

# EL MENSAJERO

Oficina Intergrupala Hispana del Sur de la Florida  
1770 W. Flagler St. - Oficina # 4 - Miami, FL 33135  
www.miamialcoholicosanonimos.org Tel: 305.642.2805



Septiembre 2018

## “La culpabilidad, el temor y los remordimientos diarios me acompañaban”

Tomé mi primera copa a los 13 años. Bebí una gran cantidad de oporto en una apuesta, me puse muy enferma y borracha, y me prometí que nunca más en mi vida bebería de esa forma. En la secundaria bebía porque me gustaba beber, y una vez que empezaba, no estaba dispuesta a dejarlo cuando los demás lo estaban.

Mi marido bebía. Le gustaba y podía aguantar mucho. Tenía un compañero de bebida para toda la vida, y nuestro matrimonio comenzó como una larga celebración. Cerca de un año después del nacimiento de nuestra hija, me puse muy enferma. Nuestro médico de cabecera me aconsejó que dejara de beber; me dijo que era una alcohólica potencial. Me reí de esto, y no le hice caso ni a él, ni a mis amigos y parientes que se lamentaban de mi forma de beber.

Empecé a perder cada vez más el control. Para librarnos de la trampa, nos trasladamos a otro barrio, y conseguí un trabajo. Comencé a inventar pretextos para beber más frecuentemente. Un día, estando de camino al trabajo, necesité un estimulante y me detuve para tomarme una copa. Recuerdo que tomé otras dos después de la primera. El siguiente recuerdo claro que tengo es de tres días más tarde. Por primera vez, conocí el miedo. Le dije a mi familia que yo debía de estar enferma mentalmente, para que esto hubiera ocurrido. Comencé a consultar un psiquiatra. Nunca mencioné el alcohol, salvo para decirle que bebía en ocasiones. No le dije que por lo general me aseguraba de tener siempre la ocasión de beber.

Pasaron los años y finalmente llegué a un punto en que no podía enfrentarme con nada. Mi marido y yo nos separamos varias veces, y cada vez que nos reconciliábamos, esperábamos que las cosas cambiaran. Sí cambiaron. Empeoraron. Un día me dio un ultimátum: él o la bebida. No dudé en escoger —ya no podía vivir sin la bebida.

Durante los dos años siguientes, viví una pesadilla. La culpabilidad, el temor y los remordimientos me acompañaban diariamente. Ya no tenía amigos; cuando me veían andando por la calle, cruzaban al otro lado. La mayor parte del tiempo, parecía una autómatas, embrutecida por el alcohol.

Finalmente, aprendí a vivir a través del programa de Alcohólicos Anónimos. Cuando empecé a asistir a las reuniones, mi súplica de ayuda tuvo su respuesta. [...] Se me ha ofrecido otra oportunidad de ser la madre que siempre he deseado ser. Sí, tengo el mejor regalo de todos —me han sido devueltos mi hija y su amor—. Ayer sólo existía, sin esperanza, sin nada más que miseria. Hoy vivo con esperanza porque llevo un mensaje de esperanza a otros alcohólicos. Por estas razones, el programa funciona. Deseas desesperadamente tu sobriedad y después de lograrla, la compartes con otros.

Alcohólicos Anónimos, A.A. para la mujer

### Repasar el Pasado

Debemos hacer un preciso y exhaustivo examen de cómo nuestra vida pasada ha afectado a otra gente. En muchos casos, descubrimos que, aunque el daño que hemos causado a otras personas no ha sido muy grande, no obstante nos hemos causado a nosotros mismos considerables daños emocionales.

Y además, perniciosos conflictos emocionales persisten por debajo del nivel consciente, muy profundos y, a veces, casi olvidados. Por lo tanto, debemos tratar diligentemente de recordar y repasar aquellos acontecimientos pasados que originalmente provocaron estos conflictos y que siguen retorciendo violentamente nuestras emociones, trastornando así nuestras personalidades y alterando nuestras vidas hacia lo peor.

\*\*\*\*

“Reaccionamos más fuertemente que la gente normal ante las frustraciones. Volviendo a vivir estos episodios y hablando acerca de ellos de una forma estrictamente confidencial con otra persona, podemos reducir su tamaño y, consecuentemente, su potencia en nuestro inconsciente”.

DOCE Y DOCE, pág. 85 CARTA, 1957



### “YO ERA UNA EXCEPCIÓN”

El (Bill W.) me dijo, gentil y simplemente, “¿Crees tú que eres uno de los nuestros?”

— ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, p. 413  
(Tercera edición, inglés)

Durante mi vida de bebedor estaba convencido de que yo era una excepción. Creía que yo estaba más allá de los pequeños requisitos y tenía el derecho a estar dispensado. Nunca me di cuenta de que el oscuro contrapeso de mi actitud era la constante sensación de que yo no “perteneía”. En un principio, en A.A. me identificaba con otros solamente como alcohólico. ¡Qué maravilloso despertar ha sido para mí darme cuenta de que si los seres humanos estaban haciendo lo mejor que podían, también yo lo estaba! Todos los dolores, confusiones y alegrías que ellos sentían no son excepcionales, sino parte de mi vida, como lo son de la vida de cualquiera.

Del libro Reflexiones diarias  
Copyright © 1991 by Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

## ACTIVIDADES DE GRUPOS

**VIVIENDO SOBRIO** - Sesiones de estudio: Jueves - Pasos.

**QUINTO PASO** - Lunes 12:00pm - Pasos / Martes 12:00 - Libro Azul / Miercoles 7:00pm - Tradiciones

**DOCE PASOS** - Sesiones de estudio: Lunes - Libro Azul.

**ACEPTACION** - Sesiones de estudio: todos Jueves - 12 Pasos.

**ALEGRIA DE VIVIR** - Sesiones de estudio: Lunes - Pasos / Martes - Tradiciones.

**8 DE MAYO** - Sesiones de estudio: Martes - Pasos / Miercoles - Tradiciones

**NUEVA VIDA** - Sesiones de estudio: Martes - Pasos / Jueves - Estudios varios.

**AMISTAD** - Sesiones de estudio: Miercoles - Folleto del Grupo.

**LIBERACION** - Sesiones de estudio: Jueves - Preguntas y Respuestas

**NUEVO HORIZONTE** - Sesiones de estudio: Miercoles - Preguntas y Respuestas.

**QUINTA TRADICION** - Sesiones de estudio: Martes - Folleto del Grupo.

**RENACER EN SOBRIEDAD** - Sesiones de estudio: Jueves - Estudiando Los Pasos.

**RESURRECCION** - Sesiones de estudio: Martes y Jueves - Estudiando Pasos y Tradiciones.

**CUENTO CONTIGO** - Sesiones de estudio: Martes - Tradiciones

**TRADICION** - Sesion de estudio: Jueves - Tradiciones

**LENGUAJE DEL CORAZON** - Sesiones de Estudio - Martes - Preguntas y Respuestas / Jueves - Pasos /Viernes - Libro Azul

**FE Y ESPERANZA** - Sesion de Estudio: Miercoles - Tradiciones

**10 DE JUNIO** - Sesion de Estudio: Martes - Libro Azul

**ENCUENTRO** - Miercoles - 12 Tradiciones

**LA GRAN DECISION** - Sesion de estudio: Miercoles - Tradiciones

**UNIDAD** - Sesion de Estudio: Jueves - Pasos y Tradiciones

### LISTA DE FUNDACION DE GRUPOS

:Cuento Contigo	2 Enero 1990
:Resurreccion	10 Enero 1995
:Encuentro	19 Enero 1976
:Lenguaje del Corazon	26 Enero 2009
:Renacer en Sobriedad	20 Febrero 2016
:Tradicion	22 Febrero 1989
:Grupo Central	10 Abril 1978
:Doce Pasos	13 Abril 1978
:Un Dia a la Vez	18 Abril 1999
:8 de Mayo	8 Mayo 1988
:La Gran Decision Hallandale	10 Mayo 2018
:Quinto Paso	11 Junio 2001
:Hablame de ti	2 Junio 2014
:Grupo Amistad	6 Junio 1990
:10 de Junio	10 Junio 2011
:Liberacion	2 Julio 1991
:Alegria de Vivir	15 Julio 1985
:Nueva Vida	17 Julio 2006
:Nuevo Horizonte	18 Julio 1985
:Fe y Esperanza	2 Agosto 1979
:Unidad	3 Septiembre 2012
:Viviendo Sobrio	13 Octubre 2014
:Quinta Tradicion	14 Octubre 1998
:Aceptacion	29 Noviembre 1993

# XLVI

## CONVENCION HISPANA DE ALCOHOLICOS ANONIMOS DE ESTADOS UNIDOS Y CANADA

### "LAS VEGAS 2018"

XLVI CONVENCION HISPANA  
DE ALCOHOLICOS ANONIMOS  
ESTADOS UNIDOS Y CANADA  
31 DE AGOSTO, 1 Y 2 SEPTIEMBRE 2018

A.A. UNA LUZ Y ESPERANZA PARA EL MUNDO

VIVIENDO SOBRIO 2014- 2018

## 4to Aniversario

Semana de Compartimiento  
Del 8 al 12 de Octubre a las 8:00pm

\*\*\*\*\*

Sesion Publica  
Sabado 13 de Octubre  
a las 6:00pm



Iglesia Metodista Unida  
133 Ponce de Leon - Miami, FL 33135

## GRUPO ALEGRIA DE VIVIR

Estará realizando un picnic  
en Crandon Park, Key Biscayne



19 de Agosto, 2018  
de 9:00am en adelante



GRUPO UNIDAD 2012- 2018



## 6to Aniversario

Semana de compartimiento  
Del 16 al 22 de Septiembre

Sesion Publica  
Domingo 23 de Septiembre  
a la 1:00pm

A Party Hall  
10957 SW 186th St. - Miami, FL 33157

QUINTA TRADICION 1998- 2018

## 20 Aniversario

Semana de Compartimiento  
Del 6 al 13 de Octubre



Sesion Publica Domingo  
14 de Octubre a las 12:00pm

Club de la Policia - 2300 NW 14th St.  
Miami, FL 33125

### NOVENO PASO

**"Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros."**

### NOVENA TRADICION

"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."

NO SOY UN ALCOHOLICO  
SOY UN BORRACHO  
LOS ALCOHOLICOS VAN A REUNIONES



## OFICINA INTERGRUPAL HISPANA Y DISTRITO 17

Los invita a nuestras reuniones  
planificadas de servicio en los grupos

Empezando en el grupo

**LA GRAN DECISION EN HALLANDALE**  
Sábado - Agosto 25, 2018 a las 8:00pm

Temas:

- 1) Qué es una oficina de Intergrupo y sus funciones.
- 2) Qué es un Distrito y sus funciones.

### GRUPO LIBERACION

Sábado - Septiembre 8, 2018 a la 8:00pm

Temas:

- 1) Los enemigos de nuestra recuperación
- 2) Fortaleciendo nuestra recuperación a través del servicio.

TODOS LOS GRUPOS ESTAN INVITADOS!  
ABRA REFRIGERIO!

***Acompañenos para fortalecer nuestra unidad!***

# ACTIVIDADES EN A.A.

## ¿Sabías qué..?

Tú puedes llevar el mensaje de AA detrás de los muros de prisiones, instituciones y también a bibliotecas o centros de atención médica, adquiriendo certificados de regalo de la revista La Viña. Mira los detalles en nuestra tarjeta de color verde: "Llevando el mensaje de AA", puedes descargarla en tu teléfono o computador. Visita nuestra página Internet:

[www.aagrapevine.org/español](http://www.aagrapevine.org/español)

## Convención Internacional - Detroit, Michigan Julio 2 al 5 de 2020

Para el otoño de 2019, se dispondrá de información sobre la inscripción para la Convención y reservaciones en hoteles. Se proporcionará a la información necesaria en los paquetes de inscripción, que también estarán disponibles en otoño de 2019. El paquete incluirá una lista de números telefónicos a que llamar para informarse en concreto sobre el alojamiento, el programa, etc. Se facilitará la información por correo postal a los grupos, oficinas y contactos de A.A. alrededor del mundo, así como por el sitio web.



## SE BUSCA

**"Coordinador de Literatura"**  
Miembro interesado por favor contactar  
al coordinador de Intergrupo.  
Evaristo 786. 290.4708

\*\*\*\*\*

**COMITE DE INSTITUCIONES**  
Esta buscando compañeros para  
hacer servicio.

DOCTOR... ESTAS  
TABLETAS CONTRA  
EL ALCOHOLISMO...

¿ME LAS PUEDO  
TOMAR CON UN VINITO,  
EN VEZ DE AGUA?



chistes21.com

## Aniversario Compañeros

**Felicitaciones a todos los compañeros que celebran aniversarios en el mes  
de Septiembre!**

**REUNION DE TRABAJO OFICINA INTERGRUPAL HISPANA**  
1er y 3er Viernes del Mes a las 8:00pm  
1770 W. Flagler St. Oficina # 4 - Miami, FL 33135  
[www.miamialcoholicosanonimos.org](http://www.miamialcoholicosanonimos.org)