

# ¿SE CRIÓ JUNTO A UN BEBEDOR CON PROBLEMAS? Al-Anon es para usted

Al-Anon es para familiares, parientes y amigos de alcohólicos cuya vida ha sido afectada por la forma de beber de otra persona. Si alguien allegado a usted, tal como un miembro de la familia, amigo, compañero de trabajo, o vecino, tiene o ha tenido problemas con la bebida, las siguientes preguntas podrían ayudarle a determinar si Al-Anon es para usted.

1. ¿Busca constantemente aprobación y afirmación?
2. ¿Deja de reconocer sus propios logros?
3. ¿Le inspira temor la crítica?
4. ¿Se desvive por todo?
5. ¿Ha experimentado dificultades con su propio comportamiento compulsivo?
6. ¿Precisa la perfección?
7. ¿Se inquieta aun cuando su vida transcurre serenamente, anticipando problemas continuamente?
8. ¿Se siente más enérgico en medio de una crisis?
9. ¿Se cree aún responsable por los demás, como lo fue por su ser querido alcohólico?
10. ¿Le es fácil ocuparse de los demás, pero le resulta difícil ocuparse de sí mismo?
11. ¿Se aísla de las demás personas?
12. ¿Responde usted con miedo ante autoridades y personas enojadas?
13. ¿Cree que las personas y la sociedad en general se aprovechan de usted?

14. ¿Experimenta dificultades con las relaciones íntimas?
15. ¿Confunde la piedad con el amor, como le sucedió con el bebedor con problemas?
16. ¿Atrae y/o busca gente que tiende a ser compulsiva y/o abusiva?
17. ¿Se ata a relaciones por temor a estar solo?
18. ¿Suele desconfiar de sus propios sentimientos y de los sentimientos expresados por los demás?
19. ¿Se le hace difícil identificar y expresar sus emociones?
20. ¿Cree usted que la forma de beber de su padre o su madre puede haberle afectado?

El alcoholismo es una enfermedad que afecta a la familia. Los que hemos vivido junto a esta enfermedad en calidad de hijos, a veces tenemos problemas que el programa de Al-Anon puede ayudarnos a resolver. Si ha contestado afirmativamente a algunas de las preguntas anteriores, Al-Anon podría ayudarle. Puede contactarse con Al-Anon consultando en la guía de teléfonos local o escribiendo a:

AL-ANON & ALATEEN  
1402 Third Avenue #803  
Seattle, WA 98101-2118  
(206) 625-0000

[www.seattle-al-anon.org](http://www.seattle-al-anon.org)  
AL-Anon Family Group Headquarters, Inc.  
1600 Corporate Landing Parkway  
Virginia Beach, VA 23454-5617 U.S.A.  
Teléfono: 757-563-1600 Fax: 757-563-1655

Sitio Web: [www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org)  
E-mail: [wso@al-anon.org](mailto:wso@al-anon.org)

**Oficina Intergrupala Hispana**  
Para información en español llame al  
1-800-342-2266  
en español [espanol@seattle-al-anon.org](mailto:espanol@seattle-al-anon.org)

de 8 de la mañana a 6 de la tarde, hora del Este.

Una traducción de *Did You Grow Up With a Problem Drinker?*

©Al-Anon Family Groups Headquarters, Inc. 1984