

L U M B R E



¿AA es la única opción?

Materia: Familia, adicciones y bienestar

03/10/2026

Antes de empezar

En México, cuando alguien «tiene el problema del trago», la respuesta de casi todos es la misma: «que lo manden con Alcohólicos Anónimos». AA ha salvado vidas. Pero **no es la única puerta, ni para él ni para ti**. Este módulo recorre con respeto las vías para la persona —salud, psicología, psiquiatría, grupos, CECOSAMA— y las que existen **para familiares**: Al-Anon, Alateen, terapia familiar, CRAFT y SMART Recovery, sin vender ninguna como solución universal.

QUÉ APRENDERÁS

- Comparar con respeto vías para la persona (salud, psicología, psiquiatría, AA, otros grupos, CECOSAMA) y para ti (Al-Anon, Alateen, terapia familiar, CRAFT, SMART Recovery Family & Friends), sin convertir ninguna en la solución universal.

La respuesta de siempre, y las puertas que faltan

Mapa conceptual

¿AA es la única opción?

La respuesta de siempre, y las puertas que f

Las puertas, una por una

El mapa mental interactivo es interactivo en la versión online.





La ayuda mutua es una red, no un único portón: hay puertas para él y puertas para ti.

Cuando la tía suelta «pues que se meta con los Alcohólicos», lo dicho a medias es cierto: **Alcohólicos Anónimos existe, es gratis, hay reuniones en cada colonia y a mucha gente le sostiene la vida.** Negar eso sería deshonesto, y burlarse sería cruel. Lo que ese consejo esconde es media verdad: que AA es la *única* salida, y que si él no entra (o entra y no «se aguanta el programa»), «entonces ya no hay nada que hacer».

La realidad tiene más puertas. Para él: atención de salud con evidencia (módulo 11), psicología, psiquiatría cuando hay depresión o ansiedad de por medio, grupos de pares con distintos enfoques —incluido **SMART Recovery**, que trabaja desde la ciencia conductual y no desde el lenguaje espiritual—, y la red pública **CECOSAMA** de tu municipio.

Y hay una puerta que el consejo de la tía nunca menciona, porque va dirigida a quien no la pidió: **para ti.** Al-Anon nació exactamente para familiares y gente que vive con alguien alcohólico; Alateen para los hijos; SMART tiene programa para familiares; y CRAFT es un entrenamiento con evidencia hecho para tu posición (módulo 10). Si él no entra a ninguna sala, tú todavía puedes entrar a una.

Qué es «ayuda mutua» y qué no es

Los grupos de ayuda mutua (AA, Al-Anon, Alateen, SMART) son **reuniones de pares**: personas con el mismo problema comparten experiencia en un salón, sin profesional al frente, gratuitos, anónimos, con reunión casi a cualquier hora. Su fuerza: el lenguaje de quien ya estuvo ahí, la continuidad («una reunión más») y la comunidad que rompe el aislamiento y la vergüenza. Su límite, dicho con respeto: **no son tratamiento clínico** —no diagnostican, no sustituyen una evaluación médica ni una psicoterapia, y no manejan urgencias (módulos 11 y 14)—. La combinación que más se ve en la práctica sería: atención clínica y grupo, cada uno haciendo lo que sabe hacer.

Las puertas, una por una

ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

1. Tres formas de ver la misma pregunta: «¿AA sí o no?»



2. Clasifica cada recurso según a quién va dirigido principalmente:

Elementos:

- Reuniones de Alcohólicos Anónimos
- Reuniones de Al-Anon (familiares y gente afectada por el alcohol de otro)
- Alateen (adolescentes con un familiar alcohólico)
- Psicoterapia individual y evaluación médica
- CRAFT (entrenamiento con evidencia para familiares)
- SMART Recovery Family & Friends
- Terapia familiar con un psicólogo

Para él (la persona)	. . .
Para ti (familiares)	. . .
Para los hijos	. . .

3. Jorge se niega a ir a AA «porque son de rezos». María quiere respetarlo sin perder la oportunidad. ¿Cuál es la mejor jugada?

- ☐ Insistirle con reuniones hasta que una «le haga el clic», porque sin grupo no hay sostén
- ☐ Decirle que entonces ya no hay nada que hacer, para que reaccione con el susto
- ☐ Mostrarle que hay más puertas con evidencia —psicología, CECOSAMA, SMART, terapia familiar— y dejar que él elija vía, mientras ella se va a su propia reunión de familiares
- ☐ Ir ella a AA «para ver qué le van a decir» y reportarle después

4. Si AA le funcionó a media familia tuya, es razonable tratarlo como el plan principal y único para Jorge.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

5. María empieza a ir a Al-Anon aunque Jorge sigue bebiendo y «no entiende nada». ¿Qué es lo MÁS probable que pase en ella en los primeros meses?

- ☐ Que Jorge automáticamente baje su consumo porque ella cambió
- ☐ Que ella se vuelva adicta a las reuniones y descuide la casa
- ☐ Que ella duerma mejor, deje de revisar los botellas cada noche y tenga lenguaje propio para la vergüenza — pase lo que pase con Jorge
- ☐ Que en Al-Anon le den instrucciones para controlar a Jorge

6. AA es gratis, anónima y de _____, pero no es _____ clínico ni funciona para todo mundo. Hay puertas para _____ (médico, psicología, psiquiatría, CECOSAMA, AA, _____) y puertas para _____: Al-Anon para familiares, _____ para los hijos, terapia _____, CRAFT y SMART Recovery _____. La pregunta útil no es «¿cuál es la única vía?» sino «¿qué _____ le sirve a mi familiar, y qué me sirve a _____?__».

ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

7. Cómo explorar estas puertas sin convertirte en manager de la sobriedad ajena



ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE
EN LUMBRE

8. Plantilla · Mi mapa personal de puertas



El detalle que a muchas familias les abre el año

En México hay reuniones de Al-Anon **abiertas** y grupos en hospitales, parroquias, centros comunitarios y hasta en línea; no hay que «ser familiar de alcohólico confeso» para entrar: basta con que el alcohol de alguien te esté afectando, y eso incluye al padre, la pareja, el hermano o el amigo. Y algo que casi nadie sabe: muchos familiares llegan con la misma pregunta que tú tienes ahora («¿yo qué pinto aquí si el que bebe es otro?») y se van con la respuesta que cambió su casa: **el problema no es tuyo, pero tu sufrimiento sí merece atención —y ahí hay gente que te entiende sin explicaciones.**

9. Si mañana Jorge aceptara ir a AA, ¿qué estarías sintiendo realmente: esperanza, alivio, o miedo de que «esta vez tampoco»? ¿Y qué harías distinto si supieras que tu tranquilidad no va a estar en juego en cada reunión a la que él falte? Piensa en tu propia puerta: ¿cuál es la reunión, terapia o llamada que LLEVAS meses posponiendo para ti?

La pregunta incómoda de este módulo no es sobre él. Es sobre ti: ¿estás usando su resistencia como excusa para no atenderte tú?

1. AA: puertas reales, gratuitas y de pares; puede sostener a cierta persona —no es tratamiento clínico ni llave maestra.
2. Para él hay más vías: médico, psicología, psiquiatría, CECOSAMA, grupos con otros enfoques (SMART).
3. Para ti existe puerta propia: Al-Anon, SMART Recovery Family & Friends, terapia familiar, CRAFT.
4. Para los hijos: Alateen y un adulto de confianza (se profundiza en el módulo 18).
5. La jugada madura: ofrecer una vez con datos, recibir el no sin castigo, y atender tu propia puerta desde hoy.

Siguiente paso (Módulo 13 · Cuidado con los centros de tratamiento). De las puertas buenas, a la trampa posible: cuando la desesperación busca «donde lo encierren», aparecen centros sin permiso sanitario, violencia disfrazada de disciplina y encierros ilegales. El siguiente módulo te da la lista de verificación para no entregar a quien amas a quien no debe tenerlo —con el dato de derecho que toda familia mexicana debería saber: la ley prohíbe los internamientos forzosos arbitrarios.

Referencia curricular

Materia:	Familia, adicciones y bienestar
-----------------	---------------------------------

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/af-m12-oa01>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat