

## EDITORIAL

En nuestra literatura podemos encontrar varios textos acerca del liderazgo. Llegar a verlo en acción es, dentro de Al-Anon, más frecuente de lo que pensamos.

En nuestra hermandad todos, de una forma u otra, somos líderes, y es bueno reflexionar sobre su significado.

Ser líder es decir siempre cosas ciertas; si no, el líder sabe callar. Un mismo discurso para todos, tomando las dificultades como desafíos.

Necesita trabajar arduamente en sí mismo para conocerse, pocas cosas molestan más que la gente que se supone que está en posesión de la verdad y que cree conocer todas las respuestas.

Debe sentir un gran respeto por los cambios, evaluarlos cuidadosamente y no temerles, puesto que el cambio es vida. Aceptar lo que no se puede cambiar.

Requiere ser disciplinado pero sin ser autoritario, tener visión de futuro, el convencimiento y el poder de transmisión de las bondades de nuestro programa, para llevar el mensaje.

Debe ser equilibrado en varias áreas donde centra su atención sin descuidar una por otra: hogar, hermandad, trabajo, servicio.

En Al-Anon los líderes son diferentes, pero todos son profundamente espirituales y se comprenden fácilmente unos a otros "como quizá muy pocas personas puedan".

El Boletín *Amistad* es el medio para comunicarnos entre los miembros de nuestra Hermandad. Lleg a todos los rincones donde se tiende la mano de Al-Anon y Alateen.

Recordemos programar su lectura en las reuniones y colaborar en su difusión.

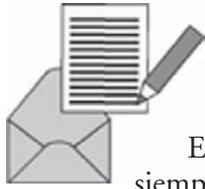
Nº 307



*Cuando alguien,  
dondequiera que  
sea, pida ayuda,  
que nunca falte  
allí la mano  
de Al-Anon y  
Alateen,*

*y  
Que empiece  
por mí*

Enero - Febrero de 2006



## RINCÓN DE NUESTRA OSG

Empezamos otro año, siempre lleno de promesas y sueños.

En nuestra Oficina de Servicios Generales estamos recibiendo con gran alegría muchos servidores nuevos, dispuestos a darle a la hermandad un poquito de su tiempo para realizar las tareas que entre todos llevamos a cabo: traducciones, tipear en la computadora, atención telefónica, hacer paquetes para la venta de literatura. Todas estas ayudas son muy bienvenidas, sobre todo en este 2006, en que cumplimos nuestros primeros cuarenta años y queremos “fortalecer la difusión” como es el lema de este año.

Trataremos de que en cada rincón del país se conozca quiénes so-

mos, qué hacemos, dónde estamos —*he aquí nuestro principal objetivo*—, desde una gran ciudad hasta el pueblo más pequeño. Esperamos que cada miembro de Al-Anon, cada grupo, cada distrito, se aboque, en su lugar, a esta tarea con gran entusiasmo y poniendo en ello todo el corazón.

Tuvimos varios inconveniente con Internet, sugerimos que se aseguren de que el correo llegue correctamente; estamos trabajando con nuestro sitio para hacerlo más atractivo y dinámico.

Que este año nos encuentre unidos y que nuestro Poder Superior nos ayude a cumplir nuestros objetivos, brindando a todos la oportunidad de servir.

---

## CONMEMORAMOS DIFUNDIENDO

**1966 • Al-Anon • 2006**  
**40 años en la Argentina**

Conmemorando los 40 Años de Al-Anon en la Argentina y considerando que estamos en el “Año de Fortalecer la Difusión”, la Junta de Custodios invita a los distritos a que realicen, en forma individual o agrupados, Reuniones Públicas o Informativas en hospitales, Centros de salud (Atención primaria), instituciones educativas, asociaciones de fomento, clubes, etc., sugiriendo agru-

par entre sí a los profesionales, estudiantes, docentes y padres, además de las Mesas de Difusión. Estos festejos e información acerca d Al-Anon pueden ser realizados durante todo el año.

Quisiéramos que en todo el país se extiendan las manos de Al-Anon para los que todavía no nos conocen, ese será nuestro festejo y nuestra gratitud hacia el programa.

## 👉 AÑO DE FORTALECER LA DIFUSIÓN 👈

Comenzamos este nuevo año con renovados proyectos para el beneficio y crecimiento de la hermandad. La difusión es lo que trabajaremos este año y para ello decidimos comenzar por el principio. El Manual de Servicio Nacional nos explica lo siguiente (pág. 68):

El **Comité de Servicio a la Sociedad** está formado por:

- **Información Pública:** Es el enlace para informar al público de la existencia y disponibilidad de Al-Anon/Alateen. El fin es llegar a los familiares y amigos de alcohólicos en todo el país a través de medios de comunicación, publicaciones, escuelas, etcétera.

- **Cooperación con los profesionales:** Tiene como meta llegar a los posibles miembros a través de las distintas profesiones, informar acerca de quiénes somos, qué podemos y qué no podemos hacer y dónde nos encontramos. Su objetivo principal es hacer que los profesionales conozcan mejor a Al-Anon/Alateen como recurso para la familia.

- **Instituciones:** Elabora y transmite métodos que los miembros pueden utilizar para llevar la presencia de Al-Anon a los familiares y amigos de los alcohólicos que se encuentran en hospitales, instituciones, correccionales, centros de tratamiento y lugares de reclusión. Su objetivo es proporcionar a los profesionales direcciones, información y literatura a fin de que puedan informar a los posible miembros Al-Anon/Alateen que asisten a dichas instituciones.

En la pág. 105 del Manual encontramos la base de este funcionamiento:

### RELACIONES PÚBLICAS

#### *Atracción no promoción*

Para orientación de nuestra hermandad, he aquí las definiciones autorizadas de estos términos que algunas veces resultan controvertibles:

**Atraer:** Llamar la atención sin coaccionar; invitar. Convidar, propiciar un acercamiento.

**Promover:** Forzar un adelanto, anticipar un avance, así como en asuntos de negocios; (implica venta engañosa, mejora de utilidades)

**Cooperación:** Acción conjunta (implica unión de dos o más personas para trabajar juntas por un fin o beneficio común o sobre un problema común)

**Afiliación:** Asociación o conexión estrecha, unión (implica prestar el nombre de uno, apoyar, asociarse legal o financieramente)

Al-Anon *atrae* a la gente cuando le dice por qué existimos, lo que hacemos, y cómo lo realizamos. Les hace saber que estamos disponibles si necesitan ayuda *cuando* esta se necesite.

### Preguntas de reflexión

- ¿Qué puede hacer mi grupo para informar acerca de su existencia?
- ¿Qué puedo hacer yo como miembro?
- ¿Cómo apoyo a nuestros servicios de información?

(Extraído de *Senderos de recuperación*, pág. 231, Undécima Tradición) ∞



## COMITÉ ALATEEN

Empezamos un nuevo año, lleno de desafíos, de cosas por hacer, proyectos a cumplir a nivel familiar, de recuperación, de servicio.

Como en otros años, el 2006 nos encuentra en nuestra labor. Como Comité nos ponemos en las manos de nuestro Poder Superior, sin olvidar que el trabajo es nuestro, Él nos dará la guía, nos mostrará el camino.

La Junta de Administradores (Custodios) decidió seguir recibiendo fichas de grupos Alateen, autorizaciones de padres para que miembros Alateen puedan concurrir a los grupos Alateen, avales de padrinos, hasta el 29 de julio, fecha de la reunión prorrateada de los Delegados. Esperamos que aquellos grupos Alateen que no enviaron ese material actualizado aprovechen este nuevo plazo para hacerlo.

Las fechas de **reuniones de nuestro Comité** para el año 2006 son:

**Con Padrinos:** 4 de febrero, 6 de mayo, 5 de agosto y 4 de noviembre, de 10 hs a 12.30 hs.

**Con Coordinadores de Alateen:** 3

de marzo, 24 de junio, 1 de septiembre y 1º de diciembre, de 17 hs a 19.30 hs.

La reunión correspondiente al mes de junio se decidió hacerla el sábado 24 de 10 hs. a 13 hs, dando así respuesta a la solicitud de los Delegados, para que los coordinadores de Alateen que por trabajo o por distancia no concurren los primeros viernes del mes, tengan la posibilidad de hacerlo.

### Temas para debate Alateen

- ¿Trato de mantenerme en contacto con mi Poder Superior?
- ¿Qué cambió en mi actitud para que pudiera empezar a confiar en los demás?
- ¿Creo que no puedo cambiar o controlar el comportamiento de nadie excepto el mío? ¿Por qué?
- ¿Qué hago cuando me siento solo con mis problemas? Da una explicación.

*El pasado voló. El mes y el año próximo no existen. Sólo es nuestro el minúsculo punto presente.*

*Valor para cambiar, pág. 10*

---

## NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

**¡Gracias por compartir tus experiencias!**



Cuando asistí a mi primera reunión llegué muy mal, nerviosa y confundida, pero a pesar de ello, saber que me comprendían me impulsó a seguir concurrendo. Gracias a esa concurrencia pronto conseguí ser más paciente.

Logré este cambio en las reuniones y leyendo mucho la literatura de Al-Anon, pero la que más me ayudó fue *Valor para cambiar* y *Un día a la vez*.

*Nancy*

GRUPO AMISTAD - TANDIL



## COMITÉ DE CONFERENCIA

Ya comenzamos los preparativos para la XXII Conferencia de Servicio Nacional, que tendrá lugar los días 21, 22 y 23 de abril de 2006 en la Casa de Nazaret, Carlos Calvo 3121, Ciudad de Buenos Aires.

Una vez más, los grupos que forman parte de un Distrito estarán representados a través de su Delegado, que participa activamente en la Conferencia. Pero queremos, además, hacer extensiva la invitación a los Distritos en formación y a los grupos que no forman Distrito para que también compartan esta importante experiencia de servicio. Lo pueden hacer a través de un Representante que asistirá a todas las reuniones con voz pero sin voto. Los gastos que origine su tras-

lado y estadía corren por cuenta de los grupos que representan (\$45 por día) Para los delegados es de aproximadamente \$240 (gastos igualados).

Es importante que traigan sus sábanas y toallas para no pagarlos como adicionales. Sería una buena idea que tres o más grupos se unan para enviar un Representante y de esta manera compartir los gastos. En caso de necesitar alguna información adicional, por favor comuníquense con el Comité de Conferencia. Esperamos su confirmación antes del 1º de marzo de 2006.

Con este Boletín reciben la Carpeta de la CSN 2006 que contiene el material para las Mesas de Trabajo y la bibliografía correspondiente.

## ★ SUBCOMITÉ DE MANUAL, TEMARIO Y ADMISIONES

Agradeceremos que los Delegados que tengan sugerencias, modificaciones o consultas acerca del Manual de Servicio, las acerquen por escrito a la CSN para ir evaluándolas a fin de ser inclui-

das en próximas ediciones. Recuerden que las mismas llevan un tiempo de estudio y que, compartiéndolas, todos nos ayudamos y colaboramos para hacer un mejor servicio. Muchas gracias.

---

### NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

***¡Gracias por compartir tus experiencias!***



Llegué muy mal a mi primera reunión pero me atrapó el programa y los compañeros, y felizmente seguí concurriendo.

Gracias a Al-Anon conseguí la serenidad que me faltaba, recordando siempre el lema Hazlo con calma. Fui logrando mis cambios a través de los lemas.

*Alcoholismo contagio familiar* es el libro que más me cambió la vida.

*María Luisa*

GRUPO ENCUENTRO - DEL VISO 57



## DELEGADOS INTERNACIONALES RISGA 2004

### Discurso inaugural en la RISGA ofrecido por la Delegada Internacional de Francia

Algunos de estos párrafos nos servirán para reflexionar entre todos:

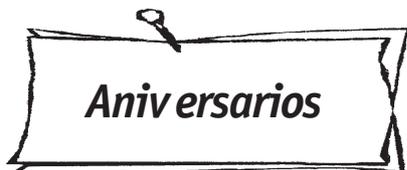
“Tal vez mi egoísmo me empuja, nos empuja, a tomar de Al-Anon lo que es necesario para nuestra recuperación. Yo no quiero ser un Al-Anon pasivo. ¡A veces tengo tanto miedo de que Al-Anon muera! Pero inmediatamente me pregunto: ¿quién soy yo para pensar así? Nuestro Poder Superior nunca nos abandonará.

La única solución que he encontrado en mi corazón es pedirle a mi Poder Superior que me ayude a construir el futuro de Al-Anon. Creo que todos debemos hacer lo mismo y esto será la fortaleza, la tremenda fortaleza que nos ayudará a tomar un servicio,

a tomar nuestra parte en las responsabilidades. Sola, no puedo hacer mucho. Pero cuando tantos miembros de Al-Anon alrededor del mundo deciden orar y servir, sin duda, nos sentiremos capaces para seguir expandiendo a Al-Anon. He observado que en un grupo, cuando un miembro tiene entusiasmo, cuando trasmite su fe en Al-Anon a los demás, es mucho más fácil encontrar gente para realizar los servicios. De modo que yo tengo la responsabilidad de transmitir mi fe en Al-Anon. Todos tenemos esa responsabilidad.” (continuará)

*No olvidemos nunca nuestro único propósito, en los grupos compartimos, en el exterior transmitimos. No mandamos, no gobernamos, no dirigimos: Servimos.*

Extraído del Boletín Serenidad 103, de España.



### ¡¡FELICIDADES!!

Recordamos que los aniversarios que se publican son el 1º y de 5 en 5 años.

**12 de diciembre - 5 años**

**Grupo Al-Anon "Amistad" (Tierras Altas)- Distrito Unidad**

\*

**20 de enero - 25 años**

**Grupo Al-Anon "20 de enero" (Paraná)**

**Distrito Centro Oeste de Entre Ríos**

\*

**15 de febrero - 30 años**

**Distrito Sur**



## COMITÉ DE SERVICIO A LA SOCIEDAD

¡Feliz año nuevo! Ya estamos en 2006. Esto nos recuerda que el 9 de agosto Al-Anon cumple 40 años de existencia en la Argentina. ¡Cómo da sus frutos el servicio!

Sin el aporte del servicio más pequeño hasta el más generoso no se hubiera tenido esa continuidad.

Todos estamos invitados a participar en la conmemoración de este aniversario, que será la difusión a la sociedad.

En unos días lanzamos la campaña en radio y televisión y nuestra colaboración será desde la atención telefónica en la OSG hasta la recepción de la gente que llegue a los grupos. Por eso debemos apuntalar a los grupos para que los que lleguen nos encuentren con las puertas y los brazos abiertos para darles esperanza y contener su dolor.

También se realizará en el Hospital Fernández (Ciudad de Buenos Aires) una Mesa de Difusión, los días 14, 15, y 16 de febrero de 10 hs a 15 hs. La idea es continuar en otros hospitales, ya que este es el “Año de Fortalecer la Difusión”.

Desde ya, contamos con la colaboración de ustedes para cubrir estos eventos.

Les deseamos buenas vacaciones y les recordamos que las reuniones con los coordinadores de distrito se realizarán en la OSG: el 14 de marzo, 20 de junio, 19 de septiembre y 19 de diciembre a las 17 hs. Nos mantenemos en contacto.

*Consérvate tú mismo en paz y luego podrás llevar paz a otros, sé celoso en primer lugar contigo mismo.*

(Extraído de *Un día a la vez*)

---

### NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

***¡Gracias por compartir tus experiencias!***



Llegué a Al-Anon muy mal, muy desesperado, con muchas ganas de terminar con mi familiar enfermo.

Seguí concurriendo porque el grupo me inspiró confianza, me sentía bien por las sugerencias de mis compañeros y sentir que Al-Anon es mi otra familia.

Mis cambios se reflejaron en ser capaz de comprender la enfermedad del alcoholismo y conseguir serenidad.

Logré esos cambios gracias al grupo, que me dio la confianza que había perdido, y con la ayuda del Poder Superior.

La literatura que más me ayudó y me ayuda es *Un día a la vez* y *Valor para cambiar*, los Doce Pasos y los Lemas de Al-Anon.

**Jesús B.**  
CASILDA



Finalizó el 2005 y estamos felices de ver que nuestro trabajo se va llevando a cabo, con no pocos esfuerzos pero con mucha alegría y entusiasmo.

Empezamos un nuevo año deseando organizarnos cada día mejor y recordamos especialmente un párrafo de la carta de una de nuestras fundadoras de Al-Anon en Argentina, que data de alrededor de 35 años atrás, donde expresa: “Que la humildad sea nuestro mayor orgullo, y que los tres Legados de Alcohólicos Anónimos, Unidad, Recuperación y Servicio, sean

## EQUIPO ASESOR DE ARCHIVO HISTÓRICO

también muy nuestros, para una feliz realidad de Al-Anon, realidad que se ha visto cumplida”. Esta servidora aún cumple servicios en nuestra OSG.

Aunque seamos reiterativos, les pedimos unas horas de su tiempo, las que puedan brindarnos, nos ayudaría a seguir avanzando.

También solicitamos, una vez más, que nos acerquen todo el material de interés que pudieran tener, para agregar datos o fotos de los festejos de los 40 años de Al-Anon en Argentina que deseamos sean brillantes.

## Agradecer sirviendo



Comencé en Al-Anon para ayudar a mi familiar alcohólico. Lo acompañé a AA y allí me dijeron que para ayudarlo debía concurrir a las reuniones de los familiares de alcohólicos.

Concurro, me tratan con mucho amor y me contienen, por supuesto que llegué muy confundida y afectada.

Aunque no entendía nada no faltaba a las reuniones, poco a poco comienzo a serenarme y me di cuenta de que Al-Anon era para mí y comenzaron los cambios.

No fue fácil, fueron muchos años de vivir en la confusión, la ira y todo lo que produce el contagio familiar del alcoholismo.

Hoy agradezco haciendo servicio dentro del grupo, apadrinando a quienes lo necesitan. En la gratitud pude cambiar feos actitudes y difundir las bondades de Al-Anon.

*Cristina L.*

GRUPO AMISTAD DE TANDIL

*(Extraído de la Gacetilla de Distrito Integración)*

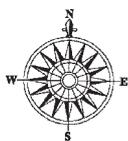


## Reflexiones



MADUREZ ES DEJAR QUE LA VIDA SUCEDA CONFORME AL BUEN ORDEN, Y EN LA MEJOR FORMA POSIBLE.

Extraído de *Plan detallado para progresar*, pág. 38



## COMITÉ DEL INTERIOR

Les enviamos esta nota con el interés de hacer que todos los grupos del país puedan participar en la XXII CSN (Conferencia de Servicio Nacional), por lo tanto nos gustaría recibir de todos ustedes inquietudes, sugerencias y experiencias que puedan servir a otros grupos.

También creemos que sería de gran importancia que los grupos tan alejados pudieran enviar un representante; por ejemplo Bahía Blanca, que tiene tres grupos, o La Rioja, que tie-

ne cuatro, u otros. Lo importante es la participación, ya que tendrían voz en la Conferencia.

Hay otra propuesta muy interesante, sabiendo la importancia del padrino, invitamos a todos los grupos que quieran ser apadrinados nos lo hagan saber, como así también aquellos que quieran apadrinar, lo cual haría posible un gran intercambio entre los grupos de todo el país.

Nos despedimos y los esperamos con amor en el Servicio.

---

### ***¿Cómo se lle van a cabo las reuniones cerradas en tu grupo?***



El grupo “Semilla de Esperanza” del Distrito Sur quiere compartir con sus compañeros de otros grupos su manera de trabajar en cada reunión con el siguiente esquema:

Reunión N°..... Fecha:..... Coordinador:.....

**Los primeros 5 minutos:** Oración de la Serenidad, Preámbulo sugerido y los 12 Pasos, las 12 Tradiciones o los 12 Conceptos, o Lemas. Sin comentarios. Sólo lectura.

**Durante una hora:** Desarrollo del tema del día, elegido en Reunión de trabajo. (Tarea del Coordinador de programa)

Se leen las lecturas del día sin comentario de: *Valor para cambiar, Un día a la vez y Un día a la vez en Alateen.*

**Durante 10 minutos:** Bienvenida sugerida (Miembros nuevos).

**Durante 10 minutos:** Informes de la RG, Tesorera, etcétera.

**Durante 5 minutos:** Se pasa la canasta (7ª Tradición).

**Los últimos 30 minutos:** Sugerencias y cierre de la reunión con la Oración de la Serenidad.

Se completan en el cuaderno los siguientes datos:

Miembros nuevos:..... Canasta del día: \$..... Literatura: \$.....

Hasta pronto y con cariño les deseamos un 2006 en el que la **Serenidad** y el **Valor** nos conduzcan a la **Sabiduría**.



## COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)

### 8º Seminario 2006 - Región Sur - Distrito Integración Sede: Tandil

Ya comenzó el año 2006 y nos acercamos lentamente a la realización del próximo Seminario que se llevará a cabo en la ciudad de Tandil, Pcia. de Buenos Aires.

Les recordamos a los Distritos y grupos de la Región Sur que durante la XXII Conferencia de Servicio Nacional, en algún momento de la mis-

ma, nos reuniremos para programar el Temario tentativo.

Para esto necesitamos que nos envíen **temas** de interés para la Región, para desarrollarlos en Plenarias y Talleres, además del **Lema** y el **logotipo** que van a representar a la Región.

Invitamos a todos a que participen.

### Primer Encuentro del Seminario Regional 2007

Los distritos anfitriones de la Región Centro: Río de la Plata, Nuevo Camino, Sur, Almirante Brown tienen el agrado de invitarlos al Primer Encuentro del Seminario Regional 2007.

**Fecha:** 19 de marzo de 2006 a partir de las 9.30 hs hasta las 18 hs en la Municipalidad de Lanús, Salón

Hugo del Carril, sito en Avda. Hipólito Irigoyen N° 3863, Pcia. de Buenos Aires.

Los saludamos con amor en el servicio.

*Los Delegados*

Información en:

[distritonuevocamino@alanon.org.ar](mailto:distritonuevocamino@alanon.org.ar)

## NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

**¡Gracias por compartir tus experiencias!**



No llegué a mi primera reunión demasiado deprimida porque no entendía nada de las cosas que pasaban.

Seguí concurriendo para aprender a través de los testimonios que ofrecían mis compañeros, y eso me sirvió para practicar el amor incondicional, pero con gran aceptación y aprendiendo a no vivir la vida de mi pareja.

Como creo que es conveniente leer la literatura Al-Anon y no quedarse sólo con los testimonios de mis compañeros leo toda la literatura LAC que puedo.

*Carmen*

GRUPO ENCUENTRO DISTRITO UNIDAD

## Mis quince años... en Al-Anon



¡Qué fiesta haría! Me vestiría con un vestido largo, invitaría a todos mis familiares y amigos de Al-Anon y bailaría el vals con el hombre que amo.

Puedo decir que hoy soy feliz, ya no vivo pendiente de sostener la felicidad, la vivo con intensidad ya que son sólo momentos, hoy me siento plena. Cuando miro hacia atrás no puedo creer por lo que pasé, por ello agradezco a Al-Anon por todo lo que recibí.

Recuerdo esos días de tristeza y desazón, la euforia de alguna época rosa, la depresión y la alegría. El Primer Paso, luego otro y otro, llegué a los Doce Pasos y volví atrás y empecé de nuevo. Todo lo que pasaba tenía un sentido, foguarme en esta Programa. Caer y levantarme varias veces para ver que las piedras en el camino se podían sortear y que llegaría el tiempo de serenidad. Quizá vuelva a caer, pero ahora, en este mismo momento... ¡estoy tan bien!

Estoy agradecida al grupo, al Programa, al servicio, a mis compañeros, que con su paciencia me hicieron ver una luz de esperanza; hoy me siento más madura, sé lo que quiero, he dejado la indecisión de lado.

Yo soñé toda la vida con una familia unida, pero los sueños, sueños son.

Por momentos todo parecía derrumbarse, pero mi tesón me llevó a los grupos, no falté, me senté en esa, “**mi silla**”, y hoy estoy con mi familia de Al-Anon y con aquella que comenzó hace 40 años. ¿40 años dije? ¡Qué casualidad, son los mismos años que cumple Al-Anon en la Argentina!

Y aquí estoy, con la familia que soñé, estamos juntos, nos amamos, nos respetamos...

Gracias Al-Anon por darme la oportunidad de ver que la vida nunca te va a dar más de lo que puedas soportar.

*Haydeé R.*

ENERO 1991- ENERO 2006



## Reflexiones



CREO QUE LA MAYOR NECESIDAD HUMANA ES LOGRAR LA UNIDAD CON UNO MISMO, SER ALGO VALIOSO Y PONERSE AL SERVICIO DE LOS DEMÁS SIN ESPERAR NADA EN CAMBIO.

Extraído de *Plan detallado para progresar*, pág. 8

## Mi recuperación a través del servicio



Llegué al grupo Al-Anon una tarde de verano del mes de febrero, caminando cuadra tras cuadra, arrastrándome; yo quería volver a mi casa, pero una fuerza superior me empujaba hacia adelante...

Me recibió una señora muy amable y serena, me invitó a presenciar la reunión, y me aseguró que sólo yo podía decidir si estaba en el lugar apropiado. En ese momento empezó mi recuperación.

De eso hace ya once años... No fue fácil, en las reuniones estuve como un año tan sólo escuchando, identificándome con cada una de las historias que contaban mis compañeros junto con la literatura. Y así, un buen día decidí que además de escuchar, debía participar y poner en práctica todos los principios de este maravilloso programa, para que hagan efecto en mi vida y en mi familia. Así empezó mi primer gran cambio, ¡ser más obediente que inteligente!

Mi primer servicio fue en el grupo, acomodando las sillas, lavando los vasos; lo hacía con gran timidez, pero lo hacía. Luego me sugirieron que coordinara una reunión. Lo hice muy a pesar mío, ya que me daba mucha vergüenza; me trababa al leer, no me animaba a tocar la campanita; eso sí, llegaba puntual y trataba de terminar a tiempo, a veces no lo lograba, pero mis compañeros me tuvieron mucha paciencia. Al tiempo me dieron otro empujoncito con el servicio de Representante del Grupo, tuve que ir al famoso Distrito. ¡Qué miedo tenía! ¡Qué responsabilidad!, pero ahí empezó a funcionar el criterio abierto, mi mayor participación aun poniéndome colorada cada vez que tenía que hablar.

Mi próximo servicio sería el de secretaria del Distrito. Aprendí a redactar, a resumir, la mente se me hizo más clara, más receptiva a todas las voces y opiniones, aprendí el respeto hacia mí y hacia otros, conocí a diferentes personas, muchas de las cuales considero que son mis amigas. Ahora soy Delegada, siento que realmente pertenezco a la hermandad. Esto me ha enseñado que Al-Anon es una hermandad mundial que empieza en un grupo pero que no termina en el grupo. Para mí no hay dudas de que el **servicio** es parte de mi **recuperación**, y que de ambas cosas la responsable soy yo. Por eso considero que el compromiso hacia el servicio y mi recuperación dependen de mí, y demostrar la gratitud hacia la hermandad, depende de lo que yo haga con mi servicio. Gracias al amor y comprensión que siempre me brindó y me brinda Al-Anon.

*Susana*

DELEGADA DEL DISTRITO SUR



### Reflexiones



DEJA QUE TU FAMILIA Y TUS AMIGOS SEPAN QUE TU TIENES FE EN QUE TUS PROGENITORES SE RECUPERARÁN ALGÚN DÍA.

Extraído de *Los adolescentes y los padres alcohólicos*, pág. 12



## COMITÉ DE PUBLICACIONES

En estos últimos meses preparamos los proyectos para el año 2006, que son muy sencillos pero, entendemos, valiosos para nuestro crecimiento: la participación de todos los miembros de Al-Anon en el Boletín Amistad –empezando por los servidores del Distrito– para que nos cuenten cómo fue su experiencia desde la llegada a Al-Anon hasta su servicio actual, con el título: “Mi recuperación a través del servicio”.

Lo que también nos parece será muy interesante y enriquecedor para todos es este otro tema: “¿Cómo realiza mi grupo la reunión cerrada?”. En este caso serán los grupos en su conjunto o también miembros que deseen relatarnos sus experiencias.

Estos testimonios nos darán a todos ideas y formas nuevas de servir, junto con el desarrollo de reuniones diversas que pueden enriquecer nuestros grupos. Esperamos sus aportes.

\*

Para sumarnos al festejo del 40 aniversario y al Año de Fortalecer la Difusión, hemos preparado un nuevo Agrupado, justamente “de Difusión”.

Sabemos del interés y la ayuda que los otros brindan a los Encargados de Literatura, y estamos seguros de que los grupos y los distritos también contarán con una valiosa herramienta de difusión para hacer conocer nuestra hermandad a todos los que aún ignoran su existencia. Sería una buena opción para distribuirlo en hospitales, colegios, parroquias, juzgados, centros de salud, profesionales, comisarías, etc., de la zona donde cada grupo o distrito está ubicado.

Este “Agrupado de Difusión” consta de cuatro folletos: *¿Qué hacer con respecto a la bebida del alcohólico?*, *3 enfoques de Al-Anon*, *20 preguntas que se escuchan a menudo* y *¿Se molesta por el beber de otra persona?* El precio será de sólo \$2; como siempre, estarán pagando dos folletos y dos irán de regalo. ¡Festejemos nuestro aniversario colaborando todos para que Al-Anon sea cada día más conocido y llegue a quien lo necesita!

*El programa me enseñó la importancia de la participación.*

(Extraído de *En todas nuestras acciones*, pág. 127)



### Reflexiones



MUCHOS EXPERTOS CREEN QUE ES EL PROGENITOR NO ALCOHÓLICO EL QUE INADVERTIDAMENTE HACE MÁS DAÑO EMOCIONAL A LOS HIJOS. POR LO TANTO, ES LÓGICO QUE NUESTRO MEJORAMIENTO SEA LA FUERZA DEL BIEN QUE AYUDE A TODA LA FAMILIA.

Extraído de *¿Cómo puedo ayudar a mis hijos?*



## EL SERVICIO Y NOSOTROS

Estas preguntas son para que todos nosotros pensemos en el servicio y las causas por las que muchas veces nos alejamos de él, sin pensar cuánto beneficio nos trae a nosotros y a los demás.

- ¿Qué imagino cuando se me propone hacer servicio?
- ¿Por qué lo rechazo? o ¿Por qué lo asumo?
- ¿Pienso en el tiempo que tendré que dedicarle y en el rédito que recibiré?
- Si lo rechazo, ¿qué excusas pon-

go? ¿Tengo voluntad para hacerlo?

- ¿Temo comprometerme?
- ¿Siento temor a comprometerme en otras actividades no usuales en mi vida?
- ¿Por qué?
- ¿Conoces el servicio que te gustaría realizar? ¿Tienes padrino de servicio?

Estas son sólo algunas, debe haber muchas más, si las escribes las pensamos juntos y las publicamos más adelante. ¿Qué te parece?

---

### La cortesía



Parece ser tan elemental, tan pequeña, y en realidad lo es. Sin embargo, a veces hay que volver a las cosas simples, de todos los días. Tener en cuenta a los demás como nos gusta, ni más ni menos, que nos tengan en cuenta a nosotros.

Practicar la indulgencia, que es un formidable ejercicio de tolerancia.

Recuperar el recurso de la gratitud, como un modelo de devolución permanente.

Evitar la desagradable gimnasia de la autorreferencia continua.

Empecemos por algo que todos podemos hacer: pongamos atención en el lugar donde nuestra vida se desarrolla habitualmente y en nuestro lenguaje: el “por favor”, el “perdón” y las “gracias”, o las “muchísimas gracias”, tal vez...

*Cristina S.*



### Reflexiones



EL HECHO DE MEJORAR MIS DEFECTOS PUEDE CONSIDERARSE COMO UNA BUENA CUALIDAD; TENER LA DISPOSICIÓN DE CAMBIAR REQUIERE MADUREZ.

Extraído de *Plan detallado para progresar*, pág. 8



## COMITÉ DE PRESUPUESTO

El Comité de Presupuesto agradece por este medio a todos los Grupos, Distritos y miembros que con sus contribuciones hacen que el mensaje de Al-Anon siga llegando a todos los lugares donde alguien lo necesite. Estos aportes corresponden a **noviembre-diciembre de 2005**.

- **Distrito Alte. Brown y Grupos:** Camino de Esperanza, Gracitud, Luz de Vida, Luz y Esperanza, Nueva Esperanza, Sendero de Luz.
- **Distrito Capital y Grupos:** Aceptación y Esperanza, Belgrano, Calidez, Compartir, Conocernos, La Luz de Patricios, Libertad, Mediodía, Mensaje, Redentor, Serenidad, Unidad, Vivencias, Ayuda (Alateen), Buenas compañías (Alateen), Vivir hoy (Alateen).
- **Distrito Centro Oeste y Grupos:** Alegría de Vivir, Barrio Argentino, Despertar, Esperanza, Hacia Adelante, Ituzaingó, Luján, Matera, Merlo, Merlo (HA), Paso del Rey, San Miguel, Villa León, Volver a Empezar.
- **Distrito Ciudad de Córdoba y Grupos:** Armonía, Aurora, Carlos Paz "Centro", Esperanza, Renacer.
- **Interior Córdoba:** Devoto "Lois".
- **Distrito Centro Este de Entre Ríos y Grupos:** Amanecer, Camino de Esperanza, Catedral, Despertar Espiritual, Gualaguaychú, La Milagrosa, Nueva Vida, Paraná, San Agustín, 20 de Enero.
- **Distrito de la Costa y Grupos:** Buen Día, Dar y Compartir, Gral. Madariaga.
- **Distrito Gral. Paz y Grupos:** Albariños, Escalada, Floresta, Génesis, Liniers, Madurez, Sagrado Corazón, Villa Lugano.
- **Distrito Integración (Ex Mar del Plata) y Grupos:** Aprender a Vivir, Camino de Luz, Comprensión, De Corazón, Independencia, Puerto.
- **Distrito Noroeste y Grupos:** Billinghamurst, Castex, El Sol, Hurlingham, M. Coronado, Villa Tessei.
- **Distrito Norte y Grupos:** Alegría, Beccar, Florecer, Florida, Hosp. V. López, Munro, Olivos, Olivos (HA), San Fernando, San Isidro, San Isidro (HA), Villa Ballester.
- **Distrito Nuevo Camino y Grupos:** Cañuelas, Milagros del Siglo XX, Monte Grande, Peldaño, Rayo de Luz, Tristán Suárez, Una Nueva Vida.
- **Distrito Rafaela y Grupos:** Esperanza, Paz y Amor, Sendero de Luz, Serenidad, Volver a Empezar.
- **Distrito Río de la Plata y Grupos:** Al-Anon La Plata, Bernal, Bienvenido, Buena Esperanza, Convivencia, Fe, Inmaculada Concepción, Je-

Los editores se reservan el derecho de no publicar textos que no crean convenientes pero se mantendrán en archivo. Las publicaciones van por orden de recepción. Las colaboraciones presentan los puntos de vista y la opinión de sus autores a título personal y no son atribuibles a Al-Anon como un todo.

ESTE BOLETÍN SE PUEDE FOTOCOPIAR PARCIAL O INTEGRALMENTE.

sús del Buen Pastor, Luz, Paso de la Esperanza, Pío XII, Primavera, San Marcos.

- **Distrito Rosario y Grupos:** Alberdi, Casilda, Centro de Vida, Fuente de Amor, Fuente de Luz, La Florida, Luz del Sur, Pompeya, Richieri, San Fco. Solano, Socorro, Viamonte.
- **Distrito Sudoeste y Grupos:** Claridad, Crecimiento, Despertar en Al-Anon, Milagros en Al-Anon, Morón, Ramos Mejía, San Justo, Senderos de Esperanza, Un Día a la Vez.
- **Distrito Sur y Grupos:** Alte. Brown, Amor y Comprensión, Avellaneda, Centenario, Crecer Madurando, Diamante, Entre Todos, Fe y Esperanza, Itatí, Que empiece por mí, Semilla de Esperanza, Valor para Cambiar, Wilde, Aprender a Vivir (Alateen).
- **Distrito Unidad:** Amor y Esperanza, Bancalari, Despertar a la Vida, Don Torcuato, El Sol, Encuentro, Escobar, Gral. Pacheco, Rayito de Luz, Volver a Vivir.
- **Distrito Villa María:** Amor y Fe, Fe y Esperanza, Río Cuarto, Sabiduría, Sendero de fe, San Francisco.
- **Grupos del Interior de Buenos Aires:** Pequeño Milagro (Mercedes),

Pío XII (Necochea), Centro y Nueva Luz (Bahía Blanca).

- **Grupos de La Pampa:** Esperanza.
- **Grupos de La Rioja:** Vivir, Todo es posible con Amor.
- **Grupos de Mendoza:** Centro.
- **Grupos de Sgo. del Estero:** Conciencia.
- **Grupos de Neuquén:** Amor.
- **Grupos de San Juan:** San Juan.
- **Aportes personales.**

**Nota:** En esta lista aparecen los grupos, distritos y aportes personales que figuran en nuestra contabilidad, dentro de los meses mencionados, ante cualquier duda pueden presentarse en nuestra OSG el tercer viernes de cada mes, día de reunión de nuestro Comité.

Además recordamos nuestra Cta. Cte. Especial Bco. Nación N° 326946/2, y el nuevo número de nuestra Cta. Cte. 4117-5038-6 del Bco. Galicia. Les rogamos a los miembros que aporten por medio de dicha cuenta que destaquen el origen y el motivo del envío del depósito en forma muy clara por FAX.

Aclaración: Por favor hagan DEPÓSITOS en nuestras cuentas, NO TRANSFERENCIAS.



OFICINA SERVICIOS GENERALES AL-ANON  
PARA LA REPÚBLICA ARGENTINA

Avda. de Mayo 1365 - 9º p. - Of. 86 y 88  
1084 - Buenos Aires - Argentina

Tel. (011) 4382-9311  
e-mail: [osg@alanon.org.ar](mailto:osg@alanon.org.ar)

Fax (011) 4382-9229  
[www.alanon.org.ar](http://www.alanon.org.ar)