

Guías a seguir de Al-Anon

La experiencia compartida de miembros de Al-Anon y Alateen.

Programas sugeridos para las reuniones

GSPE-03

¡Los grupos Al-Anon son el alma del programa- buenas reuniones aseguran un grupo sano!

Variar los temas de cada reunión y planificar las reuniones, mantiene al grupo sano, vivo e interesante. Prepararse para las reuniones ya sea compartiendo testimonio o investigando la gran abundancia de la literatura y los distintos materiales de Al-Anon estimula el crecimiento y la autoestima. Hay variedad de temas y tipos de reuniones, así como hay variedad de grupos y miembros. Esta guía a seguir contiene sugerencias, representa una colección de experiencias compartidas que pueden ser adaptadas.

Tipos de Reuniones

Estudio de los Pasos - Es importante hacer por lo menos, una reunión al mes dedicada al estudio de uno de los Pasos. El Coordinador lee el Paso y da una explicación, luego cada miembro.

Estudio de las Tradiciones - El grupo estudia una o varias de las Tradiciones y la importancia de las mismas para mantener la armonía y crecimiento del grupo, teniendo en cuenta que el propósito es la unidad de Al-Anon en todo el mundo. Luego los miembros comparten como aplican estos conocimientos en sus vidas diarias.

Estudio de los Conceptos y las Garantías - Para entender mejor a Al-Anon como Servicio Mundial y utilizar estos principios en nuestra propia vida; hay que estudiar los Doce Conceptos y las Garantías incluidas en los conceptos.

Estudio de los Lemas - Uno o más de los lemas pueden servir de base para una reunión donde se hable de su importancia en la vida diaria. El Coordinador de Mesa, o la persona que dirige la reunión pueden pedir a algunos miembros que compartan como aplican a su vida personal los lemas. Otra forma usada consiste en escribir los lemas en papel, doblarlos y pasarlos en una canasta, los miembros sacan de la canasta y comparten como el lema los ayudo a resolver algún problema específico.

Relatos personales - Tal vez se pida a dos o tres miembros que hablen en las reuniones y cuenten de qué forma el programa de Al-Anon y Alateen les ha ayudado en su vida.

Deliberaciones - El Coordinador presenta un tema para ayudar a los miembros a enfocar sus ideas en el mismo y debatir cómo éste aplica a ellos.

Deliberaciones de grupo - Se pide a los miembros que escriban y entreguen preguntas, anónimamente si así lo desean. Un grupo de dos o tres miembros seleccionados por el Coordinador de Mesa comparten entonces sus experiencias sobre cómo resolver esas preguntas. Otra variación es que las preguntas sean contestadas por el grupo, para lo que el coordinador de Mesa da un límite de tiempo de uno a dos minutos a cada persona para que nadie monopolice la reunión.

Reuniones de intercambio - Una persona o un equipo de oradores de otro grupo, grupos de Alateen, pueden estar interesados en intercambiar oradores con su grupo.

Reuniones abiertas - Se podrá explicar la función y utilidad de Al-Anon y Alateen a muchas más personas si se organiza una reunión abierta a la cual se invite a los miembros, sus familiares y amigos, miembros de AA, estudiantes y profesionales. Las reuniones llevadas a cabo para celebrar alguna ocasión especial suelen ser abiertas. Los oradores de Al-Anon y Alateen cuya historia personal de recuperación por medio del programa de Al-Anon puede dar fortaleza y esperanza a quienes los escuchan. (Ver Guía a seguir SG-27).

Oradores - En ocasiones se puede invitar a un AA y hacer una reunión donde comparta el esposo, la esposa y los hijos (miembros Al-Anon, Alateen y AA) acerca del alcoholismo familiar. Miembros del clero, doctores y trabajadores sociales pueden invitarse a los grupos para hablar acerca del alcoholismo. No obstante, invitar a oradores profesionales con demasiada frecuencia a las reuniones de Al-Anon y Alateen puede desviarnos de nuestro propio programa de recuperación. Los miembros de Alcohólicos Anónimos comparten su recuperación en AA.

Revisado 2024. GSPE-03

Reuniones para principiantes – Se puede hacer una reunión para principiantes 30 minutos antes del inicio de la reunión habitual. A los recién llegados se les puede ayudar más fácilmente si se les simplifica la presentación del programa. La Guía a seguir SG-2 y la serie para los recién llegados están disponibles para las reuniones de principiantes.

Las reuniones de examen de grupo - podrán basarse en un cuestionario que pueden descargar de la Página Web de la OSM. (Ver la Guía a seguir SG-8a y SG8b).

Recursos para Reuniones

La Literatura Aprobada por la Conferencia de Al-Anon y Alateen (LAC) proporciona una cantidad ilimitada de temas. Cada libro, folleto y librito ofrece opciones para una variedad de temas y situaciones.

Para una lista completa de Literatura Aprobada por la Conferencia de Al-Anon y Alateen, véase el La Lista LAC (puede solicitarla escribiendo al correo info.alanonperu@gmail.com

- Al-Anon y Alateen en acción, el boletín bimestral de Al-Anon, se recomienda que se utilice en las reuniones. Algunos artículos de muestra aparecen publicados en el sitio web de difusión pública: www.al-anon.alateen.org.
- El Manual de Servicio de Al-Anon y Alateen (SP-24/27), las guías a seguir y otros materiales de servicio también brindan excelentes recursos para las reuniones. El Manual de Servicio y las guías a seguir se encuentran publicados en el sitio web de Al-Anon para los miembros: www.al-anon.alateen.org/ miembros.

Secretario

Para una variedad interminable de temas específicos que contribuyan a que las reuniones sean buenas, véase el índice de cada libro de Al-Anon y Alateen. A continuación, se enumeran algunos temas de muestra que pueden extraerse de la LAC y de otros materiales de servicio.

Los lemas

- Los Doce Pasos
- Las Doce Tradiciones
- Los Conceptos de Servicio
- Los «Tres obstáculos al éxito en Al-Anon» incluidos en SP-4 y la sección «Grupos de Al-Anon y Alateen en acción» del Manual de Servicio.
- Padrinazgo
- Anonimato y el Duodécimo Paso
- Aceptación
- Anteponer los principios a las personas
- Serenidad
- Humildad

- Reparar el mal causado
- Poder Superior: Dios, según mi propio entendimiento de Él
- Espiritualidad
- Control
- Perdón
- Esperanza
- Humor
- Oración de la Serenidad
- Autoestima
- Autocompasión
- Propiciar
- Desprendimiento
- Amor
- Los beneficios del servicio en Al-Anon y Alateen
- No lo causé, no lo puedo controlar y no lo puedo curar