

¿Es  
**AA**  
para mí?



*ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS*<sup>®</sup> 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.;  
*reproducido con autorización.*

© Alcoholics Anonymous  
World Services, Inc., 2017.

Reservados todos los derechos.

*Dirección postal:*  
Box 459, Grand Central Station  
New York, NY 10163

[www.aa.org](http://www.aa.org)

## **¿Es AA para mí?**

Todos los AA nos hemos hecho esta pregunta.

Descubrimos que otras muchas personas se habían sentido como nosotros nos sentíamos.

Con la ayuda de AA tratamos de comprender lo que el alcohol nos había hecho. No estábamos solos. Podíamos conseguir ayuda.

Responde sí o no a cada pregunta. Las respuestas afirmativas te harán saber si AA es para ti.

¿He tratado alguna vez de dejar de beber una semana o algo así sin poder hacerlo?

Sí  No



La mayoría de nosotros en AA nos hicimos promesas a nosotros mismos o a nuestras familias. No las pudimos cumplir. Entonces, llegamos a Alcohólicos Anónimos. AA nos decía: «Trata de no beber *hoy*. Si no bebemos hoy, no podemos emborracharnos hoy».

¿Me he dicho alguna vez que  
me gustaría que la gente  
dejara de hablar de mi  
forma de beber?

Sí  No



En AA no le decimos a nadie lo que debe hacer. Hablamos de lo que hacíamos. Hablamos de *nuestra* forma de beber. Hablamos de cómo logramos dejar de beber. Te ayudaremos si quieres ayuda.

¿He cambiado tipos o marcas  
de bebida para tratar de no  
emborracharme?

Sí  No



Tratamos de no emborracharnos.  
Nos preparábamos tragos suaves.  
Bebíamos solamente cerveza o vino,  
o solo bebíamos los fines de semana.  
Pero si bebíamos cualquier cosa que  
tuviera alcohol, nos emborrachábamos.

¿Tengo alguna vez necesidad  
de tomarme un trago para  
empezar el día?

Sí  No



Nos dimos cuenta de que si era necesario tomarnos un trago al despertarnos por la mañana, teníamos una necesidad excesiva del alcohol. Si tenemos que beber un trago para empezar el día, tenemos un problema con la bebida.

¿Le tengo envidia a la gente  
que puede tomar sin  
meterse en problemas?

Sí  No



Parecía que otra gente podía tomarlo  
o dejarlo. Nosotros éramos diferentes.  
No podíamos explicarnos por qué.

¿Causa problemas en casa  
mi forma de beber?

Sí  No



Antes de llegar a AA, creíamos que los demás o los problemas que teníamos en casa nos hacían beber. Ahora sabemos que la bebida hacía que empeoraran los problemas en casa.

Mi forma de beber, ¿causa  
problemas con otras personas?

Sí  No



La gente nos trataba de forma distinta cuando bebíamos. Nos preguntaban cuánto habíamos bebido. Nos dimos cuenta de que, cuando bebíamos, perdíamos a los amigos.

¿Trato de conseguirme  
tragos extras?

Sí  No



A veces nos tomábamos «unos cuantos» tragos antes de salir de casa. Nunca parecían suficientes. Nunca se servían los tragos tan rápido como los queríamos.

¿He tratado de dejar de beber y,  
no obstante, he acabado borracho(a)?

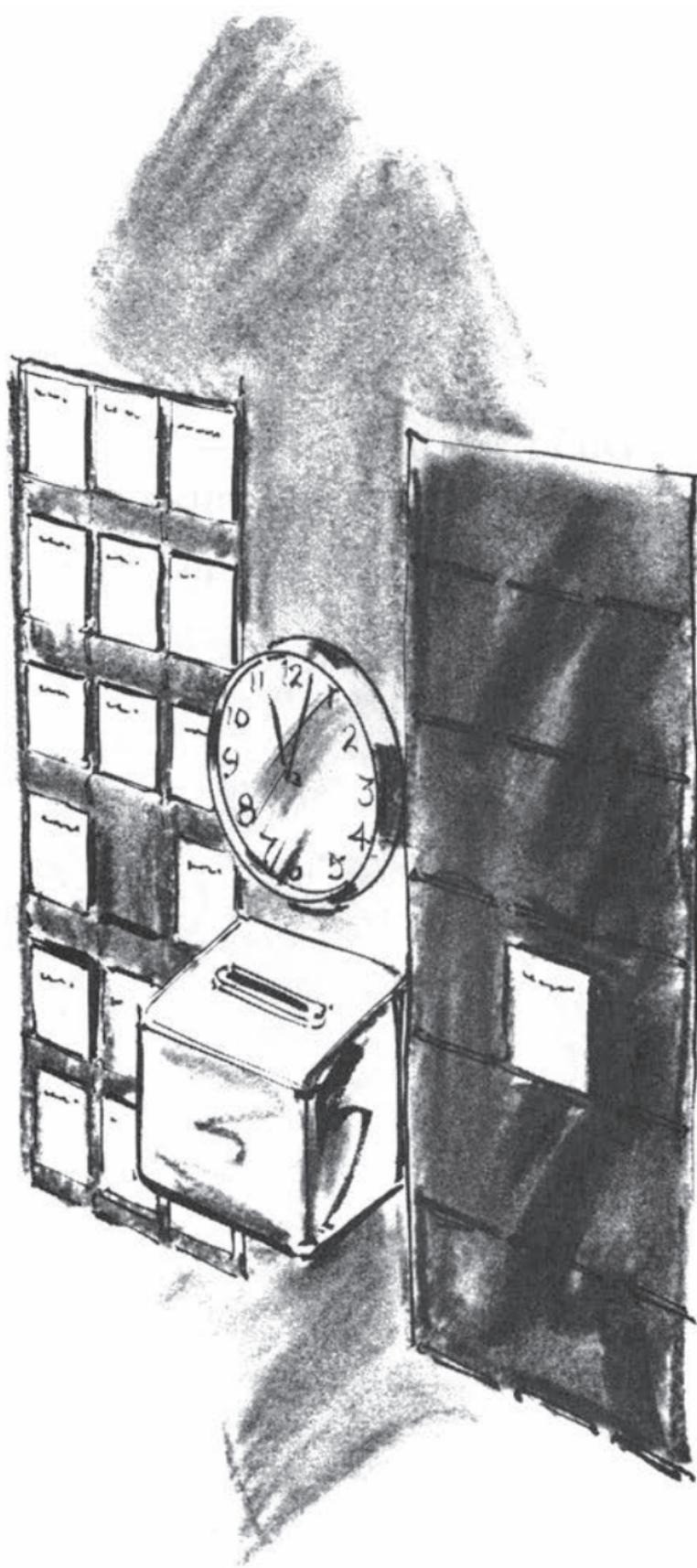
Sí  No



Nos engañábamos diciendo que podríamos dejar de beber cuando quisiéramos hacerlo. Nos dimos cuenta de que, una vez que empezábamos a beber, no podíamos parar.

¿He faltado a la escuela o al  
trabajo a causa de la bebida?

Sí  No



Nos ausentábamos por enfermedad o decíamos mentiras para no tener que ir a la escuela o al trabajo. En realidad, estábamos borrachos o con resaca.

¿Tengo lagunas mentales,  
períodos que no puedo  
recordar?

Sí  No



En AA descubrimos que las lagunas mentales son una señal de que tenemos un problema con la bebida.

¿Sería mejor mi vida  
si dejara de beber?

Sí  No



Muchos de nosotros bebíamos para hacer que las cosas mejoraran. Pero cuando llegamos a AA, el alcohol se había apoderado de nuestras vidas.



**¿Cuál es el resultado?  
¿Es AA para ti?**

AA no puede solucionar todos tus problemas. Pero podemos enseñarte una forma de vivir —un día a la vez— sin alcohol. Muchas personas han superado su problema con la bebida. Solo tú puedes decidir si AA es para ti. Si tu respuesta es afirmativa, llámanos.

	<b>Sí</b>	<b>No</b>
<b>1.</b> ¿He tratado alguna vez de dejar de beber una semana o algo así sin poder hacerlo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>2.</b> ¿Me he dicho alguna vez que me gustaría que la gente dejara de hablar de mi forma de beber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3.</b> ¿He cambiado tipos o marcas de bebida para tratar de no emborracharme?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>4.</b> ¿Tengo alguna vez necesidad de beberme un trago para empezar el día?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>5.</b> ¿Le tengo envidia a la gente que puede tomar sin meterse en problemas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>6.</b> ¿Causa problemas en casa mi forma de beber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>7.</b> Mi forma de beber, ¿causa problemas con otras personas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>8.</b> ¿Trato de conseguirme tragos extras?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>9.</b> ¿He tratado de dejar de beber y, no obstante, he acabado borracho(a)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>10.</b> ¿He faltado a la escuela o al trabajo a causa de la bebida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>11.</b> ¿Tengo lagunas mentales, períodos que no puedo recordar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>12.</b> ¿Sería mejor mi vida si dejara de beber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Para más información, busca «AA» o  
«Alcohólicos Anónimos» en línea,  
o bien llama o escribe a:

AA General Service Office  
Box 459, Grand Central Station  
New York, NY 10163  
Teléfono: (212) 870-3400  
Sitio web: [www.aa.org](http://www.aa.org)

**PUBLICACIONES DE AA.** Aquí hay una lista parcial de publicaciones de AA. Se pueden obtener formularios de pedidos en la Oficina de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, USA. Teléfono: (212) 870 34 00.  
Sitio web: [www.aa.org](http://www.aa.org)

#### **LIBROS**

---

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS  
DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES  
REFLEXIONES DIARIAS  
COMO LO VE BILL  
NUESTRA GRAN RESPONSABILIDAD  
ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD  
EL DOCTOR BOB Y LOS BUENOS VETERANOS  
«TRANSMÍTELO»  
VIVIENDO SOBRIO  
LLEGAMOS A CREER  
AA EN LA CÁRCEL: UN MENSAJE DE ESPERANZA  
AA PARA EL ALCOHÓLICO DE EDAD AVANZADA: NUNCA ES DEMASIADO TARDE

#### **FOLLETOS**

---

##### **Experiencia, fortaleza y esperanza:**

LAS MUJERES EN AA  
LOS JÓVENES EN AA  
SER NEGRO EN AA  
AA PARA EL NATIVO NORTEAMERICANO  
LOS ALCOHÓLICOS LGBTQ EN AA  
LA PALABRA «DIOS»: LOS MIEMBROS DE AA AGNÓSTICOS Y ATEOS  
AA PARA LOS ALCOHÓLICOS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL Y SUS PADRINOS  
ACCESO A AA: LOS MIEMBROS HABLAN SOBRE SUPERAR LAS BARRERAS AA Y LAS FUERZAS ARMADAS  
¿SE CREE USTED DIFERENTE?  
MUCHAS SENDAS HACIA LA ESPIRITUALIDAD  
MUJERES HISPANAS EN AA  
CARTA A UN PRESO QUE PUEDE SER ALCOHÓLICO  
ES MEJOR QUE ESTAR SENTADO EN UNA CELDA  
(Folleto ilustrado para personas bajo custodia)

##### **Acerca de AA:**

PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DE AA  
¿ES AA PARA MÍ?  
¿ES AA PARA USTED?  
UN PRINCIPIANTE PREGUNTA...  
¿HAY UN ALCOHÓLICO EN SU VIDA?: EL MENSAJE DE ESPERANZA DE AA  
ESTO ES AA: UNA INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA DE RECUPERACIÓN DE AA  
PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE EL APADRINAMIENTO  
EL GRUPO DE AA: DONDE TODO EMPIEZA  
PROBLEMAS DIFERENTES DEL ALCOHOL  
EL MIEMBRO DE AA, LOS MEDICAMENTOS Y OTRAS DROGAS  
EL AUTOMANTENIMIENTO: DONDE SE MEZCLAN LA ESPIRITUALIDAD Y EL DINERO  
LA EXPERIENCIA NOS HA ENSEÑADO:  
UNA INTRODUCCIÓN A NUESTRAS DOCE TRADICIONES  
LOS DOCE PASOS ILUSTRADOS  
LOS DOCE CONCEPTOS PARA EL SERVICIO MUNDIAL ILUSTRADOS  
LAS DOCE TRADICIONES ILUSTRADAS  
CÓMO COOPERAN LOS MIEMBROS DE AA CON LOS PROFESIONALES  
AA EN LAS INSTITUCIONES CORRECCIONALES  
AA EN LOS ENTORNOS DE TRATAMIENTO  
UNIENDO LAS ORILLAS: ENTRE EL TRATAMIENTO Y AA POR MEDIO DE PROGRAMAS DE CONTACTO TEMPORAL  
LA TRADICIÓN DE AA: CÓMO SE DESARROLLÓ  
SEAMOS AMISTOSOS CON NUESTROS AMIGOS:  
NUESTROS AMIGOS EN EL FRENTE DEL ALCOHOLISMO  
COMPRENDIENDO EL ANONIMATO

##### **Para profesionales:**

AA EN SU COMUNIDAD  
BREVE GUÍA A AA  
SI USTED ES UN PROFESIONAL... ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS QUIERE TRABAJAR CON USTED  
AA COMO RECURSO PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD  
¿HAY UN BEBEDOR PROBLEMA EN EL LUGAR DE TRABAJO?  
LOS LÍDERES RELIGIOSOS PREGUNTAN ACERCA DE AA  
ENCUESTA DE LOS MIEMBROS DE AA

#### **VIDEOS** (disponibles en [www.aa.org/es](http://www.aa.org/es), subtítulados)

---

VIDEOS DE JÓVENES PARA DESCARGAR  
ESPERANZA: ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS  
UNA NUEVA LIBERTAD

##### **Para profesionales:**

VIDEO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD  
VIDEO PARA PROFESIONALES JURÍDICOS Y DE CORRECCIONALES  
VIDEO PARA PROFESIONALES DE SERVICIOS DE EMPLEO Y RECURSOS HUMANOS

#### **REVISTAS Y BOLETINES**

---

AA GRAPEVINE (mensual, [www.aagrapevine.org](http://www.aagrapevine.org))  
LA VIÑA (bimestral, en español, [www.aalavina.org](http://www.aalavina.org))  
ACERCA DE AA (versión digital únicamente, <https://www.aa.org/es/about-aa>)

# DECLARACIÓN DE UNIDAD

Debemos hacer esto para el futuro de AA:  
poner en primer lugar nuestro bienestar común  
y mantener a nuestra comunidad unida. Porque  
de la unidad de AA dependen nuestras vidas y  
las vidas de todos los que vendrán.

Yo soy responsable...

cuando cualquiera, dondequiera, extienda  
su mano pidiendo ayuda, quiero que la  
mano de AA esté siempre allí.

Y de eso, **yo soy responsable.**

Literatura aprobada por la  
Conferencia de Servicios Generales de AA.

