

Doce Preguntas de Autodiagnóstico

Para ayudarle a clarificar si tiene problemas con su manera de beber, hemos preparado estas doce preguntas. Las respuestas son asunto suyo y de nadie más.

- 1.- ¿Ha tratado alguna vez de no beber por una semana (o más) sin haber logrado cumplir el plazo?
- 2.- ¿Le molestan los consejos de otras personas que han tratado de convencerle que deje de beber?
- 3.- ¿Ha tratado alguna vez de controlarse, cambiando de una clase de bebida a otra?
- 4.- ¿Ha bebido alguna vez por la mañana en el último año?
- 5.- ¿Envidia Ud. a las personas que pueden beber sin que esto les ocasione dificultades?
- 6.- ¿Ha empeorado progresivamente su problema con la bebida durante el último año?
- 7.- ¿Ha ocasionado su modalidad de beber, problemas en su hogar?
- 8.- En reuniones sociales donde la bebida es controlada, ¿trata Ud. de conseguir tragos extras?
- 9.- A pesar de ser evidente que no puede controlarse, ¿ha continuado Ud. afirmando que puede dejar de beber por sí sólo/a cuando quiera hacerlo?
- 10.- ¿Ha faltado a su trabajo durante el último año a causa de la bebida?
- 11.- ¿Ha tenido alguna vez "lagunas mentales" a causa de la bebida?
- 12.- ¿Ha pensado alguna vez que podría tener más éxito en la vida, si no bebiera?

* Si contesta Sí, a dos preguntas, tiene bastantes posibilidades de llegar a convertirse en un bebedor problema ó ALCOHÓLICO. A.A. ofrece una eficaz solución a su problema.

Directorio de Alcohólicos Anónimos Área La Serena

La Serena

Grupo "Nueva Esperanza" Almagro 553 entre las Calles O'Higgins y Balmaceda. Lunes, miércoles, viernes 19:30 a 21:00 hrs.

Grupo "Centro" Balmaceda con A. Prat Parroquia La Merced. Martes, jueves y domingo 11:30 a 12:15 hrs.

Grupo "Gratitud" Balmaceda Esq. Huanhuali Parroquia Nuestra Sra. De Lourdes. Lunes, miércoles y viernes 19:30 hrs.

Grupo "Institucional Sendero de Vida" C.D.P. La Serena. Viernes 13:30 hrs.

Los Vilos

Grupo "El Amanecer de Los Vilos" Lincoyan N°523 Hospital Viejo. Jueves 16.00 hrs.

Coquimbo

Grupo "Vida Nueva" Lastra esq. Aldunate Iglesia San Pedro. Martes y jueves 19:30 hrs.

aacoquimbo@hotmail.com

Grupo "Libertad" Consultorio Pob. Tierras Blancas. Martes y jueves 19.00 a 21.00 hrs.

Rocaci-13-@hotmail.com

Combarbalá

Grupo "Nuevo Amanecer" Hospital San Juan de Dios (entrada de la Ciudad). Martes

REUNIONES DE INTERNACIONALES Y SOLITARIOS (RIS)

Es un servicio que proporciona la Oficina de Servicios Generales de Chile, para ayudar a aquellos Alcohólicos Anónimos, que no pueden acudir a las reuniones de los grupos a mantener su sobriedad por diversos motivos. Por ejemplo: Distancia, trabajo alejado, por no existir grupos donde residen, internacionales que buscan reuniones en su idioma, confinados en casa por razones de edad, salud o impedimento físico, por estar internado en una institución de salud, centro de tratamiento, correccional, etc. CONTACTATE A: ris@alcoholicosanonimos.cl

Alcohólicos Anónimos de Chile



Integrante de Servicios Mundiales
de Alcohólicos Anónimos

Oficina de Servicios Generales

Bellavista 0330

Providencia-Santiago de Chile
Lunes a viernes 10⁰⁰ a 19⁰⁰ hrs.

Fono 27771010

www.alcoholicosanonimoschile.cl

www.alcoholicosanonimos.cl

Fono 24 Horas N° 8-2601046

Grupo "Centro"

Balmaceda con A. Prat
Parroquia La Merced
Martes, jueves y domingo
11:30 a 12:15 hrs.

La Serena

APROBADO POR LA XXIV CONFERENCIA DE SERVICIOS
GENERALES DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS DE CHILE.



Quiénes Somos

Alcohólicos Anónimos (A.A.) es una Comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del Alcoholismo. El único requisito para ser miembro de A.A. es querer dejar de beber. Para ser miembro de A.A. no se pagan honorarios ni cuotas, nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. A.A. no pertenece a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna. Nuestro propósito es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad. Nosotros en A.A., somos hombres y mujeres que hemos descubierto y admitido que no podemos controlar nuestra forma de beber. Hemos aprendido, por medio de nuestro Programa de Recuperación de Doce Pasos, a vivir sin alcohol y diariamente evitar el progresivo deterioro físico, mental y espiritual tanto para nosotros, como para nuestros seres queridos. Somos parte de una organización mundial con miembros en más de 170 países. Tenemos un solo propósito: **mantenernos sobrios y ayudar a otros a que obtengan y conserven su sobriedad.** No somos reformistas y no estamos aliados a ningún grupo, causa o denominación religiosa. No reclutamos a nuestros miembros. Evitamos imponer nuestras ideas sobre el beber anormal de otros a menos que se nos pida nuestra opinión. A.A. no es una Liga Antialcohólica.

¿Qué piensa la gente de los alcohólicos?

Que son viciosos, inmorales, sin fuerza de voluntad, débiles de carácter, malvados, irresponsables, degenerados, personas que quieren hacer daño a sus seres más amados.

El problema no es el alcohol, el problema es el Alcoholismo.

¿Qué es el Alcoholismo?

Es una enfermedad y no un vicio.

¿Quién dice que el Alcoholismo es una enfermedad?

- 1.- La Organización Mundial de la Salud (OMS).
- 2.- La Asociación Médica Británica.
- 3.- La Sociedad Americana de Medicina

Características de la enfermedad y reacciones en el enfermo según A.A.:

*obsesión mental de control por la bebida

*una alergia física de afinidad

La persona ha perdido la capacidad de controlar su manera de beber; a la primera copa siente un deseo imperioso de seguir bebiendo y la personalidad cambia. Hay bebedores sociales y bebedores alcohólicos.

Características de la enfermedad: insidiosa, incurable y fatal. Sólo se puede detener y el enfermo recuperarse.

Para ser o no ser alcohólico no importa la frecuencia, cantidad, calidad de la bebida; ni la edad, inteligencia, raza, estrato social o credo de la persona. Lo que importa es: **Qué sucede con la persona cada vez que bebe**

Si al tener contacto con el alcohol, la persona no puede parar de beber, cambia su personalidad o conducta habitual y el beber le ocasiona toda clase de problemas y conflictos, puede que tenga la enfermedad del Alcoholismo

Qué No Hace A.A.

"No incita ni persuade a nadie para que ingrese a Alcohólicos Anónimos"

"No mantiene historias o archivos de sus miembros"

"No se afilia con consejeros ni con entidades sociales"

"No controla a sus miembros para saber si han bebido"

"No hace diagnósticos médicos ni psicológicos"

"No suministra servicios de hospitalización, desintoxicación, enfermería, drogas, ni tratamiento médico o psiquiátrico."

"No ofrece servicios religiosos"

"No hace propaganda en contra ni a favor del alcohol"

"No suministra alojamiento, alimentación, vestuario, ni empleo, no presta dinero, ni ninguna clase de servicio social, de caridad o de bienestar"

"No da consejos acerca de relaciones familiares o de empleo"

"No recibe dinero como pago de sus servicios, ni recibe contribuciones que provengan de fuera de la Comunidad de Alcohólicos Anónimos"

Alcohólicos Anónimos ofrece un Programa de Recuperación, a través del cual sus miembros pueden valerse por si mismos, logrando una vida sana, útil y feliz en sobriedad.