

Pasajes traducidos del Volumen 48 de *Alateen Talk*,  
la publicación trimestral en inglés de los miembros más  
jóvenes de los Grupos de Familia Al-Anon en el mundo.  
[www.alanon.alateen.org](http://www.alanon.alateen.org)

# ALATEEN PARA TI

## ¿Soy promotora de la paz o creadora del caos?

### Amalia

Yo soy promotora de la paz porque me gusta que las cosas fluyan y estén llenas de paz. Me gusta ser graciosa, llevarme bien con los demás y ser feliz y afortunada, pero eso se me puede hacer difícil con el constante caos por el que atraviesa mi vida. Recientemente descubrí que formo parte del problema cuando las cosas van mal. Estoy tratando de hacer todo lo que puedo. Sinceramente creo que hay que pasar por el caos antes de poder encontrar la paz interior. El viaje es dificultoso, pero al final vale la pena. Todos los momentos difíciles nos hacen personas más fuertes y mejores. Entonces, ¿soy promotora de la paz o creadora del caos? Un poquito de ambas cosas a mi manera, con un buen equilibrio. Simplemente llevo las cosas "un día a la vez".

### M.F.

Solía pensar que yo era promotora de la paz. Alateen me ha ayudado a ver que más bien soy complaciente de los demás, y que por lo general eso no produce paz. Como complaciente de los demás, a menudo me doy cuenta de que los demás se sienten satisfechos, pero yo no me siento contenta, sino más bien resentida.

Mi crecimiento en el programa avanza muy lentamente, pero creo que atesoro la paz que he encontrado dentro de mí. Soy más feliz cuando estoy en lugares



y situaciones tranquilas. El caos y el drama me dicen que alguien a mi alrededor no se encuentra bien de salud y que tengo que tomar medidas para salir, desprenderme o aceptar cualquiera que sea el problema.

Tengo que esforzarme para que la serenidad y la paz encuentren su lugar en mi vida diaria. Una vez que encontré un poco de paz en mí, pude compartir con los demás las cosas que serenamente pensaba y hacía. Estoy dejando que empiece por mí.

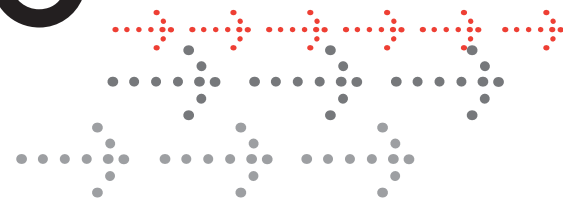
### David

Creo que soy promotor de la paz, no creador del caos. Cuando era pequeño, tenía un poco de creador del caos. Mi vida en familia era agitada. Mis padres se divorciaron y mi hermana estuvo en la cárcel. La única manera

de lidiar con mis furibundas emociones fue reprimirlas dentro de mí. Eso no funcionó porque no pude seguir haciéndolo todo el tiempo y explotaba cuando ya no podía hacerlo más. Me estaba convirtiendo en algo que yo no era.

Ese comportamiento continuó durante mucho tiempo. Un día llevé un cuchillo a la escuela y me expulsaron. Se trataba de una revisión de la realidad para mí. Comencé a asistir a Alateen. Ahí es donde comprendí que tenía que sentir mis sentimientos para poder lidiar con ellos. Ahora que sé lo que había estado haciendo mal durante todos esos años, soy promotor de la paz. Todavía tengo mucho trabajo por delante para aprender lo que realmente es "soltar las riendas y entregárselas a Dios". Gracias Alateen.

# Relatos sobre autoestima



## Saúl

¿Qué es la autoestima? Antes de llegar a Alateen, solía pensar que el sentirme aceptado por los demás era parte de la autoestima. No era yo mismo, sino un seguidor. Cuando llegué a Alateen, se me abrieron los ojos. Aprendí que todos y cada uno de nosotros es único e importante a su manera. Ser la persona que uno es en realidad es lo que he aprendido acerca de la autoestima. Eso me conduce todos los días a un lugar de más altitud.

## Miguel

La autoestima es algo que todos merecemos, pero cuando la confianza se pierde y cuando te sientes destrozado, la autoestima no siempre se refleja en la manera en que te sientes con respecto a ti mismo. Para amar a alguien más, primero te tienes que amar a ti mismo.

## Elisa

Alateen me ha ayudado mucho a lo largo de los años. Al poder utilizar desde los lemas hasta los Pasos y las lecturas, siempre he encontrado una manera de aplicar las cosas que he aprendido en mi vida cotidiana. Desde el día que fui a mi primera reunión, la puerta de mi felicidad se abrió de un solo golpe. Con la ayuda de las Madrinas de Grupo de Alateen y de mis compañeros adolescentes, mi vida

se ha convertido en lo que siempre quise que fuera. El objetivo de lograr el éxito en el programa se cumplió. Se me ha dado una segunda oportunidad en la vida y eso se lo tengo que agradecer a Alateen.

## Rita

Tener a Alateen en mi vida ha sido una bendición. Vine al programa cuando sentí que estaba al borde de la desesperación. O me iba a suicidar o iba a parar a la cárcel. Decidí que no tenía nada que perder y probé con Alateen. Entrar a una sala llena de adolescentes se me hacía difícil, pero inmediatamente me sentí como en casa. No me juzgaron ni me criticaron. Me sentí con confianza para hablar acerca de mi padre. Alateen me ha ayudado a ver la persona que puedo ser. Solía sentirme muy retraída, pero Alateen me sacó de mi encierro. Mi capacidad de liderazgo ha mejorado mucho y siento que tengo una mayor autoestima. Cada quien tiene sus días "malos", pero he aprendido a amar todos los aspectos de mi ser, incluso los que no son tan buenos. Sé que merezco hacer algo por mí, aunque los demás no lo piensen así. Aplico el programa de Alateen en todos los aspectos de mi vida. Ya nunca más participo en las discusiones con mi padre, sólo trato de recordar que él me ama y que su enfermedad es el problema. Poco a poco voy aprendiendo a desprenderme con amor.

## LOS MIEMBROS MÁS JÓVENES

### Jairo, 9 .....

Antes de ir a Alateen, creía que yo era malo. En mi primera reunión, mi vida cambió. Me volví más amable y empecé a darme cuenta de que yo no era el único que tenía un padre que bebía. Mi padre murió no hace mucho tiempo, y eso para mí fue

como si nada más me lo hubiera soñado. La próxima vez que fui a una reunión, me enteré de que el alcoholismo es una enfermedad.

### Melisa, 11 .....

No pensé que necesitara de Alateen. Pensé que no tenía nada que ver conmigo. Mis abuelos eran alcohólicos, y aunque ellos no viven con nosotros, todavía me afectan. Cuando llegué a Alateen por primera vez, me encantó. ¡Sigue viniendo!

### Elisa, 11

Cuando empecé a ir a las reuniones, realmente no escuchaba lo que los demás decían. No creí que me pudieran ayudar y no quería que nadie lo hiciera. Un día empecé a escuchar y me di cuenta de que la mayoría de las cosas que decían era lo mismo que yo pensaba. Alateen me ha ayudado a darme cuenta de que no siempre tengo la razón y que por lo general no tengo todas las respuestas, pero que tal vez otros miembros sí las tienen.