



El poder de un apretón de manos

Hace treinta y cinco años atrás, entré a mi primera reunión de A.A. en Bridgeport, Connecticut. Yo estaba lleno de dolor emocional, vergüenza y temor. No sabía qué esperar.

Mientras entraba por la puerta de la reunión, un hombre se me acercó con su mano tendida hacia mí. Yo acepté su firme apretón de manos y él cálidamente me dio la bienvenida a la reunión. Yo estaba confundido porque no me había sentido bienvenido en ningún lugar por hacía ya un tiempo. En aquel entonces yo estaba sin hogar. Secretamente estaba durmiendo en la parte trasera de una tienda en donde yo trabajaba. Estaba distanciado de mi familia y amigos debido a mis malos comportamientos por el alcohol.

Tímidamente me acerqué a la mesa de refrigerios y me serví una taza de café. Después, ese mismo hombre que me había saludado en la puerta, se sentó a la par mía y empezamos a platicar. Yo le dije que esta era mi primera reunión. Él me dijo a mí que siguiera viniendo y que las cosas iban a mejorar. Yo vi a muchas personas sonriendo y parecían ser tan amables unos con otros.

Cuando la reunión terminó, yo me empecé a marchar. Una dama por la puerta estiró sus brazos y agarró mi mano con sus dos manos. Ella me miró directamente y me pidió que regresara. Ella me hizo sentir como que si las demás personas querían que yo estuviera allí nuevamente, aunque yo no dije nada durante la reunión.

Aquellos dos apretones de mano tuvieron un efecto poderoso en mí. El siguiente día, fui a otra reunión de A.A. Nuevamente fui recibido con una cálida bienvenida y un apretón de manos robusto. Esos apretones de mano ofrecieron el cálido toque humano que yo tanto necesitaba en ese momento de mi vida. Esos apretones de mano sembraron la semilla de esperanza y recuperación directamente en mi corazón.

Treinta y cinco años después, todavía asisto a reuniones de A.A. Usualmente me siento por la entrada como el encargado oficial de dar la bienvenida al grupo. Cuando las personas llegan, les ofrezco un apretón de mano y una cálida bienvenida. Después de la reunión, nuevamente les doy la mano y les agradezco por haber venido. Siempre estoy pendiente de encontrar a los principiantes. Yo me esmero por darles a ellos el regalo de una cálida bienvenida que a mí me dieron hace tantos años atrás.

No recuerdo el nombre del hombre y la mujer que me saludaron años atrás en mi primera reunión de A.A. Ahora yo entiendo que mi Poder Superior estaba haciendo trabajar un milagro a través de ellos y sus cálidos apretones de mano.

A veces, el milagro de la recuperación comienza con el poder de un simple apretón de manos. En los primeros cinco años de sobriedad, mi recuperación me dio muchas bendiciones, incluyendo un nuevo matrimonio, un nuevo hogar y una nueva carrera. Aún más importante, años más tarde en mi sobriedad, mi recuperación me permitió hacer contribuciones de valor a mi familia y a mi comunidad.

Mi consejo para el principiante en la recuperación es simple: ve a reuniones, escucha, encuentra a alguien cuya recuperación admiras, y pídele que sea tu padrino/madrina.

La jornada espiritual del programa de 12 pasos comienza con la abstinencia del alcohol. Pero termina dándote la oportunidad de ser el mejor padre que puedes ser, el mejor esposo que puedes ser y el mejor miembro de comunidad que puedes ser.

Al principio, yo seguía tratando a Dios como si él era un conserje cuyo trabajo era limpiar todos los desórdenes que yo había hecho con mis malas decisiones. Ahora yo comprendo que mi trabajo es servir a Su voluntad y de ayudar a otras personas.

La recuperación es más fácil que la adicción. Por eso es que generalmente vemos la solución como algo mejor que el problema. No hay nada fácil de ser esclavo al antojo por un trago.

Cuando yo estaba bebiendo, hice una lista de reglas de cómo iba a beber en una forma controlada. Este plan funcionó bien por casi tres semanas hasta que encontré excusas para romper las reglas una por una.

Unas palabras de advertencia

Nadie dijo que sería así. Todo es culpa de A.A. Sí, sé que yo pedí esto...ahora que lo tengo, ¿Qué hago con ello? ¿Qué hago con la sobriedad? Nunca hice esa pregunta antes. Cuando llegué a los cuartos de A.A. lo único que quería hacer era manejar bien mi bebida. Diablos, realmente yo no quería parar de beber – solo tenerlo bajo control. Me gustaba sentirme entonado después de unos cuantos tragos. Mi problema era que no podía dejar de beber después de sentirme un poco entonado. Seguía echándome los tragos hasta sufrir lagunas mentales.

Unas palabras de advertencia: Seguir el programa de A.A. arruinó mi placer en sentirme entonado y todo lo que seguía. Descubrí que nunca podría “tenerlo” bajo control. Tenía que estar dentro o fuera del Programa. Había estado viviendo “fuera” durante cincuenta años. Había estado trabajando en estar “dentro” durante cinco años. Si mi matemática es correcta, he estado sobrio solo diez por ciento de mis días como bebedor. Si vivo lo suficiente, podría llegar a veinte o veinticinco por ciento. Pero oye, los números no son lo importante, es la calidad de esos años.

Unas palabras de advertencia: A.A. puede arruinar su bebida e interrumpir su muerte. Así hizo conmigo. Yo no esperaba lo que sucedió después de un año aproximadamente en el Programa. Simplemente no estaba prestando suficiente atención a nada más que a los Pasos e yendo a reuniones. Lo que no veía que estaba sucediendo era que mi vida en sobriedad estaba cambiando. No solo cambiándome a mí, pero también cómo mi familia y mis amigos me veían a mí.

Unas palabras de advertencia: A.A. puede llevarte a la deriva de tus amigos con quienes tomas. Tenía un serio compañero de bebida. Cuando iba a su casa él estaba usualmente “bajo la influencia”...y yo también. Solo continuábamos bebiendo en el bar de su sótano. Mmm, realmente no lo extraño. Yo estaba en el Programa cuando su familia hizo ver claro que él necesitaba

buscar ayuda. Yo lo apoyé mientras estaba en el centro de rehabilitación y cuando él salió. Lo llevé a su primera reunión. No duró mucho y así nos alejamos.

Unas palabras de advertencia: El compañerismo de A.A. hará que muchos amigos estén disponibles. Ellos son iguales que tú, que yo y la persona sentada a la par tuya. Cada reunión a la que asisto escucho la sabiduría de la experiencia – lo bueno, lo malo y lo feo. Trato de aprender un poquito de cada reunión. El secreto es que trato de escuchar. No solo oír. Oír es una respuesta mecánica en el oído. Escuchar es una respuesta del corazón.

Unas palabras de advertencia: La versión de sobriedad de A.A. no es lo que dicen ser. Es mucho más. Pero luego, tú tienes que experimentarla. Mi sobriedad es como agregar un poquito de sal al bistec o aderezo a la ensalada. El sabor se mejora, y mi paladar se energiza. Se energiza. Sí, esa es una buena palabra para mi sobriedad. Mi vida se energiza. Espero con ansias asistir a las reuniones de A.A. Un salón lleno de personas como yo, viajando en nuestros propios caminos distintos hacia una vida de sobriedad.

Unas palabras de advertencia: El Programa de A.A. es solo “Un día a la vez”. Si yo fuese a pensar que yo nunca beberé otra vez, quizá considere beber nuevamente. Yo puedo lidiar con un minuto a la vez, una hora a la vez, un día a la vez. Eso es lo único que pide el Programa de mí – que considere no beber por un día.

Un día te lleva a otro. Cada día es especial, para nunca más volverlo a ver. Muchas veces se me olvida ese hecho y desperdicio un día con falta de agradecimiento por el regalo del Programa de A.A.

Unas palabras de advertencia: Cuidado con lo que buscas en el Programa de A.A. lo que encontremos no será lo que esperamos. Será mejor – pero sólo si trabajamos por ello – “Un día a la vez”.

Al Di, Guilford

Pasos, Tradiciones, y Conceptos Cuatro & Cinco

Paso Seis: “Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.”

Tradición Seis: “Un grupo de A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.A. a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.”

Concepto Seis: “La Conferencia reconoce también que la principal iniciativa y la responsabilidad activa en la mayoría de estos asuntos, debe ser ejercida en primer lugar por los miembros custodios de la Conferencia, cuando ellos actúan como la Junta de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos.”

Paso Siete: “Humildemente le pedimos que nos libere de nuestros defectos.”

Tradición Siete: “Todo grupo de A.A. debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.”

Concepto Siete: “La Carta Constitutiva y los Estatutos son instrumentos legales, y los custodios están, por consiguiente, totalmente autorizados para administrar y dirigir todos los asuntos de servicios. La Carta de la Conferencia en sí misma no es un instrumento legal; se apoya en la fuerza de la tradición y en las finanzas de A.A. para su eficacia.”

RESERVE LA FECHA

SoberFest 2024 del Área 11

7-9 de junio

Wilderness Lake Campground & Resort

150 Village Hill Road, Willington

Adultos: \$15.00 por el fin de semana

Niños (de 17 años y menores): GRATIS

[Haga clic aquí para inscribirse](#)

Rompiendo Fronteras/Breaking Frontiers 2024

23º Día de Compartimiento BILINGÜE Anual de AA
“Construyendo Puentes con Amor, Unidad y Servicio”

23rd Annual AA BILINGUAL Sharing Day

“Building Bridges with Love, Unity and Service”

SÁBADO, 27 DE JULIO DE 2024/Saturday, July 27, 2024

St. Francis of Assisi

1755 Stanley St, New Britain

[Haga clic aquí para inscribirse](#)

Reunión del Manual de Servicio de A.A. del Área 11

Se reúne el segundo lunes del mes a las 8 p.m.

Información para ingresar (en Zoom):

Número de la Reunión: 853 6254 9241

Contraseña: 162425

WWW.CT-AA.ORG

¡Se anima encarecidamente repasar el material con anticipación! El contenido que se cubrirá: Capítulo 1 (“El grupo y su RSG”) pp.7-12 en el *Manual de Servicio de A.A. 2021-2023*—**¡encuentre acceso al *Manual de Servicio de A.A.* en formato PDF [aquí!](#)**

¡Todos los miembros de A.A. son bienvenidos!

Calendario de Servicio del Área 11

Reserve la fecha

Reunión del Distrito 7

Se reúne el 3^{er} jueves del mes a las 7:00pm en el sótano de la iglesia Holy Trinity. Se servirá pizza. Comenzando el 15 de febrero del 2024

¡Crean & impriman los horarios de reuniones y más en el sitio web del Área 11!

Nuestro sitio web del Área 11 continúa evolucionando y siendo un recurso central de información y comunicación. Este recurso es aún más crítico durante estos tiempos de limitaciones con la interacción en persona. Algunas, pero no todas, las mejoras recientes/adiciones incluyen:

- ****Crear & imprimir los horarios de reuniones****
- Enlaces a las páginas de destino a información crucial & eventos
- Herramienta para encontrar reuniones
- Información de contacto de los Oficiales del Área 11
- Mapas e información de los Distritos
- Del calendario de eventos, enlaces a los eventos fuera del Área 11

Visiten www.ct-aa.org

“Novedades” en www.aa.org

¿Sabían que www.aa.org tiene una sección de “Novedades” enlazada directamente desde la página de inicio? (Pueden desplazarse hasta la parte inferior de la página de destino y hacer clic en “Novedades”).)

Podrán encontrar anuncios hasta la fecha, actividades y más, junto con las noticias de los últimos cuantos meses. Encuentren acceso a información sobre las preguntas más frecuentes sobre la Convención Internacional 2025, Foros Especiales, Comunicados de prensa, solicitudes hechas a la Comunidad, los Informes Trimestrales, ¡y más!

[¡Hagan clic aquí y échenle un vistazo!](#)

WWW.AA.ORG

Noticias y notas

Box 4-5-9 Invierno 2023

El boletín de la Oficina de Servicios Generales: [SF-36 Box 4-5-9 Invierno 2023 \(aa.org\)](#)

Reportes del Delegado

Los Reportes del Delegado mensuales están disponibles en [www.ct-aa.org](#) en inglés y en español. [Hagan clic aquí para tener acceso rápido.](#)



AAGV – Podcasts

¡Visiten [www.aagrapevine.org/podcast](#) para escuchar un nuevo podcast cada semana! ¡Sintonicen para las preguntas de la canasta, juegos de trivia, chistes relacionados a la recuperación & más!

Subscripciones y Literatura

¡Visiten [store.aa.grapevine.org](#) para las revistas, libros, & más!

Proyecto lleva el mensaje

¿Quieren ayudar a otro alcoholíco? ¡Grapevine y La Viña son herramientas fantásticas de Paso Doce!

Regalen una suscripción a un alcoholíco que la necesite. Es genial para: Ahijados * principiantes * las prisiones * centros de desintoxicación * oficinas médicas * celebraciones de los grupos * eventos de los Distritos y del Área * regalos.

Visiten <https://www.aagrapevine.org/carry-the-message> para comenzar. Lleven el mensaje, ¡es fácil!

¡Queremos saber de ustedes!

El Alki-Line es una publicación bimensual creada por el comité de Alki-Line del Área 11, un equipo dedicado de servidores de confianza, cuyo objetivo primordial es ofrecer una lista de eventos actuales, artículos, e información que fomenten la experiencia, fortaleza y esperanza en la recuperación, en el espíritu de las Tradiciones de Alcoholícos Anónimos y en particular, “a mantenernos sobrios y ayudar a otros alcoholícos a lograr el estado de sobriedad.”

Compartan sus historias, ensayos, artículos, poesía, etc. con otros por medio del Alki-Line. Estamos recibiendo sus manuscritos de una página o menos:

Por Email: alkiline@ct-aa.org

El Alki-Line tiene varios puestos de servicio y se beneficiaría de tener más representación de los distritos.

Este boletín es hecho por, y para alcoholícos; sin embargo, nosotros revisamos el material recibido de todas las personas interesadas en el programa de recuperación de A.A. El material puede ser editado para mayor claridad y tamaño de contenido. Este boletín y números anteriores se pueden descargar desde [www.ct-aa.org](#).

Esta es una comunidad honesta; nosotros presumimos que todo el material presentado es original o de dominio público. Seguido de su publicación todos los derechos de autor regresan a su dueño.

La Lista de Gratitud.

Visiten la página del Alki-Line en: <https://ct-aa.org/alki-line/> para contarnos algo por lo que se sienten agradecidos.

Un regalo de Dios

Para mí, A.A. es un regalo de Dios. No estaba seguro si tendría éxito en este programa, pero después de unos cuantos tropezos, las cosas empezaron a girar a mi favor. Le debo mucha gratitud a otros compañeros en las reuniones, a mi padrino y a Dios.

Rocky

Lista de Gratitud del Round-Up 2024:

Estoy agradecido por el pasado que me trajo hacia el presente y vivir con esperanza por el futuro.

Thomas N.

Tener un auto y una licencia de conducir para ir al Round-Up.

Laura S.

Amo a todos gracias a A.A. y a Dios.

Joy P.

Por hoy.

Anónimo

Estoy agradecido por A.A. y las verdaderas amistades que he formado.

Anónimo

Estoy agradecido por la oportunidad de prestar servicio a A.A. y ser parte del proceso.

Anónimo

La sonrisa en mi rostro y gratitud en mi corazón gracias a Dios y a los compañeros en A.A.

Anónimo