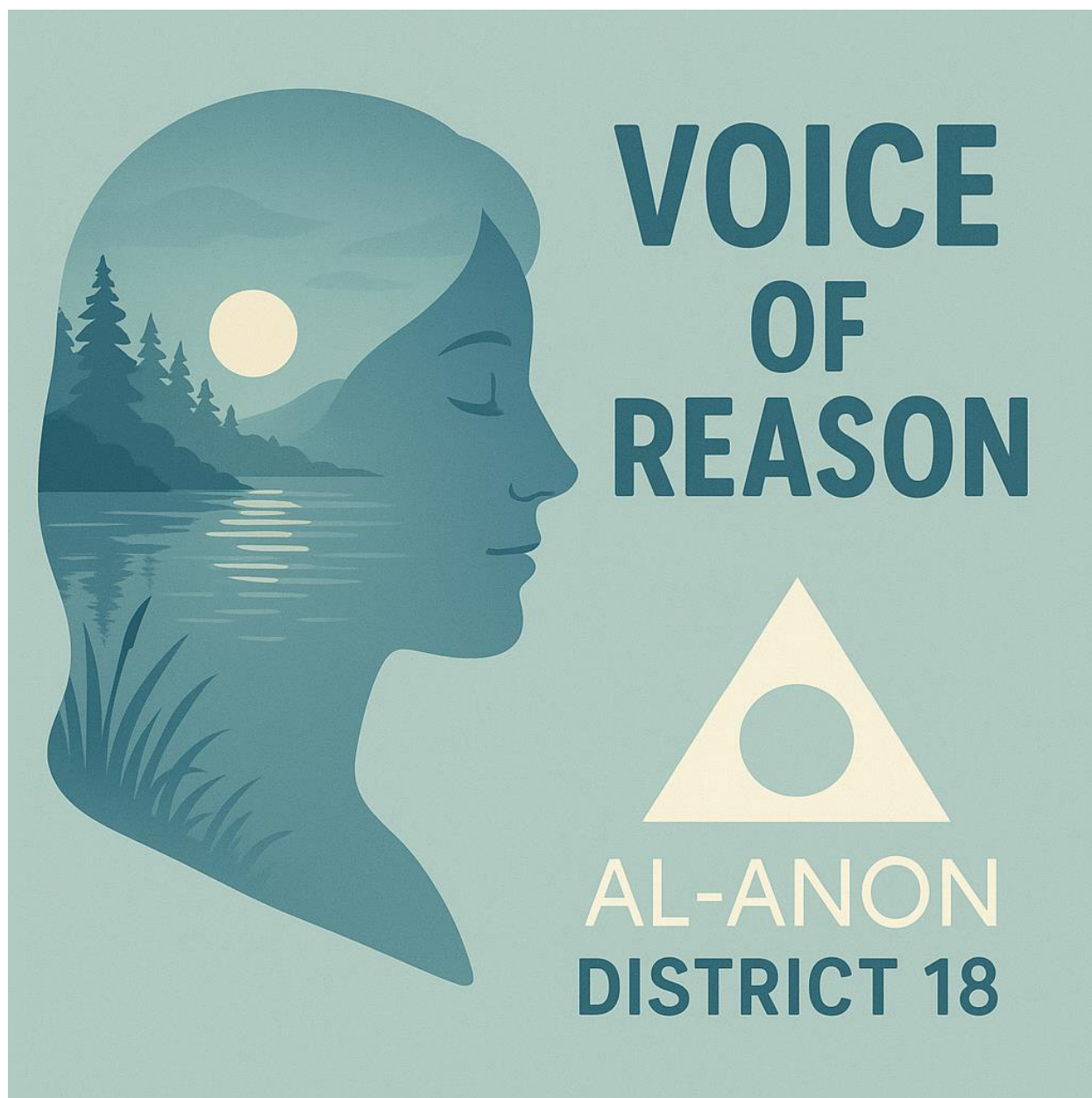


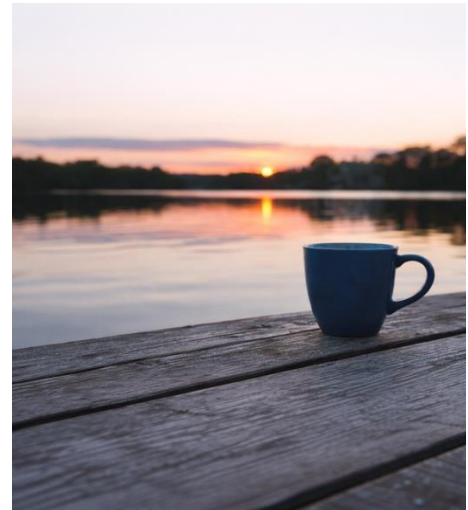


<https://www.alanonsanjoaquinvalley.org/index.htm>

## Con calma, un día a la vez

Este mes, me han recordado que la recuperación no consiste en hacerlo bien, sino en volver cuando nos vamos a la deriva. Al-Anon nos da ese espacio para regresar, para respirar y para recordar que no somos responsables de las decisiones de nadie más. Dondequiera que estés hoy, perteneces aquí.

Aunque este mes ha sido difícil, también ha estado lleno de gratitud. Estoy agradecido de tener un programa y una relación con el Dios de mi comprensión. No estoy solo. No tengo que resolver esto solo. Tengo a mi Poder Superior, un patrocinador maravilloso, amigos de Al-Anon, reuniones y Literatura Aprobada por Conferencias (CAL).



Quiero ser sincero: este número del boletín me costó mucho de preparar. A veces resultaba abrumador. Pero he oído a miembros compartir en reuniones que podemos hacer cosas difíciles. Y ese recordatorio se quedó conmigo. Sí, puedo hacer cosas difíciles, incluso cuando me resultan incómodas. Puedo usar mi programa para apoyarme. Puedo apoyarme en eslóganes como *Easy Does It* y *Keep It Simple* en lugar de intentar hacerlo todo a la vez.

Esta mañana, pasé tiempo con mi Poder Superior y leí un texto de *Un día a la vez en Al-Anon* (ODAT, B-6), centrándome en el eslogan *Easy Does It*. Me gustaría compartir una reflexión de mi diario:

Tiendo a asumir demasiado de golpe. Espero hasta el último momento y luego me agobio demasiado en mis horas despiertas, dejándome cansado y abrumado. Estoy aprendiendo que solo puedo soportar todo lo posible en un día. El marcador de *Just for Today* me recuerda que debo vivir solo este día. ¿Qué puedo hacer hoy? No, "¿Cómo termino todo ahora mismo?"

*Aquí se aplica Easy Does It* porque a menudo me siento presionado por mis propias expectativas. Me ocupo la vida y confundo estar ocupado con avanzar. Cuando bajo, me siento incómodo—como si no estuviera siendo productivo. Pero me estoy dando cuenta de que a veces ir más despacio es justo lo que necesito. La conciencia me ayuda a reconocer mis comportamientos, practicar la aceptación y luego tomar las acciones adecuadas.

En una reunión, escuché a una miembro compartir cómo toma un eslogan y lo aplica directamente a su vida. Eso realmente se me quedó grabado. Me di cuenta de que, en lugar de darle vueltas a pensamientos obsesivos, puedo usar un eslogan y una meditación para redirigir mi mente suavemente.

*Keep It Simple* me ayuda especialmente cuando sobrepienso o complico las situaciones más de lo necesario. Cuando una tarea me parece inmanejable, puedo pausarme, meditar y descomponerla

en partes más pequeñas y manejables. Lo más importante es que me recuerda que debo ser amable conmigo mismo.

Teri G. ~ Coordinadora del boletín y agradecida miembro de Al-Anon.

## *Los lemas de Al-Anon*

"Los lemas sirven como un recordatorio suave y calmante de que nuestras circunstancias pueden no ser tan imposibles o tan desesperadas como parecen a simple vista." ~ Cómo trabaja Al-Anon página 65.

- Si no fuera por la gracia de Dios
- Con calma
- Lo primero
- ¿Qué importancia tiene
- Solo por hoy
- Mantén la mente abierta
- Sigue volviendo
- Mantenlo sencillo
- Suelta y suelta
- Que empiece conmigo
- Escucha y aprende
- Vive y deja vivir
- Un día a la vez
- Progreso, no perfección
- Piensa

Haz clic aquí en las acciones de los miembros de cada uno de los eslóganes <https://al-anon.org/for-members/members-resources/literature/al-anon-slogans/> .

Si tienes un eslogan que te ha ayudado, por favor envíalo a [newsletter@alanonsanjoaquinvalley.org](mailto:newsletter@alanonsanjoaquinvalley.org)



## Acciones de los miembros



Aquí se muestran los valores de los miembros cuando se les hacen las siguientes preguntas:

¿Cuál es tu eslogan favorito y por qué?

¿Cómo usas los eslóganes?

- Cuando no entiendo o he estado en una situación así antes, llego a juicios y miedo. Un día vi una cita / dicho: La claridad llega cuando haces preguntas en lugar de asumir. Para y haz las preguntas antes de que me ponga crítica y enfadada. Listen & Learn va con ello. Necesito respirar hondo antes de escuchar o hablar.
- Los eslóganes me ayudan a superar situaciones difíciles.
- Primero lo primero. Tuve una infección dental que dolía y probablemente estaba infectada. Nunca había tenido esta situación antes, así que no sabía qué hacer. Tuve que ir paso a paso. Sin seguro dental el coste era elevado. No era la forma en que quería gastar mis ahorros. ¿Pero qué importancia tiene? Es la razón por la que tengo un fondo de emergencia.
- Mantenlo simple. Así es como vivo mi vida. ¿Es aburrido? A veces. Pero en realidad me gusta mantener las cosas simples. El alcohólico trajo todo tipo de caos a mi vida. Esto es mucho mejor.
- Piensa - Pensé que era gracioso. La gente también lo pensaba. Yo era "juego de palabras", lo cual en realidad era sarcástico y probablemente doloroso. Ahora está en mi naturaleza intentar ser amable y cuidar mis palabras.
- Deja ir y deja a Dios: Cuando terminó mi mandato en la junta de propietarios, dimití. Estaba estresado y preocupado porque nadie se presentaba a ningún puesto. Una noche estaba perdiendo el sueño por eso. Finalmente me di cuenta de que tenía que dejarlo pasar. Cuando era nuevo en Al-Anon, las God boxes eran populares. Nunca me identifiqué entonces, pero esa noche decidí probarlo. Encontré una caja y puse esto dentro. Me aparté y estoy esperando a ver qué pasa. No necesito estar a cargo y arreglarlo. La noche siguiente dormí muy bien.

Gracias a los miembros del Distrito 18 por estas acciones.

## No tenemos que ser perfectos

Antes de estar en Al-Anon, estaba segura de que mi trabajo era que mi marido alcohólico dejara



"I, myself, am powerless over alcoholism... I had thought only the alcoholic was powerless, when in fact, we both were. The disease is a family disease and affects all who are around it. I did not drink, but I, too, lied and was angry and absent from the marriage."

The Forum, June 2025

[al-anon.org](http://al-anon.org)

de beber. Pensaba que mi trabajo era controlarlo todo: la casa y las finanzas. Le puse excusas. Sabía que todo iría bien si simplemente dejaba de beber. Finalmente tocó fondo, y yo también. Fue a rehabilitación y se tomó la recuperación en serio.

Gracias a Al-Anon, descubrí que lo estaba manejando todo mal y que, al tomar el control de todo, le había hecho sentir inútil. Le había herido los sentimientos. Ambos empezamos a trabajar en nuestros programas, y qué diferencia ha supuesto usar las herramientas de los [Doce Pasos](#), los [eslóganes](#) y la [literatura](#). Ahora seguimos creciendo a través de nuestros programas. Los dos estamos muy contentos de saber que no tenemos que ser perfectos. Me encanta el eslogan "Progreso, no perfección." Alcohólicos Anónimos y Al-Anon nos han salvado la vida.

*Por Leslie R.*

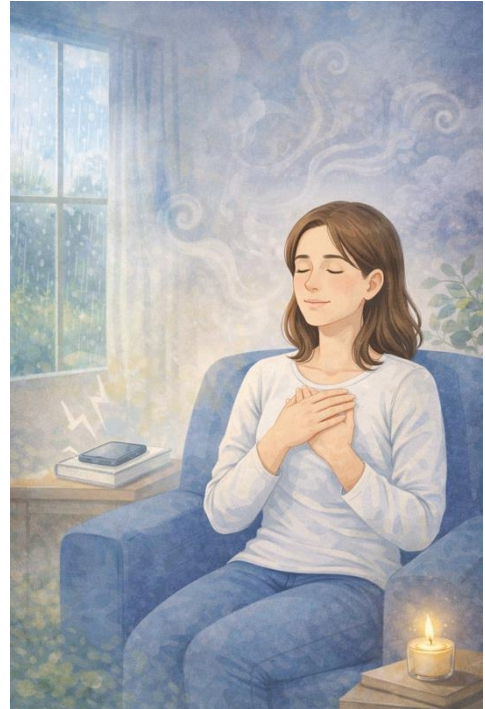
*El Foro, agosto de 2025*

**Reproducido con permiso de *The Forum*, sede del grupo familiar Al-Anon, Inc., Virginia Beach, Virginia, EE. UU.**

## Serenidad en tiempos de estrés

Encuentro muy útiles los [eslóganes de Al-Anon](#) como recordatorio en mi camino hacia la recuperación. Mis dos favoritas son "Deja ir y deja que Dios" y "Que Comience Conmigo". Estos lemas capturan la esencia de la [Oración de la](#) Serenidad para mí. Al soltar y dejar que Dios se encargue de las cosas, acepto las cosas que no puedo cambiar con mayor facilidad. Es un recordatorio de que soy impotente ante muchas cosas, y que eso es mejor que Dios las maneje. Esto me permite tener paz y serenidad en momentos de estrés, ansiedad o indecisión.

A continuación, "Que Comience Conmigo" me anima a cambiar las cosas que pueda para mejorar mi situación. A veces olvido que las cosas pueden no mejorar si simplemente me quedo o me quejo de mi situación o de que no se cubren mis necesidades. En esos momentos, este eslogan me recuerda que debo pensar en cosas que podría hacer, como buscar alternativas si no estoy contento con mi situación. Podría simplemente pedir compañía o ayuda a otra persona si la persona que tenía en mente al principio no está capacitada o dispuesta.



*Por Anónimo*

*El Foro, abril de 2025*

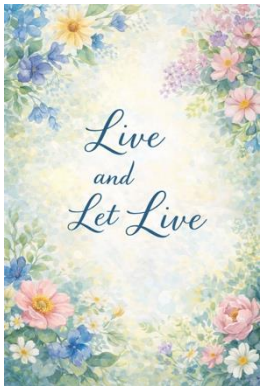
**Reproducido con permiso de *The Forum*, sede del grupo familiar Al-Anon, Inc., Virginia Beach, Virginia, EE. UU.**



## Aprender a "Vivir y Dejar Vivir"

Antes de asistir a mi primera reunión, estaba demasiado centrado en el comportamiento de mi esposa alcohólica y ni de lejos lo suficiente en el mío propio. De hecho, estaba muy centrado en el comportamiento de cualquiera que no fuera el mío. Intenté hacer que otros vivieran como yo quería, pensando que podía cambiarlos.

A pesar de mis repetidos intentos de frenar el comportamiento de mi esposa mediante



manipulaciones sutiles, mis palabras siempre se quedaban cortas y, si acaso, el comportamiento empeoró—tanto el suyo como el mío. Así que, cuando escuché por primera vez el eslogan "Vive y deja vivir", supe que era algo que tenía que aprender de inmediato.

No pasó mucho tiempo antes de que notara algún progreso en mí mismo.

Todavía tenía mucho que trabajar, no había duda de eso, pero la vigilancia constante y los intentos repetidos de controlar disminuyeron. Aprendí que no podía controlar a nadie más, y tras unas cuantas reuniones, incluso la idea de intentarlo me parecía completamente ridícula. Nunca había funcionado antes, ¿qué me hace pensar que funcionaría ahora?

Estoy constantemente trabajando para mejorar en este aspecto—llevo el control de mi propia vida y dejo que otros se encarguen de la suya. Me esfuerzo por lograr un progreso significativo y constante, sabiendo que será un proceso de por vida. Pero sé que si todo lo demás falla, este eslogan tiene un significado real para mí. Estará siempre ahí como recordatorio de que primero tengo que cuidarme y dejar que los demás hagan lo mismo... si quieren. Y si no lo hacen, también es su decisión.



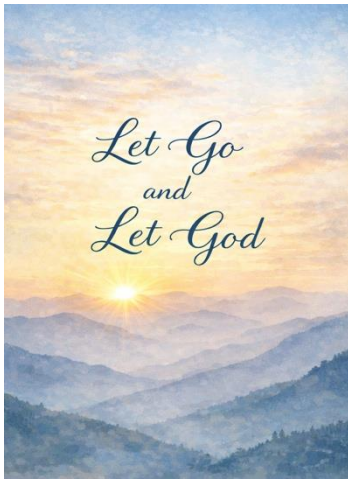
*Por Peter B.*

*The Forum*, diciembre de 2022

**Reproducido con permiso de *The Forum*, sede del grupo familiar Al-Anon, Inc., Virginia Beach, Virginia, EE. UU.**

### **Suelta y deja a Dios**

Antes de venir a Al-Anon, pensaba que la bebida de mi hijo nunca iba a acabar. O iba a tener que



encontrar la manera de pararlo o entregarlo por completo y no volver a verlo nunca más. Así era en mi mente—todo o nada. Cuando me desesperé lo suficiente, encontré el camino hacia AlAnon. Me mostraste que hay otras soluciones y que si seguía volviendo, quizá aprendería a ver la situación desde otra perspectiva. Seguí viniendo, y tenías razón.

Encontré un atisbo de esperanza, y cuando me rendí a un Poder Superior, ese destello creció hasta convertirse en un rayo de sol. Empecé usando los eslóganes, leyendo la literatura y siguiendo los Pasos. Al cambiar a mí misma y a mis actitudes, encontré esperanza—esperanza en un futuro con mi hijo en el que pudiera amarle y respetarle, estuviera bebiendo o no. Podría desvincularme de la enfermedad y cuidarle incondicionalmente.

"Dejé ir y dejé que Dios" hasta que el Poder Superior de mi hijo lo llevó a la recuperación y la sobriedad. También aprendí, con la ayuda de Dios, una forma de vivir completamente nueva: la forma de Al-Anon. Ahora, en lugar de sentirme impotente e impotente, estoy lleno de esperanza, fe y confianza.

*Por Carol H., Florida*

*El Foro*, agosto de 2022

**Reproducido con permiso de *The Forum*, sede de Al-Anon Family Group, Inc., Virginia Beach, VA.**

## **A veces ocurren milagros**

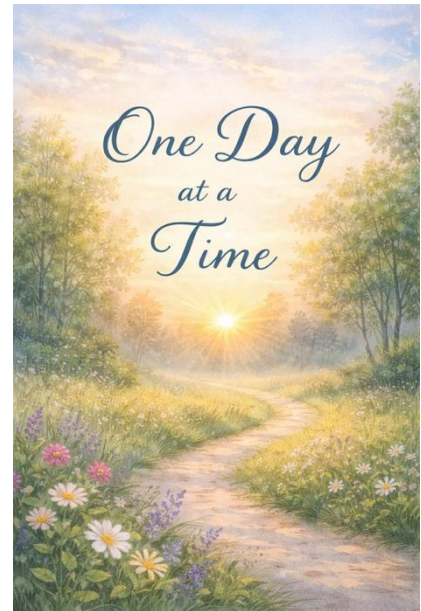
Soy el hijo mayor de dos alcohólicos. Esa afirmación dice mucho sobre algunas de las formas en que la enfermedad familiar del alcoholismo aparece en mi vida: controlar, cuidar y complacer a los demás estando en lo más alto de la lista. Cuando tenía seis años, nació mi único hermano, y se convirtió en mi responsabilidad. He pasado toda una vida diciéndome que cuide de mi hermano. Creía que era mi trabajo asegurarme de que sus necesidades estuvieran cubiertas y que estuviera bien.

Ha pasado toda su vida percibiéndose a sí mismo como una víctima, creyendo que no podía cuidarse a sí mismo. Vivió con nuestro padre toda su vida adulta hasta que él falleció. Dejó la escuela y ha alternado entre trabajos mal pagados y periodos de desempleo. Ha estado sin hogar de forma intermitente y ha ido de una crisis a otra.

El deseo de mi padre en su lecho de muerte fue que prometiera "cuidar" de mi hermano, y siempre he intentado cumplir esa promesa, interviniendo siempre que él estaba en crisis para ayudarlo, por ejemplo, a comprar un coche, encontrar un lugar donde vivir, solicitar ayuda social, conseguir un trabajo o pagar su factura del teléfono. Después de muchos años en AlAnon, uno pensaría que sabría cómo "Dejar ir y dejar que Dios" cuidara de mi hermano como aprendí a hacer con los alcohólicos en mi vida.

Pero el reto para mí fue que mi hermano no es alcohólico ni adicto. No tiene ninguna enfermedad mental diagnosticada. Pero, como yo, es hijo de padres alcohólicos. Mi patrocinador me dijo que algunas personas afectadas por esta enfermedad simplemente no logran lanzarse. Mi hermano es uno de ellos. He pasado toda una vida intentando lanzarle a mi versión de una vida mejor para él.

Hace varios meses, mi hermano perdió otro trabajo y empezó a caer en el desahucio hacia la falta de hogar otra vez. Esta vez, con la ayuda de mi Patrocinador, mis amigos de AlAnon, las herramientas del programa y la gracia de mi Poder Superior, he podido desprenderme de su situación y dejar de intentar controlar el resultado. Hablé con él cuando llamó, pero durante esas conversaciones no le pregunté qué estaba haciendo para arreglar su situación, ni le ofrecí ayudar a resolver sus problemas. No le avergoncé ni le reproché. Mantuve las conversaciones civilizadas y agradables. Esto no fue fácil para mí, pero con la constante repetición de "Deja ir y deja a Dios" como mantra, finalmente estoy empezando a creer que la vida de mi hermano y su resultado no son mi responsabilidad.



¡Y a veces, los milagros ocurren! Mi hermano llamó hace unos días para decir que consiguió un trabajo, por su cuenta, sin mi ayuda (es decir, interferencias)! La gratitud y el alivio que siento son abrumadores. No sé cuánto durará este trabajo ni qué deparará el futuro, pero ahora mismo estoy muy orgullosa de él. Y estoy orgulloso de mí mismo y del crecimiento que he logrado utilizando las herramientas del programa AlAnon. "Un día a la vez", estoy aprendiendo a "Soltar y dejar que Dios" cuide de mi hermano.

*Por Denise C., Saskatchewan*

*El Foro*, marzo de 2023 **Reproducido con permiso de *The Forum*, AlAnon Family Group**

**Headquarters, Inc. Virginia Beach, VA.**

## *Un despertar espiritual*

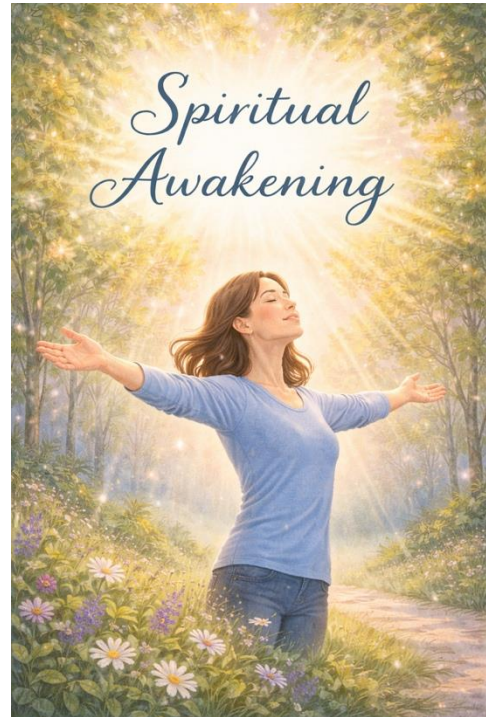
Una vez escuché en una reunión de ponentes que la diferencia entre una "Experiencia Espiritual" y un "Despertar Espiritual" es que con un "Despertar Espiritual" estoy cambiado, no soy el mismo. Debo decir que estoy de acuerdo con esta perspectiva. Las experiencias espirituales se sienten bien pero no requieren cambio, mientras que los despertares espirituales siempre provocan el cambio porque, una vez que ves, no puedes dejar de ver.

Como miembro activo de Al-Anon, he experimentado muchos despertares espirituales a lo largo de los años y cada vez me asombra lo profundamente que parecen penetrar en mi ser y alterar mi perspectiva sobre el Poder Superior (HP) en mí mismo y en los demás. Esto me empodera para ser más auténtico yo, mientras acepto a los demás tal y como son auténticos. También me ayuda conocer mis puntos de vida más a fondo.

A continuación se muestra un ejemplo de un despertar que tuve recientemente y que definitivamente me está cambiando.

Trabajo a tiempo completo y mi supervisor directo es alguien a quien llamo cariñosamente "yo, antes de Al-anon". Imagina tener a alguien tan controlador como tú antes del programa, alguien que no tiene programa, supervisándote. Esta es mi situación.

Como es mi costumbre, por la mañana buscaba a HP y le presentaba mi lista de quejas sobre lo difícil que es esta situación. Durante este tiempo de contacto consciente con HP, tomé conciencia de una parte fundamental de lo que me preocupaba, y era la siguiente:



"No me invitaban a tomar decisiones que se tomaban

aunque me afectarían y yo era la que tenía más experiencia."

Agradecí a HP por esta conciencia y me preparé para mi día. Mientras conducía hacia el trabajo esa mañana, escuché lo siguiente de HP...

"¿Cuántas decisiones tomas, Toni, a las que no me invitas?"

"Esto afecta a nuestra relación"

"¿Tengo un poco más de experiencia que tú?"

¡Madre mía! Con HP hago exactamente lo mismo que estaba experimentando. No siempre busco experiencia y orientación de HP, yo decido lo que "quiero" y lo que "pienso". Tuve que estar de acuerdo con HP y llamé a mi patrocinador para compartir mi despertar. Esta práctica de compartir con mi patrocinador me ayuda a anclar la verdad del despertar dentro de mí.

Como resultado de este despertar, me encuentro deteniéndome e invitando a HP a mis decisiones. Esta pausa me permite escuchar con más atención y ceder con más disposición. También me permite juzgar menos a mi supervisor. Aunque su comportamiento no ha cambiado, mi reacción sí. Todo esto me lleva a más serenidad y a la capacidad de darle más gracia. Qué gran sabiduría me pierdo cuando no busco experiencia en HP. Me encanta este programa.

Toni M. Un miembro agradecido

# ESQUINA DE SERVICIO

## Paso al servicio

### 🔗 ¿Por qué es importante el servicio?

El servicio se considera una **herramienta para el crecimiento personal y la recuperación**. Ayuda a los miembros a:

- Mantente conectado y comprometido con el programa
- Sal de sí mismo y practica la humildad
- Desarrolla confianza y habilidades de liderazgo
- "Devuelve a la comunidad" después de beneficiarte del programa

También garantiza la sostenibilidad a largo plazo del grupo y hace que el programa sea accesible para los recién llegados que necesitan apoyo.

## *Distrito 18*

Hay dos puestos de servicio abiertos dentro del Distrito 18:

- Enlace/Diversidad con Hispanos
- Divulgación Pública

Si sientes que te dan ganas, por favor ven a la próxima reunión del Distrito 18, el primer domingo de cada mes, para informarte más sobre estos puestos. (Consulta la sección de Guardar la fecha para la hora y el lugar)

[Eventos del Distrito 18](https://alanonsanjoaquinvalley.org/events.htm) (<https://alanonsanjoaquinvalley.org/events.htm>)

## *Convención NCWSA 2026*

Soy la presidenta del Comité de Donaciones de la Convención NCWSA 2026 y busco voluntarios para ayudar con la Sorteo de Donaciones. Por favor, llama o envía un mensaje si te interesa.

Teri G. 209-985-2039

## *Reserva la fecha: Próximos eventos*

### Tu calendario esencial para la temporada

Cada estación trae consigo un tapiz de eventos: momentos que nos invitan a reunirnos, celebrar, aprender y conectar. Marcar tu calendario con antelación asegura que no te perderás las experiencias que más importan. A continuación encontrarás una selección seleccionada de eventos próximos. Guarda las fechas y deja que la expectación crezca a medida que se acercan estos días especiales.

### ¿Por qué reservar la fecha?

El mundo avanza rápido y los horarios se llenan más rápido de lo que esperamos. Un save the date actúa como un recordatorio suave: una invitación a detenerse y priorizar lo que aporta alegría, conexión y sentido a tu vida. Al guardar estos momentos clave, te regalas a ti y a tus seres queridos el regalo de la anticipación y, en última instancia, de la participación.

### *Eventos destacados*

#### Reunión de ponentes de la AFG cambiando de actitudes

Fecha: miércoles, 30 de diciembre de 2025

Hora: 18:45

Ubicación: Davis Park Church (En la parte trasera) 901 W Rumble Road, Modesto

Descripción: Reunión de la oradora con Darlene D.

#### Reunión de Negocios del Distrito 18 ~ Híbrido

Fecha: Primer domingo de cada mes

Hora: 13:30 – 15:30

Ubicación: 1425 Standiford Ave, Modesto

ID de la reunión por Zoom: 838 4051 8924

Contraseña: Serenidad

#### Día en Al-Anon

Fecha: sábado, 10 de enero de 2026

Hora: 8:30 am Apertura de inscripciones

Ubicación: Harvest Hall – 3800 Cornucopia Way, Modesto CA 95358

Preguntas: Contacte con Lisa Z. 209-402-3470



## Convención NCWSA Al-Anon/Alateen

Fecha: 6-8 de marzo de 2026

Horario: Comienza a las 17:00 el viernes, termina a la 13:30 el domingo

Ubicación: Centro Comunitario Maidu, 1550 Maidu Dr. Roseville, CA

Preguntas: Enviar un correo [electrónico \[convention@ncwsa.org\]\(mailto:electrónico\_convention@ncwsa.org\)](mailto:electrónico_convention@ncwsa.org)

## 75º aniversario de los Grupos Familiares Al-Anon

Fecha: sábado, 25 de abril de 2026

Jornada de puertas abiertas: 12:00 – 15:00 hora del Este

Banquete de Gala: 18:00 – 22:00 hora del Este

Ubicación: Newport News Marriott en City Center, Newport News, Virginia

Entradas: 75 \$

Compra de entradas: [al-anon.org/75thBanquet](https://al-anon.org/75thBanquet)

Si necesitas una reunión, haz clic en el enlace de abajo para ver las reuniones del Distrito 18:

<https://www.alanonsanjoaquinvalley.org/meetings.htm>

## Tema del boletín de la Edición 19

☞ El enfoque de la próxima edición:

Pasos uno, dos y tres  
Tradiciones Uno, Dos y Tres  
Conceptos Uno, Dos y Tres

Fecha límite: 1 de marzo de 2026

Como este es mi último año como coordinadora del boletín, he estado dedicando tiempo a pedirle orientación y orientación a mi Poder Superior. Mientras hacía eso, me encontré navegando por la web de la WSO y The Loop, leyendo literatura de Al-Anon. Cogí *The Forum* y la página que abrí se titulaba "**¿Cuál es tu resolución de recuperación?**"

Ese momento se sintió como un empujón. Mi propósito de recuperación es dar al boletín de 2026 un tema unificador—y qué mejor manera que recorrer juntos los Pasos, Tradiciones y Conceptos.

La próxima *Voz de la Razón* se enviará a finales de marzo. Te invito a que compartas tu experiencia, fortaleza y esperanza sobre **Pasos, Tradiciones y/o Conceptos Uno, Dos o Tres**. Por favor, recuerden que este es el boletín de nuestro distrito. Cualquier tipo de envío siempre es bienvenido, independientemente del tema. Una sola frase, una foto o un simple pensamiento pueden ser justo lo que alguien necesita ver.

En la página siguiente encontrarás prompts para ayudarte a empezar si es necesario.

Gracias por formar parte de esta beca. Ya sea que hayas compartido tu experiencia o reflexionado en silencio, no estás solo.

Tus experiencias pueden ser justo lo que otro miembro necesita oír.

✉ Por favor, envíe sus reflexiones a [Newsletter Submission](#) antes del 15 de marzo de 2025.

Juntos, exploremos cómo estas palabras atemporales de sabiduría siguen aportando serenidad, claridad y esperanza.

Tu publicación no tiene por qué estar relacionada con el tema. Considera escribir sobre tu progreso, una cita, una foto o lo que sea que tengas en el corazón.

# Prompts de envío *de AlAnon Voice of Reason*

*Pasos, tradiciones y conceptos uno, dos y tres*

Estos prompts se ofrecen para inspirar el intercambio personal de la **Voz de la Razón**. Las reflexiones pueden ser breves o largas, escritas desde cualquier etapa de recuperación. No necesitas ser un experto: lo que importa es tu experiencia vivida.

## PASO UNO

*Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol—que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.*

### Prompts de reflexión:

- ¿Qué fue lo que finalmente te ayudó a reconocer la impotencia?
- ¿Cómo era para ti lo "ingobernable"—interna, emocional o espiritualmente?
- ¿Cómo cambió Step One la forma en que te veías a ti mismo o a tu ser querido?
- ¿Qué fue lo más difícil de dejar ir al aceptar el primer paso?
- ¿Cómo se sigue practicando el Step One hoy en día?

---

## PASO DOS

*Llegó a creer que un Poder mayor que nosotros podría devolvernos la cordura.*

### Prompts de reflexión:

- ¿Qué significaba para ti al principio "un Poder más grande que nosotros"?
- ¿Cómo ha cambiado tu comprensión de la esperanza en AlAnon?
- ¿Qué te ayudó a empezar a confiar en algo más allá de ti mismo?
- ¿Cuándo has notado que tu forma de pensar se vuelve más sensata?
- ¿Cómo se manifiesta el Paso Dos en tu vida diaria?

---

## PASO TRES

*Tomamos la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios tal y como lo entendíamos.*

### Prompts de reflexión:

- ¿Cómo es para ti "darle la vuelta" en la práctica?

- ¿Hay alguna área de la vida en la que el Tercer Paso sea más fácil —o más difícil— para ti?
- ¿Cómo ha evolucionado tu concepto de Dios (o Poder Superior)?
- ¿Qué ocurre cuando retiras tu testamento?
- ¿Cómo te trae paz o te desafía el Paso Tres?

---

## TRADICIÓN UNO

*Nuestro bienestar común debe ser lo primero; El progreso personal para el mayor número depende de la unidad.*

### Prompts de reflexión:

- ¿Qué te ha enseñado Tradition One sobre la unidad?
- ¿Cuándo has visto esta Tradición en acción en tu grupo?
- ¿Cómo te resulta personalmente poner "el bienestar común en primer lugar"?
- ¿Qué desafíos a la unidad te han ayudado a crecer?

---

## TRADICIÓN DOS

*Para nuestro propósito grupal solo hay una autoridad: un Dios amoroso tal como pueda expresarse en nuestra conciencia colectiva. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza: no gobiernan.*

### Prompts de reflexión:

- ¿Cuál ha sido tu experiencia con la conciencia grupal?
- ¿Cómo practicas escuchar a una autoridad amorosa?
- ¿Cuándo ha sido la Tradición Dos difícil—o reconfortante—para ti?
- ¿Cómo ayuda esta Tradición a equilibrar el liderazgo y la humildad?

---

## TRADICIÓN TRES

*Los familiares de alcohólicos, cuando se reúnen para recibir ayuda mutua, pueden llamarse a sí mismos un Grupo Familiar AlAnon, siempre que como grupo no tengan otra afiliación. El único requisito para ser miembro es que exista un problema de alcoholismo en un familiar o amigo.*

### Prompts de reflexión:

- ¿Qué significa para ti pertenecer a AlAnon?
- ¿Cómo te ha ayudado Tradition Three a sentirte incluido o seguro?

- ¿Qué libertades protege esta Tradición?
- ¿Cómo ayuda a tu recuperación centrarte en el propósito principal de AlAnon?

---

## CONCEPTO UNO

*La responsabilidad y autoridad última para los servicios mundiales de AlAnon corresponde a los grupos de AlAnon.*

### **Prompts de reflexión:**

- ¿Cómo te ayuda Concept One a confiar en AlAnon en su conjunto?
- ¿Qué significa la responsabilidad para ti como miembro del grupo?
- ¿Cómo apoya vuestra participación la unidad de AlAnon?

---

## CONCEPTO DOS

*Los Grupos Familiares AlAnon han delegado toda la autoridad administrativa y operativa a su Conferencia y a sus brazos de servicio.*

### **Prompts de reflexión:**

- ¿Qué te ayuda a practicar la confianza en el liderazgo y el servicio de AlAnon?
- ¿Cómo ha fortalecido el servicio vuestra recuperación?
- ¿Cuándo te ha ayudado a crecer soltar el control?

---

## CONCEPTO TRES

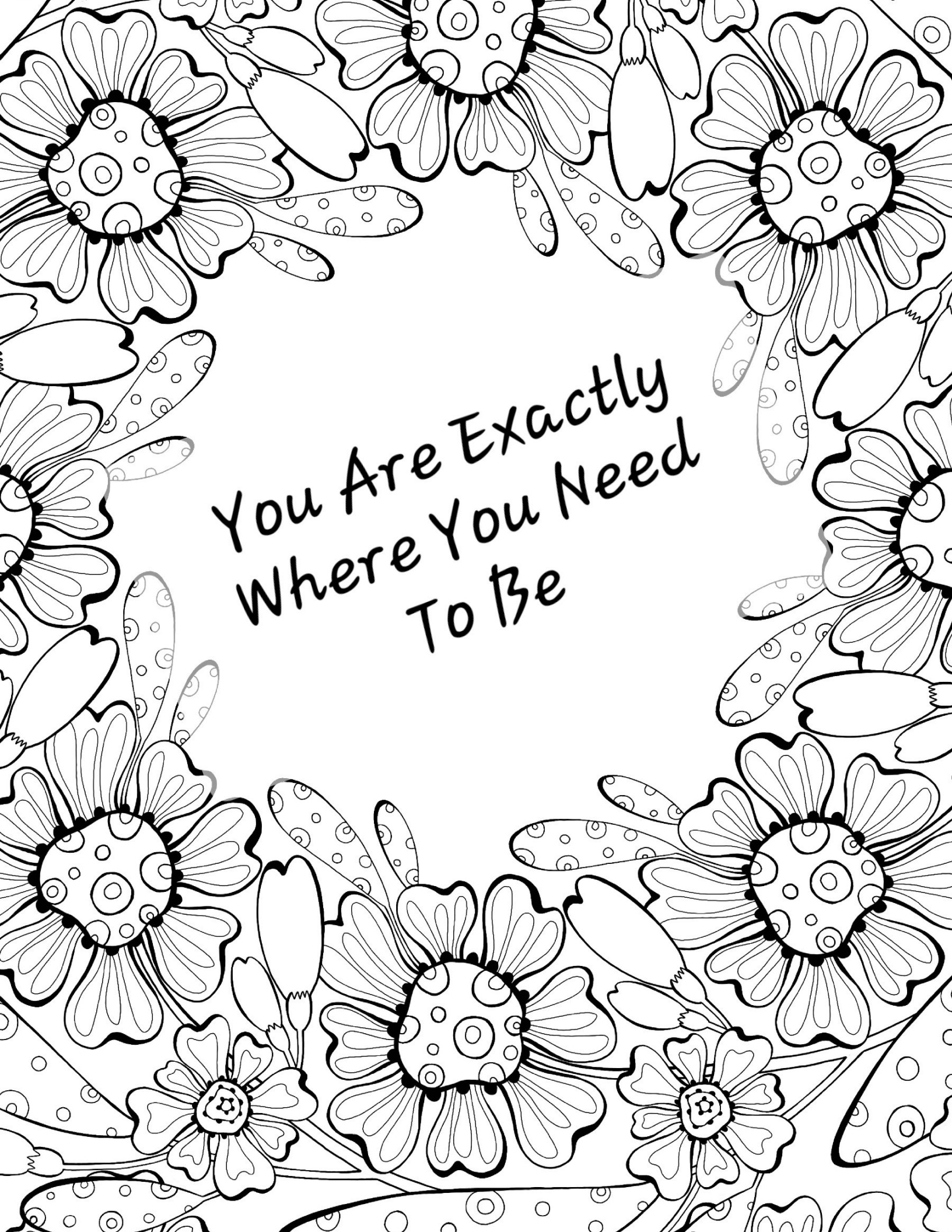
*El derecho a decidir hace posible un liderazgo eficaz.*

### **Prompts de reflexión:**

- ¿Cómo has experimentado el derecho de decisión en el servicio o la recuperación?
- ¿Cuándo ha marcado la diferencia ser confiado en los demás—o confiar en otros?
- ¿Cómo apoya el Concepto Tres el crecimiento y la rendición de cuentas?

---

*Todas las voces son bienvenidas, ya sean nuevas o veteranas. Tu experiencia puede ser exactamente lo que otro miembro necesita oír.*



You Are Exactly  
Where You Need  
To Be

## *Recursos de AL-Anon*

**Página web del Distrito 18:**

<https://www.alanonsanjoaquinvalley.org/index.htm>

**Sitio web del Área de Servicio Mundial del Norte de California (NCWSA):**

<https://northerncaliforniaal-anon.org/>

**Calendario NCWSA:**

<https://northerncaliforniaal-anon.org/calendar/>

**Oficina de Servicio Mundial (WSO):**

<https://al-anon.org/>

**Librería online:**

<https://ecomm.al-anon.org/>

**Libros electrónicos:**

[al-anon.org/digital-products](https://al-anon.org/digital-products)

**Suscríbete al Foro:**

La revista mensual de Al-Anon.

<https://ecomm.al-anon.org/forum - vaff>

**Convención 2026:**

<https://northerncaliforniaal-anon.org/convention-2026/>