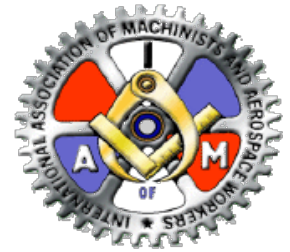




HELPING HANDS



Alcohólicos Anónimos

(Compilado con la ayuda de ChatGPT)

Alcohólicos Anónimos (AA) es uno de los programas más conocidos para ayudar a personas a recuperarse del trastorno por consumo de alcohol (AUD). AA comenzó en 1935. Es un programa de apoyo entre iguales, lo que significa que las personas en recuperación ayudan a otras que intentan dejar de beber.

AA no es un tratamiento profesional como el asesoramiento o la atención médica. Puede usarse junto con otros tratamientos para UD. AA ayuda a las personas a planificar dejar de beber alcohol y comenzar una recuperación centrada en recibir apoyo de los demás y asumir la responsabilidad de sus actos.

La base de AA son los **Doce Pasos**. Estos pasos ayudan a las personas a reflexionar sobre cómo el alcohol ha afectado sus vidas. Se anima a los miembros a pedir ayuda, analizar honestamente su comportamiento, reparar las relaciones cuando sea posible y ayudar a otras personas en recuperación.

AA también anima a las personas a trabajar con un **patrocinador**. Un patrocinador suele ser un miembro de AA que ha estado en recuperación durante un periodo más prolongado. El patrocinador comparte su experiencia y ofrece apoyo. Un patrocinador ha seguido los 12 pasos y ayuda a alguien nuevo en recuperación a seguir el mismo camino.

La recuperación de los problemas con el alcohol puede llevar tiempo. Algunas personas pueden volver a beber, lo que se denomina una recaída, antes de estabilizarse en la recuperación. Contar con apoyo disponible durante un largo periodo puede ayudar a las personas a seguir avanzando hacia sus objetivos de recuperación.

Una de las mayores fortalezas de AA es el **apoyo entre iguales**. Las personas con problemas de alcohol pueden sentirse avergonzadas, solas o incomprendidas. Las relaciones pueden haberse deteriorado debido al consumo de alcohol. En las reuniones de AA, la gente conoce a otros que han enfrentado muchos de los mismos problemas.

Los miembros pueden hablar sobre sus luchas y éxitos. También pueden conocer a personas que llevan muchos años sobrias. Ver a otros triunfar puede dar esperanza. AA también puede ayudar a las personas a construir nuevas amistades con quienes apoyan una vida sin alcohol.

Otro beneficio de AA es que el apoyo puede continuar una vez finalizado el tratamiento profesional. Una persona puede completar un programa de tratamiento en pocas semanas o meses, pero seguir asistiendo a las reuniones de AA durante muchos años. Las reuniones de AA están disponibles en muchas comunidades y en línea. No hay coste para asistir. Esto hace que AA esté disponible para personas que no tengan seguro o no puedan permitirse un asesoramiento a largo plazo. Los miembros también pueden implicarse más ayudando en las reuniones, trabajando con un padrino y, eventualmente, apoyando a los miembros más nuevos.

AA no funciona para todo el mundo. Algunas personas pueden no sentirse cómodas con las ideas espirituales de AA, incluida la de un "Poder Superior". También pueden elegir otros programas de recuperación que se adapten mejor a sus creencias y necesidades.

AA no sustituye la atención médica ni la atención de salud mental. **La abstinencia del alcohol puede ser peligrosa y, a veces, mortal.** Una persona en riesgo de abstinencia grave necesitará atención médica. Las personas con problemas de salud mental, así como con problemas de alcohol, también pueden necesitar ayuda de profesionales cualificados.

Alcohólicos Anónimos puede ser una parte importante de la recuperación. Proporciona estructura, apoyo, esperanza y una comunidad de personas que comprenden los retos de los problemas relacionados con el alcohol. Para muchas personas, AA funciona mejor como parte de un plan de recuperación más amplio que también incluirá otros aspectos del autocuidado.

- 12 STEPS**
01. SURRENDER
 02. HOPE
 03. ACCEPTANCE
 04. HONESTY
 05. OPEN MINDEDNESS
 06. WILLINGNESS
 07. FAITH
 08. TOLERANCE
 09. PATIENCE
 10. HUMILITY
 11. UNCONDITIONAL LOVE
 12. SHARING & CARING



AA también tiene algunos beneficios prácticos. Las reuniones están ampliamente disponibles, son gratuitas y pueden asistirse el tiempo que una persona desee. Muchas comunidades celebran reuniones diarias y también hay reuniones online. AA no funciona igual para todos. El éxito depende de lo implicada que se implique una persona. El éxito en la recuperación también depende del apoyo que reciba. Algunas personas pueden necesitar otros programas de recuperación además de AA.

AA es un recurso importante para la recuperación. Ofrece apoyo continuo en la recuperación. También proporciona un camino claro hacia un programa de recuperación y una comunidad centrada en ayudarse mutuamente a vivir sin alcohol.

Acceso al tratamiento para el consumo de sustancias a través de tu Programa de Asistencia al Empleado (EAP)

Si tú o alguien a quien quieres está luchando contra el consumo de alcohol u otras drogas, tu **Programa de Asistencia al Empleado (EAP)** puede ayudarte. Un EAP proporciona información y derivaciones a los empleados que enfrentan problemas personales o laborales. Esto incluye preocupaciones sobre el alcohol y otras drogas. Obtener ayuda puede comenzar con una simple llamada telefónica o una solicitud en línea. Un representante de EAP o un compañero capacitado por EAP escuchará tus preocupaciones. El EAP te ayudará a entender tus opciones y a ponerte en contacto con los servicios adecuados. Tu EAP te ayudará a encontrar la mejor opción para tu situación. El EAP trabajará contigo para ayudarte a comprender los beneficios de tu seguro de salud y a encontrar proveedores de tratamiento cualificados.

Los servicios de EAP están diseñados para proteger tu privacidad. La confidencialidad puede estar sujeta a ciertos límites legales, de seguridad o de programas. Tu representante de EAP puede explicarte estos límites.

Pedir ayuda a tiempo puede evitar que los problemas empeoren. No tienes que averiguarlo todo por ti mismo. Tu EAP te ayudará a comprender tus decisiones y a dar el siguiente paso hacia la recuperación.

Su representante de EAP aparece a continuación.



IAM Peer Employee Assistance Program

El corazón y alma del Programa de Asistencia al Empleado del Distrito 141 es el coordinador local de pares EAP de la logia. Estos hombres y mujeres dedicados ofrecen voluntariamente su tiempo para ayudar a los miembros del sindicato y a sus familias que atraviesan dificultades personales. Los compañeros de EAP no realizan diagnósticos ni evaluaciones clínicas; están formados para realizar una evaluación básica de tu situación y remitirte a un recurso adecuado para una evaluación más detallada. Los coordinadores de pares de EAP harán un seguimiento para asegurarse de que has podido acceder a servicios que aborden la dificultad que has experimentado.

IAM EAP Airline Chairmen

American Airlines [L T L]
[S E P S E P]

Chris Davis:

704-572-4859, E-mail: chrisx1959@yahoo.com

United Airlines [L T L]
[S E P S E P]

Tony Rodriguez,

303-525-3334 E-mail: iameaptony@gmail.com

Acceso a recursos de Alcohólicos Anónimos

Alcohólicos Anónimos (AA) ofrece varios recursos para quienes buscan apoyo en su recuperación del alcohol. Las reuniones locales de AA ofrecen apoyo entre iguales, experiencias compartidas y oportunidades de conectar con un patrocinador. Las reuniones pueden encontrarse en la página web oficial de AA, en oficinas locales de AA, en centros de tratamiento o en organizaciones comunitarias. Hay reuniones tanto presenciales como online, lo que hace que el apoyo sea accesible para personas con horarios y necesidades diferentes. AA también proporciona libros, folletos y otra literatura de recuperación que explica los Doce Pasos y los principios del programa. La mayoría de las reuniones son gratuitas y la membresía no requiere seguro, derivaciones profesionales ni procedimientos formales de inscripción.