

Tema de enfoque mensual Paso 3

Tomamos la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, tal como lo concebimos.

Gracias a Al-Anon, la oración ha vuelto a mi vida. Durante muchos años cuestioné la fe. Me desanimaban las restricciones religiosas y, en cierta medida, decidí no convertirla en una prioridad. Seguía teniendo fe, pero no la practicaba activamente.

Al-Anon ha cambiado mi forma de pensar y me ha acercado a mi Poder Superior. Escuchar a otros en las reuniones y leer historias en los libros y la literatura de Al-Anon me abrió la mente a los límites de mi propio poder y al poder ilimitado de mi Poder Superior.

Decidir entregar nuestra voluntad y nuestra vida es un compromiso diario, y la fe para hacerlo no siempre se adquiere fácilmente. Rezar la Oración de la Serenidad y reflexionar sobre su verdadero significado me permite soltar y dejar que Dios actúe.

Página de participación de miembros y lectores

La razón por la que vine a Al-Anon

Mientras almorzaba con una nueva amiga de Al-Anon, me preguntó: "¿Quién te trajo a Al- -Anon?". Tardé solo unos segundos en responder. Yo misma me animé a este programa. Verás, he aprendido que ningún alcohólico, ni ninguna otra persona, causó *mis* acciones, reacciones o respuestas a las personas, lugares y cosas en mi vida.

Cuando llegué a Al-Anon por primera vez, como muchos de nosotros, lo hice por el problema con la bebida de otra persona. Ingenuamente pensé que si dejaba de beber, estaría bien y mis problemas se acabarían. Esa forma de pensar me llevó a dejar Al-Anon después de solo un par de años en el programa. Mi matrimonio había terminado y, pensé, también mi problema.

Resultó que no vivir con el alcoholismo activo alivió algunos de mis problemas al principio, pero aún no me había dado cuenta del efecto del alcoholismo multigeneracional en mi vida. Mi forma de ver las cosas, mi forma de reaccionar ante las situaciones y mi forma de sentir y pensar estaban distorsionadas por haber sido criado en la enfermedad del alcoholismo.

Años después, volví a Al-Anon por una razón diferente: para salvarme. Ahora sigo este programa al máximo de mis posibilidades cada día, y lo sigo con un Poder Superior amoroso y un Padrino que me guía en las situaciones difíciles que la vida me presenta a veces.

Soy un miembro muy agradecido de esta comunidad mundial y merezco estar aquí porque ahora sé que este es el lugar al que pertenezco.

Por Monique R., Ontario

Siéntase libre de reimprimir este artículo en el sitio web o boletín informativo de su rama de servicio, junto con esta línea de crédito: Reimpreso con permiso de *The Forum*, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, VA.

Mi media hora tranquila

"Solo por hoy tendré media hora tranquila a solas para relajarme". De alguna manera, había olvidado esta maravillosa sugerencia del marcapáginas "*Solo por Hoy*" de Al-Anon (M-12). No es que no tenga medias horas tranquilas; vivo sola. Más bien, había olvidado el mensaje: "Durante esta media hora, algún día, intentaré tener una mejor perspectiva de mi vida".

Ni siquiera me había dado cuenta de que solo tenía que ser "alguna vez", no todo el tiempo. ¿No es esa nuestra hermosa

manera de hacer las cosas en Al-Anon? A veces me esfuerzo demasiado, olvidando que la media hora es para relajarse.

En lugar del (posible) esfuerzo de buscar una mejor perspectiva. Aunque ese "algún día" esté destinado a ocurrir durante esa media hora, obviamente no tengo que dedicar esos 30 minutos completos a desarrollar mi perspectiva de la vida.

Ahora, me siento perdonado por lo que consideraba mi recaída. Puedo dedicar la mayor parte de mi tiempo de tranquilidad a "Toma con calma". Mientras practique "Toma con calma", mi perspectiva de la vida mejorará sin ningún esfuerzo adicional por mi parte. Gracias, Al-Anon.

Por Beryl S., Australia

Siéntase libre de reimprimir este artículo en el sitio web o boletín informativo de su rama de servicio, junto con esta línea de crédito: Reimpreso con permiso de *The Forum*, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, VA.

Tú tener una historia tú quería como ¿Quieres compartirlo en Lifelines? Envíalo a [líneas de vida.riafg@gmail.com](mailto:lineas.de.vida.riafg@gmail.com) Cada mes nosotros voluntad enfocar sobre un nuevo tema y compartir las respuestas de los lectores el anterior meses enfocar .

Noticias de la oficina de Cranston

La oficina de Cranston ahora abre los martes por la tarde, de 16:00 a 19:00. Nuestro coordinador de literatura también está disponible el tercer sábado de cada mes, de 9:00 a 10:30, y el cuarto miércoles de 17:30 a 18:30.

Por favor, llame a la oficina con anticipación si planea venir. Los pedidos de literatura pueden enviarse por correo utilizando el formulario de pedido en nuestro sitio web: riafg.org. Si desea que le enviemos la literatura por correo, incluya un cheque por el total del pedido, incluidos los gastos de envío. Incluya su nombre y número de teléfono de contacto. Si tiene alguna pregunta sobre el pedido, necesitamos su información de contacto para resolver cualquier problema. Si planea recoger el pedido, incluya su nombre y número de teléfono de contacto para que podamos informarle sobre el estado de su solicitud. Tenga en cuenta que la oficina...

Todavía acepta sólo efectivo o cheques.

¡Literatura aprobada por la conferencia (CAL) en RI!

Por favor, consulte nuestra página de literatura en nuestro sitio web de RI Al-Anon:

<https://www.riafg.org/literatura.html>

Gracias por sus compras continuas de CAL en nuestro Centro de Distribución de Literatura. Debido al aumento en el costo del correo de medios en los últimos años (afortunadamente no habrá aumento en 2026), el costo de envío ahora será un 10% fijo del costo total del envío.

El aumento es aún menor que los pedidos en WSO porque sus costos de envío reflejan los precios de envío estándar.

Estoy disponible para compras CAL en persona el tercer sábado del mes de 9:00 a 10:30 a. m. y el cuarto miércoles del mes de 5:30 a 6:30 p. m.

Por favor, considere donar su CAL en buen estado a la Oficina de Cranston. Puedo reservarlo para regalar literatura especial.

Jackie W.

Coordinador de Literatura

Reunión de Alateen

¿Eres un adolescente afectado por el alcoholismo de otra persona? ¿Crees que nadie podría entender cómo te sientes?
¿Ocultas tus verdaderos sentimientos fingiendo que no te importa? ¿Te sientes abandonado, desatendido o no querido?
¿Mientes para encubrir el consumo de alcohol de otra persona o lo que sucede en tu hogar? ¡Hay esperanza! Alateen es un grupo de apoyo para adolescentes cuyas vidas se han visto afectadas por el alcoholismo de otra persona.

No Estás Solo, Alateen

Reuniones todos los domingos de 6 a 7 p. m.

Ubicación:

YANA del Condado de Newport

770 Aquidneck Ave.

Middletown, RI 02842

Edades: 13 a 18 años

<https://yananewport.com/events/alateen-meeting/>

<https://al-anon.org/newcomers/teen-corner-alateen/>

Solo los miembros de Alateen, los futuros miembros de Alateen y los patrocinadores de grupos de Alateen pueden asistir a las reuniones de Alateen. Los adultos están invitados a asistir a las reuniones de Al-Anon que se realizan a la misma hora y en el mismo lugar. Al-Anon es un grupo de apoyo para cualquier persona que haya sido afectada o esté preocupada por el consumo de alcohol de otra persona.

¿Qué es Alateen?

Alateen es un lugar donde los adolescentes se reúnen para:

Compartir experiencias, fortaleza y esperanza para encontrar maneras efectivas de afrontar los problemas.

Hablar de las dificultades y animarse mutuamente. Ayúdense mutuamente a comprender los principios del programa Al-Anon mediante el uso de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Alateen.

¡Reunión de Alateen en Cranston!

A partir del jueves 8 de enero de 2026, de 19:00 a 20:00 h.

Iglesia Tabernáculo de Alabanza

330 Park Avenue

Cranston, RI 02910

Si eres un adolescente o preadolescente local cuya vida se ha visto afectada por el consumo de alcohol de otra persona,

¡Alateen podría ser ideal para ti!

Sin cuotas, sin juicios, sólo un espacio seguro.

Para más información o si tienes alguna pregunta, envía un correo electrónico a rialateen@gmail.com o rpankiw0727@gmail.com.

Hay una reunión de Al-Anon y AA al mismo tiempo para mayor flexibilidad.

Nota especial sobre los recibos de donaciones de la Séptima Tradición

Estamos cambiando la forma en que confirmamos la recepción de donaciones de grupos y miembros. Esto se hace como medida de ahorro (franqueo, papel y tóner).

- **Para donaciones grupales, enviaremos el recibo por correo electrónico al representante del grupo (RG) o a la dirección postal actual de CMA (que tenemos registrada). Si su grupo prefiere que enviemos el recibo al tesorero del grupo o a otra persona, incluya una nota con el cheque indicando el correo electrónico de esa persona.**
- **Para donaciones personales, conmemorativas o de apelación, incluya una nota con su dirección de correo electrónico.**
- **Si utiliza Zelle para enviar una donación desde su cuenta bancaria a la cuenta bancaria de RIAFG, incluya la dirección de correo electrónico en el cuadro de notas.**

En agradecimiento,

Phyllis H.

Tesorero de la RIAFG

Homenaje a más de 75 años de difusión pública

Celebrando 75 años de los Grupos Familiares de Al-Anon

Como parte de las celebraciones de nuestro 75.º aniversario, la Oficina de Servicio Mundial de Al-Anon organiza una jornada de puertas abiertas, ¡y están invitados! Vengan a visitar la "Cámara de Compensación", también conocida como la Sede del Grupo Familiar Al-Anon, Inc., fundada por Lois W. y Anne B. en 1951. La Oficina de Servicio Mundial (OSM) ha sido el corazón del servicio de Al-Anon durante 75 años, ¡y les abrimos nuestras puertas para celebrar este legado con ustedes!

La jornada de puertas abiertas es gratuita y está abierta a todos los miembros y amigos. Incluirá refrigerios, visitas guiadas, exhibiciones de recuerdos preciados de nuestros archivos y oportunidades para convivir con otros miembros y personal.

CUANDO:

Sábado 25 de abril de 2026, de 10:00 a. m. a 3:00 p. m., hora del este

DÓNDE:

Sede del Grupo Familiar Al-Anon, Inc. 1600 Corporate Landing Parkway Virginia Beach, Virginia, EE. UU.

Esa noche, un banquete con entrada en el Newport News Marriott del City Center continuará la celebración. El aforo es limitado. Para obtener más detalles, visite <https://al-anon.org/world-service-office-events/>

Informe del Tesorero de la RIAFGInforme de fin de año 2025

- **Descripción general del presupuesto**
- **Ingresos: \$17,203.82**
- **Gastos: \$14,507.93**
- **Saldo presupuestario: \$2,695.89**
- **Totales de donaciones**
 - **Donaciones grupales: \$9,743.67**
 - **Donaciones personales: \$728.00**
 - **Donaciones de la apelación (incluidas las de 2024 que llegaron a principios de 2025): \$4,114.15**
- **Otros ingresos**
 - **Alateen: \$100 – un antiguo grupo de Alateen que ya no existe tenía un saldo de \$100 que donó al Área para apoyar a Alateen**
 - **Donación a la cuenta de literatura: \$1,200**
 - **Ingresos del taller: \$916**
 - **Ingresos de la Asamblea: \$195**
- **El saldo bancario al 31/12/25 era \$ 7,943.55.**

Phyllis H.

Tesorero de la RIAFG