

# AL-ANON

# guías a seguir

La experiencia compartida de miembros de Al-Anon y Alateen

## Realicemos un examen del grupo

SG-8a

*El realizar un examen del grupo periódicamente ayuda a mantenerlo saludable y vigorizado. Los miembros pueden utilizar el examen para discutir sobre cuáles acciones han contribuido al crecimiento del grupo y de cada uno de ellos como personas, y cuáles acciones se deben actualizar, discontinuar o mejorar. Las discusiones que se realicen durante o después de un examen pueden incluir ideas para nuevas oportunidades de servicio, ideas para llegar a posibles miembros y soluciones a inquietudes pequeñas o grandes antes de que se interrumpa la unidad del grupo. “Alcanzar la armonía y el éxito en cada grupo dependerá de las responsabilidades que sepamos compartir, de un vivo espíritu de hermandad y de nuestro propio mejoramiento individual”. Grupos de Al-Anon y Alateen en acción (SP-24), Introducción.*

Véase la SG-8b para las páginas sobre *Métodos y Reflexiones*.

### MI OPINIÓN ACERCA DE NUESTRO GRUPO DE AL-ANON O ALATEEN

- ¿Se apega el grupo a las Tradiciones en todas sus acciones?
- ¿Criticamos a otros miembros del grupo o murmuramos sobre ellos?
- ¿Se realizan las reuniones de asuntos de grupo a intervalos regulares?
- ¿Se realizan las reuniones de asuntos de grupo de tal forma que los miembros se sienten seguros en cuanto a compartir sus opiniones?
- ¿Son los miembros presionados por parte de miembros dominantes para que acepten sus ideas?
- ¿Cuenta nuestro grupo con un procedimiento para que la voz de la minoría sea escuchada incluso después de que hayamos tomado una decisión?
- ¿Revelan los miembros intencionalmente el tiempo que han estado en Al-Anon o Alateen para lograr credibilidad durante las discusiones de grupo?
- ¿Formamos “grupitos” o somos indiferentes con otros miembros del grupo?
- ¿Es adecuado el procedimiento del grupo para informarles a los miembros acerca de actividades y asuntos de Al-Anon y Alateen a nivel local, de la Zona y mundial?
- ¿Asume nuestro grupo proyectos de servicio por su propia cuenta o en conjunto con el distrito, el Servicio de Información de Al-Anon o la Zona?
- ¿Es nuestro grupo activo y está dispuesto a brindar apoyo a nivel del distrito y de la Zona? ¿Enviamos representantes y contribuciones económicas al distrito, al Servicio de Información de Al-Anon (SIA) y a la Zona, así como a la Oficina de Servicio Mundial (OSM)?
- ¿Existe algún aspecto en el que el grupo no es completamente autosuficiente?
- ¿Cómo demuestra el grupo su apoyo a Alateen? ¿Hay publicaciones de Alateen disponibles?

- ¿Se cuenta con varios miembros de Al-Anon certificados para brindarle servicio a Alateen si un grupo local necesita ayuda?
- ¿Tenemos un tablero de exhibiciones para las publicaciones de la Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC)? ¿Ordenamos LAC con regularidad? ¿Tenemos en el grupo una biblioteca que preste las publicaciones?
- ¿El procedimiento de nuestro grupo para escoger al Coordinador de Mesa/Dirigente para la reunión semanal alienta a miembros a que se ofrezcan de voluntarios para servir? ¿Están los Coordinadores de Mesa/Dirigentes preparados?
- ¿Tienen todos los miembros la oportunidad de participar en el servicio al grupo?
- ¿Existe el sistema de turnos de dirigentes en el grupo?
- ¿Cuenta el grupo con un procedimiento para el manejo de problemas? Si es así, ¿están los miembros enterados del procedimiento?

### MI OPINIÓN ACERCA DE NUESTRAS REUNIONES SEMANALES DE AL-ANON O ALATEEN

- ¿Es el lugar de la reunión apropiado, seguro y acogedor para los recién llegados?
- ¿Llegan los miembros temprano para darles la bienvenida a recién llegados y a miembros visitantes?
- ¿Se explica el principio de anonimato de Al-Anon cuando hay recién llegados o visitantes presentes? ¿Recalcamos la importancia de no mencionar nada acerca de quién vemos ni lo que escuchamos en la reunión?
- ¿Sigue la reunión el “Esquema del Plan Sugerido para las Reuniones” que aparece en el folleto *Grupos de Al-Anon y Alateen en acción* (SP-24)?
- ¿Se asigna un Coordinador de Mesa para cada reunión?
- ¿Son nuestras reuniones innovadoras, interesantes y útiles?
- ¿Alentamos a todos a participar en las discusiones?
- ¿Nos abstenemos de dar consejos?
- ¿Nuestros temas de reunión se relacionan con el programa de Al-Anon?
- ¿Utilizamos de la mejor manera las publicaciones de nuestra Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC) y el boletín *Al-Anon y Alateen en acción* para temas y asuntos para las reuniones?
- ¿Nos limitamos al tema de la reunión o nos desviamos del mismo?
- ¿Nos desviamos fácilmente del tema para enfocarnos en el problema que tiene uno de los miembros?
- ¿Evitamos las discusiones sobre la persona alcohólica y sus defectos?
- ¿Está a la disposición un ejemplar del *Manual de Servicio de Al-Anon y Alateen* para el uso de los miembros?

- ¿El plan para la reunión concede tiempo para que los servidores del grupo den sus informes?
- ¿Nos esforzamos en darles una cordial bienvenida a los recién llegados?
- ¿Le damos la bienvenida a nuestra reunión a cualquier persona sin importar la edad, el sexo, la apariencia, etc.?
- ¿Recibimos con gusto a adolescentes en nuestra reunión?
- ¿Se alienta a los recién llegados a que compartan? ¿Se leen y explican los “Tres obstáculos al éxito en Al-Anon”?
- ¿Se les da a los recién llegados por lo menos el número de teléfono de uno de los miembros, un directorio de grupos y algunas de las publicaciones de la literatura de Al-Anon y Alateen?
- ¿Les informamos a los recién llegados sobre lo que es el padrino y cómo conseguir un Padrino o Madrina?

### **PREGUNTAS ADICIONALES PARA LOS MIEMBROS DE ALATEEN**

- ¿Asumimos la responsabilidad de la reunión o dejamos todo en manos de los Padrinos o Madrinas de Grupo de Alateen?
- ¿Mostramos respeto hacia los demás en el lugar donde se realiza nuestra reunión?
- ¿Es el grupo atractivo para que miembros de Al-Anon y otras personas traigan a sus jóvenes a Alateen?
- ¿Recordamos que los Padrinos o Madrinas de Grupo de Alateen son voluntarios que le brindan servicio al grupo?
- ¿Les pedimos a grupos de Al-Anon que apoyen a nuestro grupo suministrando Miembros de Al-Anon que Participan en el Servicio de Alateen certificados cuando nuestros Padrinos o Madrinas de Grupo de Alateen no pueden brindarnos servicio?
- ¿Realizamos una reunión abierta anual y les notificamos a los grupos de Al-Anon locales?

### **PREGUNTAS ADICIONALES PARA LOS PADRINOS O MADRINAS DE GRUPO DE ALATEEN**

- ¿Llegamos a las reuniones antes que los miembros de Alateen y nos vamos después de que ellos se van?
- ¿Alentamos a los miembros de Alateen a que asuman la responsabilidad de su reunión?
- ¿Mantenemos de manera confidencial todo lo que se dice en la reunión, incluso cuando los padres de familia hacen preguntas?
- ¿Alentamos al grupo a que utilice literatura de Alateen, la cual incluye *Alateen para ti* y *Al-Anon y Alateen en acción*?
- ¿Estamos familiarizados con la *Guía de Seguridad de Alateen* (SG-34) y con los Requisitos de Alateen de nuestra Zona?
- ¿Tenemos un plan de emergencia por si sucede algo inesperado en la reunión o por si un Padrino o Madrina de Grupo de Alateen se atrasa?

### **MI PARTICIPACIÓN COMO MIEMBRO DEL GRUPO DE AL-ANON O ALATEEN**

- ¿Asisto a las reuniones con regularidad?
- ¿Generalmente llego unos minutos antes y/o me quedo unos minutos después de la reunión para ayudar a poner o retirar las mesas, las sillas, la literatura o el refrigerio y darle la bienvenida a recién llegados?
- ¿Me ofrezco de voluntario periódicamente para coordinar o dirigir la reunión?
- ¿Asisto a reuniones del Comité Directivo o de Asuntos de Grupo y apporto ideas para mejoras del grupo?
- ¿Puedo aceptar con naturalidad desacuerdos y puntos de vista contrarios a los míos?
- ¿Mantengo el enfoque en Al-Anon al proteger mi anonimato si también soy miembro de otro programa de recuperación?
- ¿Me ofrezco de voluntario o acepto con agrado un cargo de grupo para el cual soy elegible, tal como: Secretario, Coordinador de Mesa, Coordinador del Programa, Tesorero, o Representante de Grupo?
- ¿Comprendo que existen circunstancias personales y urgentes que pueden obligar a algún miembro a limitar su servicio al grupo?
- ¿Critico a otros miembros en el grupo o murmuro sobre ellos?
- ¿Critico a otros grupos o murmuro sobre ellos?
- ¿Repito algo personal que haya escuchado en reuniones o de otro miembro fuera de la reunión?
- ¿Me comunico con otros miembros para mi recuperación personal y para ayudar a los demás, o para quejarme y murmurar?
- ¿Les doy la bienvenida a nuevos miembros, hablo con ellos, les sugiero publicaciones de la literatura de Al-Anon y Alateen, les ofrezco mi número de teléfono o la lista de teléfonos del grupo y el directorio de grupos locales?
- ¿Me ofrezco de voluntario para apadrinar a recién llegados? ¿Actualmente soy Padrino o Madrina de otro miembro?
- ¿Leo literatura de Al-Anon/Alateen todos los días y aplico los principios a mi vida diaria? ¿Le hago saber al grupo cuáles publicaciones de la Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC) son particularmente útiles como parte de mi compartir en las reuniones?
- ¿Mantengo el enfoque en Al-Anon y en mi recuperación personal cuando comparto?
- ¿Interrumpo o sostengo una conversación cuando otro miembro está hablando?
- ¿Escucho atentamente a los oradores, al Coordinador de Mesa y a otros miembros del grupo?
- ¿Evito dar consejos?
- ¿Trato de darles a conocer la hermandad a otras personas que necesitan ayuda? ¿Participo en proyectos de servicio del grupo?
- ¿Cuando se presentan problemas de grupo, me enfoco en el problema o en la solución?
- ¿Estoy dispuesto a apoyar la conciencia de grupo aun cuando esté en desacuerdo con el resultado?
- ¿Muestro interés en los informes de los servidores del grupo?