

# EL MENSAJERO

Oficina Intergrupala Hispana del Sur de la Florida  
1770 W. Flagler St. - Oficina # 4 - Miami, FL 33135  
www.miamialcoholicosanonimos.org Tel: 305.642.2805



Febrero 2018

## El estrés y el consumo de bebidas alcohólicas

El estrés es un tema común en la vida de las mujeres. La investigación confirma que una de las razones por las que la gente consume bebidas alcohólicas es para lidiar con el estrés. Sin embargo, el papel del estrés como causa de consumo excesivo de alcohol no está claro. El beber en exceso en sí causa estrés en el trabajo y en la familia. Muchos factores, incluyendo antecedentes familiares, determinan cuánto utilizará una mujer el alcohol para lidiar con el estrés. El pasado de una mujer y sus hábitos de beber son importantes. Diferentes personas tienen diferentes expectativas acerca del efecto del alcohol sobre el estrés. Cómo maneja la mujer el estrés, y el apoyo que tenga para hacerlo, también pueden influir sobre si consume alcohol como respuesta al mismo.

## Una decisión individual

La composición genética de la mujer determina cuán rápido siente los efectos del alcohol, cuán placentero le resulta su consumo, cómo afectará éste su salud a largo plazo, y las posibilidades de tener problemas con el alcohol. Los antecedentes familiares de problemas con el alcohol, el riesgo de la mujer a enfermarse del corazón y de contraer cáncer de mama, los medicamentos que toma y la edad están entre los factores que cada mujer debe tener en cuenta al decidir cuándo, cuánto y con qué frecuencia beber.

## El alcoholismo o la dependencia al alcohol es una enfermedad.

El alcoholismo o la dependencia al alcohol es una enfermedad. Ésta es crónica, dura toda la vida, y puede ser tanto progresiva como una amenaza para su vida. El alcoholismo está centralizado en el cerebro. Los efectos del alcohol sobre el cerebro a corto plazo son los que causan que alguien se sienta eufórico, relajado o adormecido después de beber. En algunas personas, los efectos del alcohol a largo plazo pueden cambiar la forma en que el cerebro reacciona al alcohol, a tal punto que el impulso por beber puede ser tan poderoso como la necesidad de comer. Tanto la genética como el ambiente que rodea a una persona inciden en el riesgo de alcoholismo.

## Las siguientes son algunas de las características típicas del alcoholismo:

Deseo: una necesidad fuerte, o urgencia, por beber  
Pérdida de control: no poder dejar de beber una vez que se ha comenzado  
Dependencia física: síntomas de reajuste, tales como descompostura de estómago, sudor, tembleques y ansiedad, tras haber dejado la bebida después de un período en el cual se ha bebido en exceso  
Tolerancia: la necesidad de beber mayor cantidad de alcohol para sentirse "eufórico"  
¿Cómo saber si tiene un problema?

## Responder las siguientes cuatro preguntas podría ayudarlo a descubrir si usted o alguien cercano tiene problemas con la bebida.

¿Alguna vez ha sentido que debería reducir el consumo de alcohol?  
¿Le ha molestado ser criticado por la manera en la que consume alcohol?  
¿Se ha sentido alguna vez culpable por consumir alcohol?  
¿Ha tomado alguna vez alcohol a primera hora de la mañana para calmar los nervios o para deshacerse del malestar de haberse emborrachado?  
Responder "sí" a una de estas preguntas sugiere un posible problema con el alcohol. Si respondió "sí" a más de una pregunta, es muy posible que tenga un problema con el alcohol. En cualquiera de los casos, es importante que vea a su proveedor de cuidado de la salud de inmediato, para discutir sus respuestas a estas preguntas.  
Aun si respondió "no" a todas las preguntas recientemente formuladas, si está teniendo problemas relacionados con el consumo de bebidas alcohólicas en su trabajo, con sus amistades, con la salud o con la ley, deberá buscar ayuda.

**"LLEGAMOS A CREER QUE UN PODER SUPERIOR A NOSOTROS  
MISMOS PODRIA DEVOLVERNOS EL SANO JUICIO."**

## ACTIVIDADES DE GRUPOS

**VIVIENDO SOBRIO** - Sesiones de estudio: Jueves - Pasos.

**QUINTO PASO** - Pasos - Viernes 12:00pm / Tradiciones - Viernes 7:00pm

**DOCE PASOS** - Sesiones de estudio: Lunes - estudiando los pasos.

**ACEPTACION** - Sesiones de estudio: todos Jueves , estudiando lo Doce Conceptos.

**ALEGRIA DE VIVIR** - Sesiones de estudio: Lunes - Pasos / Martes - Tradiciones.

**8 DE MAYO** - Sesiones de estudio: Lunes y Miercoles - Pasos

**NUEVA VIDA** - Sesiones de estudio: Martes - Pasos / Jueves - Tradiciones.

**AMISTAD** - Sesiones de estudio: Miercoles - Folleto de Grupo.

**LIBERACION** - Sesiones de estudio: Jueves - Preguntas y Respuestas.

**NUEVO HORIZONTE** - Sesiones de estudio: Miercoles - Preguntas y Respuestas.

**QUINTA TRADICION** - Sesiones de estudio: Martes - Estudiando Manuel de Servicio.

**RENACER EN SOBRIEDAD** - Sesiones de estudio: Jueves - Estudiando Los Pasos.

**RESURRECCION** - Sesiones de estudio: Martes y Jueves - Estudiando Pasos y Tradiciones.

**CUENTO CONTIGO** - Sesiones de estudio: Martes - Tradiciones

**TRADICION** - Sesion de estudio: Jueves - Pasos

**LENGUAJE DEL CORAZON** - Sesiones de Estudio - Martes - Preguntas y Respuestas / Jueves - Pasos /

Viernes - Libro Azul

**FE Y ESPERANZA** - Sesion de Estudio: Miercoles - Tradiciones

**10 DE JUNIO** - Sesion de Estudio: Ultimo Jueves del mes - Folleto del grupo.

### LISTA DE FUNDACION DE GRUPOS

·Cuento Contigo	2 Enero 1990
·Resurreccion	10 Enero 1995
·Encuentro	19 Enero 1976
·Lenguaje del Corazon	26 Enero 2009
·Renacer en Sobriedad	20 Febrero 2016
·Tradicion	22 Febrero 1989
·Grupo Central	10 Abril 1978
·Doce Pasos	13 Abril 1978
·Un Dia a la Vez	18 Abril 1999
·8 de Mayo	8 Mayo 1988
·Quinto Paso	11 Junio 2001
·Hablame de ti	2 Junio 2014
·Grupo Amistad	6 Junio 1990
·10 de Junio	10 Junio 2011
·Liberacion	2 Julio 1991
·Alegria de Vivir	15 Julio 1985
·Nueva Vida	17 Julio 2006
·Nuevo Horizonte	18 Julio 1985
·Fe y Esperanza	2 Agosto 1979
·Unidad	3 Septiembre 2012
·Viviendo Sobrio	13 Octubre 2014
·Quinta Tradicion	14 Octubre 1998
·Aceptacion	29 Noviembre 1993

### HISTORIA DE ALCOHOLICOS ANONIMOS

Alcohólicos Anónimos tuvo su comienzo en Akron, en Estados Unidos, en 1935, cuando un hombre de negocios de Nueva York, - Bill W. - que había conseguido permanecer sin beber por primera vez tras haberlo intentado en varias ocasiones durante varios años, buscó a otro alcohólico para compartir con él sus experiencias en un esfuerzo por superar un mal momento que estaba atravesando y que temía que lo llevase a una recaída.

Durante los escasos meses de su recién adquirida sobriedad, este alcohólico de Nueva York había observado que sus deseos de beber disminuían cuando trataba de ayudar a otros "borrachos" a permanecer sobrios.

En Akron le pusieron en contacto con un médico de esta localidad, el Doctor Bob S. que tenía problemas con la bebida.

Trabajando juntos, el hombre de negocios y el médico descubrieron que su capacidad para permanecer sobrios estaba muy relacionada con la ayuda y estímulo que ellos pudieran dar a otros alcohólicos. Así como compartir entre ellos su experiencia, que a partir de entonces llevaron otros.

En 1939, con la publicación del libro - Alcohólicos Anónimos- , del que la Comunidad tomó su nombre, y con la ayuda de amigos no alcohólicos, A.A. empezó a llamar la atención con su programa, extendiéndose rápidamente, tanto en Estados Unidos como en el extranjero.

En la actualidad la Comunidad funciona a través de más de 115.000 Grupos locales en la mayoría de países del mundo.

GRUPO NUEVO DESPERTAR 1990 - 2018

28 Aniversario

Semana de Compartimiento

Del 23 de Enero al 27 de Enero



\*\*\*\*\*



Sesion Publica

28 de Enero del 2018 a las 11:00am

Club de los Bomberos

2980 NW S. River Dr., Miami, FL 33125

NUEVO PORVENIR 2002 - 2018

16 Aniversario

Semana de Compartimiento

Del 4 de Febrero al 7 de Febrero

2018

\*\*\*\*\*



Sesion Publica

10 de Febrero 2018 a las 5:00pm

New River City Center

60 Weston Rd. - Sunrise, FL 33326

### Pensaba durar tres meses y retirarme.....

Llegué a un Grupo de Alcohólicos Anónimos el 31 de agosto de 1979 y en la información de lo que es un alcohólico, empecé a escuchar las experiencias de algunos de mis compañeros.

Los días pasaban y no quería darme cuenta que en verdad era un enfermo; pensaba durar tres meses y retirarme, pero creo viví mi primera experiencia espiritual, al menos así lo siento, pues mis compañeros me decían: "No asistas a los lugares donde bebías". El primer día pasé a la tienda donde acostumbraba beber y pedí una famosa pollita, me la bebí de un jalón, pagué y me salí.

El segundo día pasó lo mismo, pero al tercer día pedí una botella de tequila, la cual al tomarla del mostrador la sentí caliente, un calor que no soporté en la mano y la pasé a otro amigo de actividad. Me salí para ya no regresar jamás a ese lugar, y me alejé de mis cuates sin tener la convicción de ser un enfermo. Seguí asistiendo al Grupo y alimentando la idea de estar nada más tres meses y retirarme.

A los dos meses abordé la tribuna pensando que les iba a dar una cátedra, no pude más que imitar a los demás y declararme enfermo de alcoholismo, pero sin olvidar lo de la botella caliente.

En una reunión de trabajo, escuché que no había quien cubriera el Servicio en instituciones, y levanté la mano pidiendo el Servicio. El lunes siguiente, día de la primera información en la Clínica 4 del Centro de Salud, me presenté esperando encontrar al padrino que me iba a guiar en ese Servicio, y no llegó.

La señorita de trabajo social me llamó, puesto que me había presentado al llegar, y me dijo si ya pasábamos a la sala. Le contesté que sí, sin saber cómo iba a transmitir el mensaje, pero recordé la información que me habían dado, que con el enunciado sacara parte de la información y así lo hice.

La presentación de la trabajadora social me ayudó a iniciar mi explicación y así pude vivir mi primera experiencia en el Servicio, la que me borró de la mente esos tres meses que pensaba estar en AA.

A ver los ojos enrojecidos y con lágrimas de las personas que me escuchaban, me estremecí de emoción, pues me di cuenta que borracho no servía para nada, y sin beber, podía regalar algo por medio del sufrimiento de aquellas borracheras que me llevaron a convertirme en un alcohólico. Rogelio.

### TRADICION 2

"Para el proposito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestros grupos. Nuestros lideres no son mas que servidores de confianza; no gobiernan."

# ACEPTARSE A SI MISMO

SABEMOS QUE DIOS NOS CUIDA AMOROSAMENTE.

SABEMOS QUE CUANDO ACUDIMOS A ÉL TODO

IRÁ BIEN CON NOSOTROS, AQUÍ Y EN EL MÁS ALLÁ.

**38 CONVENCION DE AMERICA CENTRAL**  
**ALCOHOLICOS ANONIMOS** ALCOHOLICOS ANONIMOS  
 "DE LA MANO POR EL QUE NO HA NACIDO"

**COSTA RICA**

**2018**

Liceo San José - Barrio Mexico San José, Costa Rica. 29, 30, 31 de MARZO INSCRIPCION C 10 000



# ACTIVIDADES EN A.A.

## ¿Sabías qué..?

Tú puedes llevar el mensaje de AA detrás de los muros de prisiones, instituciones y también a bibliotecas o centros de atención médica, adquiriendo certificados de regalo de la revista La Viña.

Mira los detalles en nuestra tarjeta de color verde: "Llevando el mensaje de AA", puedes descargarla en tu teléfono o computador. Visita nuestra página Internet:

[www.aagrapevine.org/español](http://www.aagrapevine.org/español)

## Convención Internacional - Detroit, Michigan Julio 2 al 5 de 2020

Para el otoño de 2019, se dispondrá de información sobre la inscripción para la Convención y reservaciones en hoteles. Se proporcionará a la información necesaria en los paquetes de inscripción, que también estarán disponibles en otoño de 2019. El paquete incluirá una lista de números telefónicos a que llamar para informarse en concreto sobre el alojamiento, el programa, etc. Se facilitará la información por correo postal a los grupos, oficinas y contactos de A.A. alrededor del mundo, así como por el sitio web.



## 38 CONVENCION CENTROAMERICANA ALCOHOLICOS ANONIMOS 29-30-Y 31 DE MARZO 2018 LICEO DE SAN JOSE BARRIO MEXICO SAN JOSE COSTA RICA

## ANIVERSARIO DE COMPANEROS

Grupo Fe y Esperanza - Chacharita 41 años - 11 de Febrero



**REUNION DE TRABAJO OFICINA INTERGRUPAL HISPANA**  
1er y 3er Viernes del Mes a las 8:00pm  
1770 W. Flagler St. Oficina # 4 - Miami, FL 33135  
[www.miamialcoholicosanonimos.org](http://www.miamialcoholicosanonimos.org)