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de A.A.
2. Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza: no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de A.A. es el querer dejar de beber.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos de A.A. o a A.A. considerado como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo.
6. Un grupo de A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.A. a ninguna entidad allegada, a empresa ajena para evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
7. Todo grupo de A.A. debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. A.A. nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. A.A. como tal, nunca debe ser organizada, pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. A.A. no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio, la televisión y el cine.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

Dios concédeme

**Serenidad**

para aceptar las cosas  
que no puedo cambiar,

**Valor** para cambiar  
aquellas que puedo,

**y Sabiduría** para  
reconocer la diferencia.

# **DECLARACIÓN DE LA UNIDAD**

## **Debemos hacer esto Para el futuro de A.A.:**

Colocar en primer lugar nuestro bienestar común; para mantener nuestra Comunidad unida. Porque de la unidad de A.A. dependen nuestras vidas, y las vidas de todos los que vendrán.

## **Yo soy responsable**

Cuando cualquiera,  
Dondequiera,  
Extienda su mano pidiendo ayuda,  
Yo quiero que la mano de A.A.  
Esté siempre allí.  
Y por esto:

## **YO SOY RESPONSABLE**

Reimpreso con permiso de  
A.A. World Service, Inc.



Alcohólicos anónimos® World Service, inc.  
Todos los derechos reservados.

Si usted tiene problemas con su forma de beber,  
búsquenos, le ayudaremos gustosamente.

**ALCOHÓLICOS ANONIMOS**  
**DE COSTA RICA**

Oficina de Servicios Generales:  
Calle 22 entre Avenida 1 y 3 Paseo Colón.  
Costado Este de la escuela Juan Rafael Mora, casa color café,  
planta baja.  
Tel: 2222-5224 Fax: 2258-4715  
Apdo. Postal 5553-1000 San José  
E-mail: [aaosgcr@gmail.com](mailto:aaosgcr@gmail.com)

Este libro fue impreso en  
Costa Rica