

Cuando llegamos por primera vez a AA, muchos de nosotros no nos dábamos cuenta de que el *primer trago* nos impulsaba irresistiblemente a beber más y más, que nos engañaba a pensar que podíamos tomar otro más sin peligro y luego otro y otro más.

Ahora, el peligro nos parece obvio, pero muchos de los recién llegados están tan desconcertados hoy en día como lo estábamos nosotros antes. Así es que normalmente el coordinador explica el significado del primer trago y como evitar precisamente ése primer trago, aunque sea por un día o por una hora.

Casi todos los alcohólicos tienen su forma favorita de evitar el primer trago y los demás miembros que asisten a la reunión pueden hacer sugerencias para agregar a las siguientes:

1. Seguir el plan de 24 horas (o de un minuto, si es necesario).
2. Compartir sus experiencias cuando el principiante lo considere conveniente y será de una manera de igualdad entre los integrantes, brindándole comprensión para hacerle sentir que tiene derecho a disfrutar todo esto y aún más, sólo por el hecho de declararse alcohólico.
3. Mantenerse cerca de su padrino y discutir con él/ella sobre los problemas personales.
4. *Posponer* el trago, AA trata el síntoma primero, o sea que la total abstinencia es el requisito indispensable. Que su recuperación se irá dando inicialmente por medio de la decisión de no tomar la primera copa.
5. Asistir diariamente a las reuniones de AA, para hablar siempre de sus problemas, causas y consecuencias ya que de este modo irá desapareciendo la obsesión por beber.
6. Llevar los bolsillos llenos de material de lectura sobre AA.
7. Practicar la oración en la forma en que el principiante lo prefiera.
8. Cambiar de rutina, especialmente en las horas en que se acostumbraba a beber, para romper los vicios y viejos hábitos, es decir, adoptar los cambios de juicios y actitudes, como aquello que siempre lo condujo al sufrimiento interno por no querer modificar su razonamiento, ya que siempre ha sido dominado por el ego.
9. Pasar el tiempo individualmente con otros compañeros, ya sea en persona o por teléfono, (especialmente en las horas en las que acostumbrábamos a beber).
10. Pasar el tiempo en salas de reunión u oficinas centrales, donde los alcohólicos anónimos se congregan fuera de las horas de reunión.
11. Comenzar a trabajar en los Doce Pasos, para contrarrestar las amenazas a la sobriedad tales como son los resentimientos, la lastima de sí mismo y la tendencia a vivir en el pasado o en el futuro.