

¿HA SIDO AFECTADA TU VIDA POR LA BEBIDA DE OTRA PERSONA?

Alateen es para ti

Alateen es para los jóvenes cuya vida ha sido afectada por la bebida de otra persona. A veces, el bebedor ha dejado de beber o ya no vive con nosotros. Aunque el alcohólico ya no beba y esté asistiendo a las reuniones de AA para su recuperación, todavía estamos afectados. Muchos de nosotros hemos recibido ayuda en Alateen o Al-Anon. Las veinte preguntas siguientes están destinadas a ayudarte a decidir si necesitas o no de Alateen.

1. ¿Crees que nadie comprende lo que sientes? _____
2. ¿Ocultas tus verdaderos sentimientos pretendiendo que no te preocupas? _____
3. ¿Crees que nadie te quiere ni se preocupa por lo que te ocurre? _____
4. ¿Mientes para encubrir que otra persona bebe o para ocultar lo que ocurre en tu casa? _____
5. ¿Permaneces fuera de casa todo lo que puedes porque detestas estar allí? _____
6. ¿Te asusta o te avergüenza llevar a tus amigos a casa? _____
7. ¿Has sido afectado por la bebida de otra persona? _____
8. ¿Se estropean los días festivos y las reuniones debido a la bebida y a las reacciones de otra persona? _____
9. ¿Temes disgustar a alguien por miedo de incitarle a que se emborrache o a que comience otra pelea? _____
10. ¿Crees que el comportamiento del bebedor lo causas tú, lo causan otros miembros de la familia, amigos o la mala suerte? _____
11. ¿Haces amenazas tales como: “si no dejas de beber, de reñir, etc., me marcharé de la casa”? _____

12. ¿Haces promesas sobre el comportamiento, tales como: “Obtendré mejores notas en la escuela, iré a la iglesia, mantendré limpio mi cuarto” o “haré lo que tú quieras” a cambio de la promesa de que dejen de beber y de reñir? _____
13. ¿Crees que si tu papá o tu mamá te amaran dejarían de beber? _____
14. ¿Amenazas alguna vez con herirte o te hieres realmente para asustar a tus padres y hacerles exclamar: “Perdona” o “Te amo”? _____
15. ¿Tienes problemas económicos, o tu familia, a causa de la bebida de otra persona? _____
16. ¿Te asusta viajar en un auto cuando es el alcohólico quien lo conduce? _____
17. ¿Has pensado en llamar a la policía debido a un comportamiento abusivo originado por la bebida? _____
18. ¿Has rechazado invitaciones a salir por temor o ansiedad a que la persona se entere de la bebida o las peleas? _____
19. ¿Crees que si el bebedor dejara de beber, tus problemas se resolverían? _____
20. ¿Tratas alguna vez injustamente a otros (profesores, compañeros de escuela o de equipo, etc.) porque estás enojado con otra persona a causa del exceso de bebida de ésta? _____

Si has contestado sí a algunas de estas preguntas, Alateen quizá pueda ayudarte. Puedes ponerte en contacto con Al-Anon o Alateen buscando en la guía local de teléfonos o llamando o escribiendo a:



Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454-5617

Teléfono: (757) 563-1600 Fax: (757) 563-1655
www.al-anon.alateen.org • e-mail: wso@al-anon.org

Título original: Has Your Life Been Affected By Someone Else's Drinking? Alateen Is For You!

Para información sobre reuniones llame a:
1-888-425-2666 (1-888-4AL-ANON)
(en los EE.UU. y Canadá, de lunes a viernes de
8.00 a.m. a 6.00 p.m., hora del Este)

Al-Anon/Alateen se sostienen por las contribuciones voluntarias de sus miembros y por la venta de nuestra Literatura Aprobada por la Conferencia.

©Al-Anon Family Groups Headquarters, Inc. 2000