

Líneas de vida

Grupos familiares Al-Anon de Rhode Island

www.riafg.org

Tema central del mes

Paso 5

Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.

Como católico, reconocer mis faltas ante Dios es algo que he comprendido desde hace mucho tiempo a través de la confesión. Admito mis errores, recibo penitencia y confío en el perdón. Estos suelen ser los tropiezos tangibles: momentos en los que reconozco claramente que he obrado mal, lo quiera admitir o no.

Pero el paso 5 me exige algo más.

Me invita a ir más allá de simplemente enumerar mis acciones. Me exige una introspección más profunda, una honestidad que no se puede pasar por alto ni apresurar. Este paso no se trata solo de lo que hice, sino de por qué lo hice, de los patrones que lo sustentan y de las verdades que quizás evité afrontar.

Creo que mi Poder Superior ya conoce mis errores y me ama de todos modos. Esa no es la parte difícil. El desafío del Paso 5 no es informar a Dios, sino revelarme a mí mismo.

Hay algo poderoso en expresar estas verdades en voz alta. Cuando admito la naturaleza exacta de mis errores —ante Dios, ante mí mismo y ante otra persona—, salgo del aislamiento. Lo que estaba oculto comienza a perder fuerza. La vergüenza se atenúa. La claridad crece.

El paso 5 se convierte en un acto de conexión.

Me acerca a mi Poder Superior, no solo a través del ritual, sino a través de la honestidad. Me acerca a los demás, recordándome que no estoy sola en mis luchas. Y quizás lo más importante, me acerca a mi verdadero ser: la persona que soy cuando dejo de esconderme, de justificar o de minimizar. En ese espacio de verdad, hay libertad.

Página para compartir entre miembros y lectores

¿Te gustaría compartir tu historia en Lifelines?

Mayo de 2026

Líneas de vida

Grupos familiares Al-Anon de Rhode Island

www.riafg.org

Envíalo a lifelines.riafg@gmail.com . Cada mes nos centraremos en un tema nuevo y compartiremos las respuestas de los lectores al tema del mes anterior .

Dejar ir nos salvó a ambos.

Hace años, entré en Al-Anon. Había agotado todas mis ideas y energías intentando vencer el alcoholismo de mi marido, que yo consideraba una debilidad de carácter. Intenté mantenerlo en secreto dentro de nuestras cuatro paredes. Perdí el ánimo cuando, para mi disgusto, mostró públicamente un comportamiento descontrolado por la embriaguez. Mi hija, estudiante de medicina, me comentó que si necesitaba ayuda, podría encontrarla en las reuniones de Al-Anon. Dudé, y la espera se me hizo insoportable.

Mientras tanto, mi esposo fue perdiendo la esperanza de lograr la sobriedad por sí solo. Siguiendo el consejo de un amigo sobrio, ingresó en un programa de rehabilitación. No duró ni dos semanas. Rogó que lo dejaran volver a casa y recayó. Fue entonces cuando empecé a asistir a -las reuniones de Al-Anon. Conseguí un padrino y perseveré en la aplicación de los Pasos y los lemas. Continuaron muchas noches sin dormir, lágrimas y preocupaciones, pero finalmente, empecé a mirar a mi esposo con compasión, viéndolo como una persona indefensa atrapada en el alcohol. Comencé a aceptar el alcoholismo como una enfermedad. Mi mente empezó a aclararse. Encontré mi Poder Superior en las reuniones de Al-Anon y pedía guía cada día para superar cada desafío.

Creo que cambiar mi actitud y centrarme en mí misma contribuyó a que finalmente lograra la sobriedad. Hoy sigo asistiendo a las reuniones de Al-Anon, tanto virtuales como presenciales.

¡Gracias a la comunidad mundial, estamos prosperando!

Por Anónimo

Reimpreso con autorización de *The Forum* , Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, VA.

Mi enfermedad

Antes de Al-Anon, mi vida giraba en torno al dolor. Mi relación con los miembros de mi familia adictos había pasado de la frustración a la obsesión. Sin darme cuenta, había construido una prisión en mi mente, donde estaba convencida de que estaba atrapada y que nada cambiaría jamás.

Mi madre, que lleva treinta años en el programa, me escuchó quejarme, aunque eso nos quitaba tiempo juntas. Finalmente, me dijo: «Pareces una adicta». Solo entonces comprendí cómo mi adicción al control, al juicio, a la autocompasión, a la ira y a la dependencia imitaban los síntomas de la adicción al alcohol.

Encontré una reunión y desde entonces asisto regularmente. Desde el principio supe que era el lugar donde debía estar. Sin Al-Anon, mi vida sería terrible y completamente incontrolable. Hoy participo

Mayo de 2026

Líneas de vida

Grupos familiares Al-Anon de Rhode Island

www.riafg.org

con frecuencia en las reuniones y apadrino a otros. ¡Ahora siento una calma que no había sentido en décadas!

Por Helena J., Illinois

Reimpreso con autorización de *The Forum*, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, VA.

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 está allí el tercer sábado de cada mes de 9:00 a 10:30 y el cuarto miércoles de cada mes de 17:30 a 18:30.

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

Literatura aprobada por la conferencia (CAL) en Rhode Island.

Por favor, consulta nuestra página de literatura en el sitio web de Al-Anon de Rhode Island:

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

Gracias por su continuo apoyo y por sus compras en nuestros grupos familiares Al-Anon de Rhode Island.

¿Te gustaría recibir Lifelines en tu correo electrónico cada mes?

Por favor, envíe un correo electrónico a lifelines.riafg@gmail.com

Introduce tu dirección de correo electrónico y te añadiremos a la lista de distribución.

Mayo de 2026

Líneas de vida
Grupos familiares Al-Anon de Rhode Island
www.riafg.org

AMIAS
(Al Anon Member Involved in Alateen Service)

Zoom Training

Meeting ID: 851 2009 6768
Passcode: 138130

Thursday
May 14
6:00 PM



Al-Anon
Alateen

Mayo de 2026

Líneas de vida

Grupos familiares Al-Anon de Rhode Island

www.riafg.org

New Alateen Meeting Coming to Cranston!

- Beginning Thursday, January 8th 2026 7pm-8pm EST
- Praise Tabernacle Church
- 330 Park Avenue
- Cranston RI 02910

If you're a local teen/preteen whose life has been affected by someone else's drinking then Alateen might be for you!

No dues, no judgment, just a safe space.

Please email rialateen@gmail.com or rpankiw0727@gmail.com for more information or any questions



**There's an Alanon and AA meeting at the same time for additional flexibility*

Mayo de 2026

Líneas de vida

Grupos familiares Al-Anon de Rhode Island

www.riafg.org

ALATEEN MEETING

Are you a teen that has been affected by someone else's alcoholism? Do you believe no one could possibly understand how you feel? Do you cover up your real feelings by pretending you don't care? Do you feel neglected, uncared for, or unloved? Do you tell lies to cover up for someone else's drinking or what's happening in your home? There is hope! Alateen is a support group for teenagers whose lives have been impacted by someone else's alcoholism.

You Are Not Alone Alateen

Meetings every Sunday 6-7pm

Location:

YANA of Newport County
770 Aquidneck Ave
Middletown, RI 02842

<https://yananewport.com/events/alateen-meeting/>
<https://al-anon.org/newcomers/teen-corner-alateen/>

Ages: 13 - 18

Only Alateen members, prospective Alateen members, and Alateen group sponsors are allowed to attend Alateen meetings. Adults are invited to attend Al-Anon meeting occurring at the same time at the same location. Al-Anon is a support group for anyone who has been affected by or is concerned about someone else's drinking.

What is Alateen?

Alateen is a place where teens come together to:

- Share experiences, strength, and hope with each other to find effective ways to cope with problems
- Discuss difficulties and encourage one another
- Help each other understand the principles of the Al-Anon program through the use of the Twelve Steps and Alateen's Twelve Traditions

Mayo de 2026

Líneas de vida

Grupos familiares Al-Anon de Rhode Island

www.riafg.org

Nota especial sobre los recibos de donaciones de la Tradición Siete

Estamos cambiando la forma en que confirmamos la recepción de donaciones de grupos y miembros. Hacemos esto como medida de ahorro de costes (gastos de envío, papel y tóner).

- Para donaciones grupales, enviaremos el recibo por correo electrónico al representante del grupo (RG) o a la dirección postal actual registrada en nuestra oficina de correos. Si su grupo prefiere que enviemos el recibo al tesorero o a otra persona, incluya una nota con el cheque indicando su correo electrónico.
- Para donaciones personales, en memoria de otros donantes o para campañas de recaudación de fondos, por favor 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/concepto.

En agradecimiento,

Phyllis H.
Tesorero de RIAFG

Paso doce en acción: Asegúrese de que la esperanza esté a su alcance

Durante los meses más cálidos, los viajeros y los recién llegados suelen buscar el apoyo de Al-Anon en lugares desconocidos. Cuando alguien busca una reunión de Al-Anon, ya sea presencial o virtual, la información precisa se convierte en su salvación. Mantener actualizados el horario, la ubicación, los enlaces virtuales y el número de teléfono de contacto de tu grupo es el Duodécimo Paso en acción.

“Cuando alguien, en cualquier lugar, pida ayuda, que la mano de Al-Anon y Alateen esté siempre presente, y... *Que empiece conmigo* .”

Para actualizar la información de su grupo, visite: al-anon.org/update

Mayo de 2026

Líneas de vida
Grupos familiares Al-Anon de Rhode Island

www.riafg.org

Serenity on Sunday



7th Anniversay

Sunday, May 17, 2026

Potluck @ 5 PM

Showing of "Lois's Story" @ 6 PM



"First Lady" of Al Anon

*YANA Clubhouse
770 Aquidneck Ave
Middletown, RI 02842*

*Questions? Contact Brian
401-924-3274*

Líneas de vida
Grupos familiares Al-Anon de Rhode Island

www.riafg.org

SAVE the Date

Rhode Island Al-anon Family Groups
2026 Spring AWSC Assembly

JUNE 6th

9:00 a.m. to 3:00 p.m.

Richmond-Carolina Fire Station
208 Richmond Town House Rd. (Rt. 112)
Carolina, R.I. 02812



Share the Day by Bringing an Al-anon Friend!



Share Your Ideas, Thoughts and Outlook!



Share & Learn the Experience of Area Service!

-
- Refreshments, Snacks and Deserts provided
 - Please bring your own bag lunch or enjoy local eateries
 - Parking available
 - For More Information or Questions, please contact Chair.riswc@gmail.com
-

Mayo de 2026

Líneas de vida
Grupos familiares Al-Anon de Rhode Island

www.riafg.org

Charlestown New Life
47th Anniversary!



Please join us as we celebrate

Where: Cross' Mills Baptist Church
4403 Rd. Old Post Rd., Charlestown
(next to the Cross' Mills Library)

When: **Tuesday, June 9th, 2026**
Food & Fellowship: 6:00 PM
Speakers Meeting: 7:00 to 8:00 PM
Zoom Meeting ID: 741 035 1630 Passcode: RQ9MhT

Potluck will be in the basement of the church.

Speakers meeting will be on the main floor

Mayo de 2026

Líneas de vida
Grupos familiares Al-Anon de Rhode Island

www.riafg.org



 **You're invited!**

**RIAFG DISTRICT 3
SUMMER PICNIC**

Saturday, June 27, 2026 **Colt State Park, Site 18**
12 - 4 p.m. **Route 114, Bristol, RI**
02809

ACTIVITIES INCLUDE:
Potluck, lawn games, arts & crafts, and
relaxed fellowship!

Bring a dish or drinks to share*
Optional: lawn chair or blanket
We'll pass the basket to cover group expenses

*Alcohol is not allowed

Mayo de 2026

Líneas de vida

Grupos familiares Al-Anon de Rhode Island

www.riafg.org

RIAFG District 3 Summer Picnic:

- This event will take place at Colt State Park in Bristol, RI **at Site 18**. See the park map for reference (Site 18 is at the end of "Area 1"):
<https://riparks.ri.gov/sites/g/files/xkgbur881/files/assets/documents/map-colt.pdf>
- All RIAFG members are welcome, no matter which district you are in. You may bring family and friends as well!
- Please bring a dish or drinks to share. **No alcohol is allowed on state park property.** If you have any allergies, please bring your own food. We will provide plates, cutlery, some refreshments, and trash cans. The park has a [carry-in/carry-out policy](#).
- We have picnic table seating for 60 people. Bring your own lawn chair or blanket if you'd like.
- If you have a pop-up/canopy tent that you can bring, please email Megan at workshop.riawsc@gmail.com
- We will pass the basket to cover group expenses. Any and all donations are greatly appreciated.

Mayo de 2026

Líneas de vida
Grupos familiares Al-Anon de Rhode Island

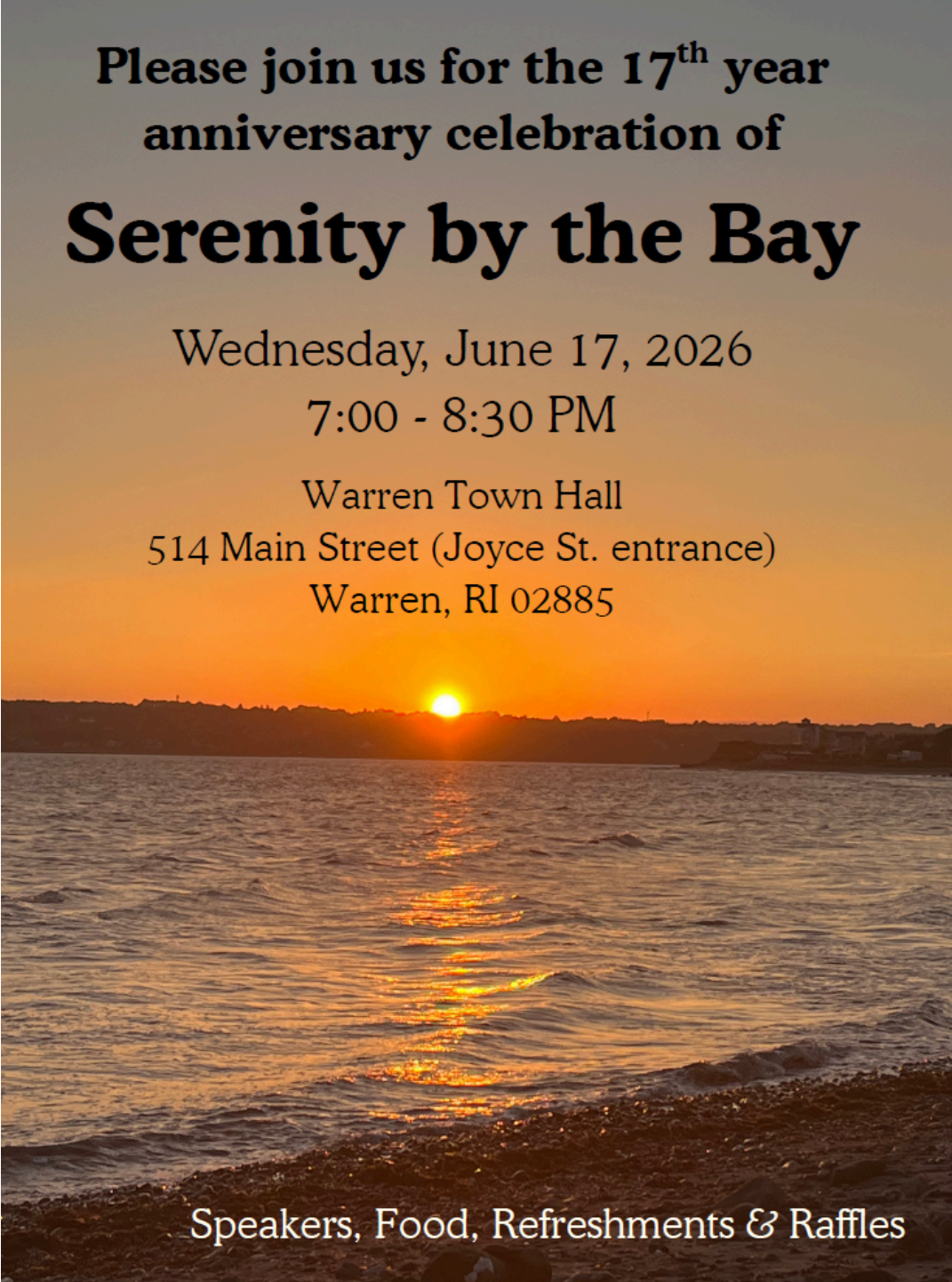
www.riafg.org

Please join us for the 17th year
anniversary celebration of
Serenity by the Bay

Wednesday, June 17, 2026

7:00 - 8:30 PM

Warren Town Hall
514 Main Street (Joyce St. entrance)
Warren, RI 02885



Speakers, Food, Refreshments & Raffles

Mayo de 2026

Líneas de vida
Grupos familiares Al-Anon de Rhode Island

www.riafg.org



Save the Date

**Rhode Island Al-Anon Family Groups
2026 Fall Workshop**

September 19, 2026

12 - 4 p.m.

Location TBA

**Join us for an afternoon of recovery.
This year's workshop theme is:**

**Finding Serenity: Meeting life
where life meets you**

Líneas de vida

Grupos familiares Al-Anon de Rhode Island

www.riafg.org

Aspectos destacados del área de intercambio – WSC 2026

Rhode Island; Barbara W., Panel de Delegadas 64 de RIAWSC

Rhode Island es diminuto, con 60 kilómetros de ancho por 77 kilómetros de largo, y como Área 49, tenemos 3 distritos, 34 reuniones presenciales/híbridas, incluyendo una reunión en español y una reunión de Alateen, y 10 reuniones en línea. ¡Ha habido un notable aumento en el interés por el servicio a nivel de AWSC y el ánimo está por las nubes!

Reflejos

- El Área 49 de RIAWSC celebró dos asambleas presenciales: una en primavera, organizada por el Distrito 3, y otra en otoño, organizada por el Distrito 1. Además, se celebraron cinco reuniones adicionales de AWSC a través de Zoom o en formato híbrido.
- ¡El Comité de Servicio Mundial del Área de Rhode Island está arrasando! Todos los puestos de servicio, excepto tres, ya están cubiertos.
- El presupuesto ha salido de los números rojos y ahora tiene superávit, gracias a la respuesta de los miembros a las iniciativas de recaudación de fondos.
- Los coordinadores del taller planificaron y llevaron a cabo el taller anual de Al-Anon, que duró todo el día y se celebró en octubre. Contó con ponentes de Al-Anon y AA, sesiones de trabajo en grupos reducidos y participación de miembros de AA.
- El coordinador y el responsable de procesos de Alateen trabajaron arduamente para que Alateen volviera a funcionar tras la pandemia de Covid. En Rhode Island, se ha iniciado una nueva reunión presencial de Alateen y otra está en proceso.
- Se creó y cubrió un nuevo puesto de Coordinador Técnico.
- La zona organizó con éxito un taller de escritura por Zoom y en el taller anual.
- Se ha creado un grupo de trabajo para la accesibilidad en las oficinas.
- La Convención de AA de Rhode Island con participación de Al-Anon agotó todas las entradas, hubo un orador de Al-Anon, se celebraron varias reuniones de Al-Anon y se dispuso de literatura.

Desafíos

- Todavía estamos buscando un delegado suplente, un coordinador de divulgación pública y un coordinador del foro.
- No hubo ningún delegado electo para 2025 y, afortunadamente, nuestra presidenta asistió a la WSC, desempeñando una doble función.
- Estamos trabajando para determinar la mejor manera de apoyar a nuestro grupo de habla hispana en asambleas y talleres.

Mayo de 2026

Líneas de vida

Grupos familiares Al-Anon de Rhode Island

www.riafg.org

75 años, un solo propósito

La Tradición Cinco es mi tradición favorita, afirma que el único propósito de Al-Anon es ayudar familias de alcohólicos y que puedo recibir ayuda trabajando los 12 Pasos, alentando y comprender al alcohólico, y acoger y brindar consuelo a otros miembros de Al-Anon. miembros.

Para cuando entré a mi primera reunión de Al-Anon en Chicago en 1992, sentí como si...

Había intentado todo lo que se me ocurría para lograr que mi esposo alcohólico actuara con normalidad, pero no había nada que hacer.

disponible. Estaba sumido en una profunda desesperación, sin esperanza y con dolor. Busqué ayuda entrando en

esa reunión de Al-Anon, y fue un gran alivio sentirme abierta a ayudar por primera vez en mi vida. vida.

Ya había pedido ayuda antes, pero en realidad nunca quise recibir comentarios. Utilicé mis problemas.

y situaciones extremadamente caóticas como temas de conversación para llamar la atención y causar conmoción.

y distanciar a la gente. La "ayuda" que recibí nunca fue útil, así que asentí, sonreí y

Descartó las sugerencias con rapidez y desdén.

A medida que asistía a estas primeras reuniones, me di cuenta de que había encontrado personas que entendían y

cuyo único propósito era ayudarme! Recibí ayuda indirecta y amable al escuchar, compartir,

Trabajando los 12 Pasos y leyendo literatura. Al-Anon parecía estar preparado para darme ningún beneficio.

Tenía motivos para criticar o rechazar lo que oía, y no había manera de estropearlo o fracasar en ello.

Al-Anon fue mi salvavidas. Todos fueron amables y comencé a sentirme escuchada, "parte de".

a pesar de compartir mis grandes imperfecciones, y fue una sensación fantástica y nueva. Después de una

En la reunión, sentí que mi cuerpo volvía a fluir. Comencé a comprender la enfermedad de

Mayo de 2026

Líneas de vida

Grupos familiares Al-Anon de Rhode Island

www.riafg.org

El alcoholismo y que había razones para mis problemas, y todo cobró sentido.

aprendí a tener más compasión por mí mismo, mi familia, los alcohólicos y los amigos y familias de alcohólicos.

Antes de Al-Anon, ayudar a los demás me daba una razón para existir. En Al-Anon, tengo

Aprendí a ofrecer ayuda sin condiciones ni resentimiento. Me beneficio a mí mismo dando solo lo que necesito.

Soy capaz de dar, lo cual, a su vez, beneficia a otros de una manera más saludable.

La aversión a la ayuda es una de las principales maneras en que me ha afectado la enfermedad del alcoholismo.

Me ofrecí como delegado de tercer año para seguir prestando servicio cuando pueda, para desarrollar mi

capacidad de aceptar ayuda de un mentor, un patrocinador de servicio y miembros, para probar cosas nuevas y aterradoras

cosas y aceptar mi imperfecta humanidad. Asistir al WSC es otra

Es una oportunidad para mí de mostrar mi gratitud por el regalo del programa Al-Anon a través del servicio.

Barb W., Panel 64

Delegado de Rhode Island, Área 49

delegate.riawsc@gmail.com