

## EDITORIAL

Muchos de nosotros llegamos a Al-Anon con resentimientos profundos, ira y una visión sombría de la vida.

Pero si tenemos paciencia –o suficiente desesperación– y nos quedamos en los grupos, comenzamos a experimentar cambios. Nos gustaría reflexionar acerca de uno de esos cambios: el descubrimiento del sentido del humor.

Es notable cómo la tragedia de nuestra vida se va convirtiendo poco a poco en una comedia dramática y luego, con algunas excepciones, sólo en comedia.

Podemos ver las cosas pasadas con más liviandad y, sobre todo, podemos reírnos de nosotros mismos y de nuestras circunstancias. Iniciamos así un camino de recuperación; las heridas cicatrizan en casi todos los casos. Esperamos que surjan dificultades, pero ahora las tomamos como desafíos. Somos más flexibles y aceptamos lo que no podemos cambiar. Usamos mucho valor para hacer cambios para nosotros mismos, ponemos fe en ellos y ahuyentamos los pensamientos negativos.

Sentimos que somos sobrevivientes y tenemos una gran capacidad de resistencia, y nos declaramos optimistas a pesar de todo.

Con el humor llegamos a disfrutar de la vida y se perciben en nosotros las profundas huellas del programa; así nos convertimos en el mejor mensaje visible de Al-Anon. Somos felices porque empezamos a amarnos a nosotros mismos y podemos regalarle al prójimo algo de lo mejor que tenemos: la alegría.

El Boletín *Amistad* es el medio para comunicarnos entre los miembros de nuestra Hermandad. Llega 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.



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

*y  
Que empiece  
por mí*



## RINCÓN DE NUESTRA OSG

Desde la Oficina de Servicios Generales les hacemos llegar nuestro agradecimiento por haber respondido con tanto amor y buena voluntad al pedido de voluntarios para atención telefónica, tipeado, traducciones, etc. Faltan, sin embargo, aún algunos servicios para completar.

Se están organizando talleres para el realizar el Paso Doce telefónico, les avisaremos para aquellos que estén interesados.

Entre todos continuamos dándole impulso al 40° aniversario de Al-

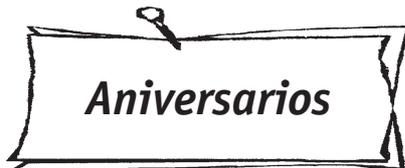
Anon a través de la difusión del mensaje –tal como habrán visto desde la televisión y la radio– a nivel nacional, y esperamos que desde los distritos y grupos también se intensifique la Información Pública.

Sabemos que se han incrementado los miembros en los grupos, hagamos entre todos lo posible para darles la mejor y más cálida bienvenida.

No olvidemos que éste es nuestro único objetivo en Al-Anon: que más familias nos conozcan y sepan que todos tenemos un lugar.

### AVISO CLASIFICADO DE VOLUNTARIOS

Se necesitan correctores de estilo o que puedan ayudarnos a revisar los textos de los folletos o del Boletín Amistad. No es necesario un horario especial y es posible realizar la tarea en su hogar. Los interesados pueden acercarse a la OSG por la tarde. Compartamos el servicio con alegría.



### ¡¡FELICIDADES!!

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

**15 de abril - 30 años**

**Grupo Al-Anon "Fe y Esperanza" - Lomas de Zamora  
Distrito Sur**

\*

**Mayo - 10 años**

**Grupo Al-Anon "Esperanza" - Ramona (Santa Fe)  
Distrito Rafaela**

\*

## ✍️ AÑO DE FORTALECER LA DIFUSIÓN ✍️

Los Conceptos establecen el “porqué” de nuestra estructura de servicio, de tal forma que la valiosa experiencia del pasado y las lecciones extraídas de esa experiencia nunca pueden ser olvidadas ni perdidas.

Incluyen un número de principios que se han hecho ya tradicionales en nuestros servicios, pero que nunca han sido claramente definidos y escritos, como:

El *Derecho de Decisión* da a nuestros dirigentes de servicio prudencia y libertad apropiadas.

El *Derecho de Participación* da a cada servidor mundial condición de votante equivalente a su responsabilidad y garantiza que cada junta y comité de servicio siempre posea los elementos y capacidad que aseguren un funcionamiento efectivo.

El *Derecho de Petición* asegura que se escucharán y se atenderán debidamente las quejas.

Los Conceptos presentan una estructura en la que todos pueden trabajar por un buen fin con una mínima posibilidad de fricción, definen relaciones de trabajo que pueden ser amistosas y eficientes a la vez.

Refrenan especialmente la tendencia a concentrarse en el dinero y en el poder, lo cual es una motivación fundamental, aunque no siempre seamos conscientes de ello.

(Extraído del *Manual de servicio*, págs. 120-122, “Introducción a los conceptos”)

### Preguntas de reflexión

- Cuando tomo una decisión en mi trabajo, en mi servicio, en mi casa, ¿la puedo compartir con otros o me parece que es la única posible?
- ¿Cambio mis decisiones con facilidad? ¿Puedo defenderlas con hechos concretos y bases firmes?
- ¿Puedo consultar con otros y compartir la responsabilidad, cuidándome de la prisa y la indecisión?
- ¿Pedimos ayuda a nuestro Poder Superior para tomar decisiones?
- Cuando participamos activamente, ¿aumenta la alegría de “pertenecer”?
- ¿Participación y respeto van juntos? ¿Por qué?
- ¿Puedo ayudar a llevar a cabo una idea aunque no esté de acuerdo, sin reproches ni rencores?
- ¿Trato de saber “de qué se trata” aunque no me interese el tema? ¿Sé escuchar con atención?
- ¿Tengo la paciencia suficiente para escuchar al que no piensa como yo?
- ¿Acepto de buen grado quejas sobre mí? ¿Reflexiono sobre ellas?
- ¿Puedo mediar en conflictos sin involucrarme en ellos ni tomar partido?
- Si escucho reclamos, ¿puedo compartirlos? ¿Y si no estoy de acuerdo?



## Reflexiones



SELECCIÓN  
Anistrad

PUEDO A MI MANERA HACER DE CADA DÍA DE MI VIDA UN CIELO O UN INFIERNO.

Extraído de *Plan detallado para progresar*, Reflexiones personales, pág. 13



## COMITÉ DE SERVICIO A LA SOCIEDAD

En este año de fortalecer la difusión, y en especial para celebrar nuestros primeros 40° años en la Argentina, los miembros Al-Anon, como institución, debemos llevar el mensaje a:

- El público en general.
- Los profesionales de diversas áreas de salud, legales, etc.
- Medios de comunicación.

También podemos hacernos conocer en geriátricos, bibliotecas, comisarías, hospitales, clubes, periódicos y otros medios similares, por medio de afiches y folletos y acercar, asimismo, nuestro Directorio Nacional.

Es imprescindible ser oradores

avalados por el Distrito respectivo para hablar en público, tanto en reuniones abiertas al público como en radio y televisión.

El Comité de Servicio a la Sociedad está visitando los Distritos para conversar con los Representantes de Grupo y otros servidores, e intentando ver entre todos la mejor manera de festejar nuestro aniversario.

En el mes de mayo celebramos en todo el mundo el mes de Información Pública y en la OSG está disponible un folleto nuevo de Información para profesionales.

Sirvamos con amor y responsabilidad.

---

### ***Mi recuperación a través del servicio***



Primero lo primero, las bases de Al-Anon.

Agradezco profundamente al Distrito Rosario por su voto de confianza en la Asamblea de elección de Custodio Regional en el Seminario de Brinkmann, a los Delegados y RD que me conocían y a los que no, así como a miembros veteranos de la OSG por incentivar me al servicio. No sé si lo habré realizado bien o no, pero sí sé que fue hecho con voluntad y amor.

En la próxima Conferencia de abril termina mi servicio de Custodio Regional Región Norte. No imaginan la experiencia, afectos y amigos que logré en estos años; no sé cómo darle las gracias a todos y decirles que los quiero mucho.

Invito a todos los miembros de Al-Anon que si pueden vivir este maravilloso servicio, que no se puede transmitir con palabras, no dejen de acercarse a la OSG, que sus miembros los recibirán con la mayor alegría y agradecimiento, acompañándolos durante los servicios que realicen mientras recorren ese camino.

No les digo adiós sino hasta siempre.

*Ana María V.*

CUSTODIO REGIONAL REGIÓN NORTE

## AVISOS IMPORTANTES SOBRE E-MAIL

A partir del 15 de marzo ha cambiado la forma de acceder al mail de sus distritos. AHORA es: <http://webmail.alanon.org.ar>

Una vez que hayan escrito esto, van a acceder a su mail con la misma contraseña de antes.

Si tienen algún inconveniente, por favor nos lo comunican a la OSG.

\* \* \*

A partir del día 1° de abril los mails para la OSG deben ser enviados a la dirección [osg@alanon.org.ar](mailto:osg@alanon.org.ar) y para la Secretaria General a [secretaria@alanon.org.ar](mailto:secretaria@alanon.org.ar).

## Logré serenidad



En el año 1976 conocí lo que era Al-Anon. Concurrí al grupo, fui a reuniones abiertas, me sentí bien, relacionándome con todos los miembros. Creo que rescaté del programa un mínimo. Por ejemplo que el alcoholismo era una enfermedad que se detiene pero que no se cura, que no debemos hablar cuando el enfermo está alcoholizado. Estuve dos o tres años. Después de muchos años volví al grupo "Luz de Esperanza".

Tengo amigos, he cambiado actitudes en mi vida que han servido para que los que están a mi lado lo adviertan y podamos llevar una relación más satisfactoria.

Mi esposo en aquellos años concurrió a AA, pero no resultó pues fue forzado por mí y no lo decidió el enfermo. También él abandonó el grupo y después de muchas recaídas, tapó la botella por doce años. Cuando murieron sus padres, este enfermo alcohólico, sin grupo, débil espiritualmente, volvió a comenzar su carrera alcohólica.

Actualmente mi esposo no concurre a AA, pero la semilla que Al-Anon sembró en mí hace años germinó hoy. Yo soy una agradecida al programa, a mis compañeros que me alientan, fortalecen y escuchan.

Mi mensaje ojalá que les sirva, me entregué sincera y humildemente a mi Poder Superior, el cual hace maravillas cuando aceptamos su conducción. A mí me llevó casi dos años y hoy me siento serena para enfrentar cualquier dificultad que se me presente.

*Elsa*

GRUPO "LUZ DE ESPERANZA" - TRENQUE LAUQUEN PCIA. DE BUENOS AIRES



## Reflexiones



SELECCIÓN  
Mistral

EL VALOR ENCARA AL MIEDO Y ASÍ LO DOMINA.

Extraído de *Valor para cambiar*, pág. 219



Este año conmemoramos el 40° aniversario de Al-Anon en Argentina.

Los primeros pasos de Al-Anon en nuestro país datan de 1959. Siete años después Zulema S., esposa de un alcohólico en recuperación, se conectó a través de un miembro de Al-Anon de Lima, Perú, con la Oficina de Servicios Mundiales en Estados Unidos.

Impulsada y ayudada por el fundador de Alcohólicos Anónimos, don Héctor G., Zulema formó el primer grupo de Al-Anon en la sede de Avda. Córdoba 1556 de Capital Federal, llamado Amistad.

## EQUIPO ASESOR DE ARCHIVO HISTÓRICO

Poco después comenzaron a abrirse grupos en todos los lugares de nuestro país.

Los hermanos de Al-Anon se unen para compartir experiencias, fortaleza y esperanza, con el propósito de ayudarse a sí mismos y a otros a superar problemas comunes y, frecuentemente, un cambio de actitud puede contribuir a la recuperación.

Conmemoramos difundiendo y, una vez más, reiteramos nuestro pedido. Un ratito de su tiempo, aunque sea unas pocas horas, nos ayudaría a seguir avanzando.

---

### NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

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



Hasta que llegué a Al-Anon vivía muy angustiada. A medida que pasaban las reuniones sentí que comprendían mi problema, porque ellos pasaban por lo mismo, y eso me impulsó a seguir concurriendo, principalmente por la calidez con que me trataron.

En Al-Anon aprendí que mi familiar padece una enfermedad. Uno de mis cambios más notables es el de no tratar de que los demás actúen según mi criterio. Concurriendo y escuchando con atención logré modificar actitudes, tratando de poner en práctica las sugerencias de mis compañeros.

*Valor para Cambiar* me ayudó a cambiar mis actitudes negativas anteriores.

*Rosalía*

GRUPO LINIERS



---

## Reflexiones



---

PODEMOS AHORA CONCENTRAR NUESTRA ATENCIÓN EN NOSOTROS MISMOS Y RECONOCER NUESTRAS PROPIAS LIMITACIONES HUMANAS.

Extraído de *Plan detallado para progresar*, pág. 24

---



## COMITÉ DE PUBLICACIONES

Les hacemos llegar algunas noticias: enviamos con este Boletín un pequeño catálogo del Agrupado para difusión del cual les informamos en nuestro Boletín anterior, especialmente pensado para festejar los 40 años de existencia. Los Encargados de Literatura y los servidores de Información Pública encontrarán en él una valiosa herramienta para pasar nuestro mensaje de esperanza y ayuda.

También recibirán el folleto que se usa para Instituciones y que puede fotocoparse. Enviamos uno para cada Distrito.

Nuevamente se entregarán las Guías de Encargado de Literatura en la Conferencia.

No olviden mandarnos experiencias sobre *¿Cómo se realiza la reunión cerrada en mi grupo?* Y también: *Mi recuperación a través del servicio*. Es una forma de cooperar y participar de este Boletín cada vez que se publica.

Volvemos a reiterar que se necesitan voluntarios para este Comité. Son reuniones mensuales de dos horas y puede realizarse mucho trabajo en casa. ¡Anímense!

---

### ***Mi primer año***



Muchas veces me preguntan cómo llegué a Al-Anon. Es más o menos así: llegué después de estar un mes internada con el 57% de mi cuerpo quemado por una discusión por el alcohol, una amenaza que se fue de control. Y allí estaba yo, que apenas podía caminar, con inmensos dolores físicos, pero más que nada emocionales; ocupé una silla y Al-Anon ocupó todo mi corazón.

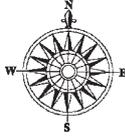
Por meses, el grupo fue mi alimento diario, se respiraba aire de Al-Anon ya que quedé con muy pocas ganas de seguir viviendo y ese grupo y el espíritu de esta grandiosa hermandad me devolvieron todo lo que había perdido y más, me dieron las armas para recuperarme.

Consumí toda la literatura y lo que podía bajar de Internet y aquí me ves (o me lees) llena de proyectos y con el deseo de devolver parte de lo que he recibido; se que jamás será suficiente pero haré el intento.

Quisiera festejar mi primer año en la hermandad tratando de abrir un nuevo grupo, somos tres esposas y una mamá con sus seres queridos alcohólicos y con muchas ganas de atraer a más miembros. Ojalá pueda realizar mi ansiado proyecto, con la ayuda del Poder Superior.

*Lilian B.*

DISTRITO CÓRDOBA



Otra vez en comunicación con todos los grupos aislados les hacemos llegar las “Pautas para el padrinazgo de un grupo a otro grupo”:

Funciones del grupo padrino:

- Cuidar el anonimato ante todo.
- Evacuar las preguntas enviadas por el grupo apadrinado, en base al programa, dando número de página y libro que puede dar respuesta a la pregunta.
- Ante cualquier problema serio sería conveniente consultar con la OSG, a los efectos de no crear problemas entre los miembros.

## COMITÉ DEL INTERIOR

- No apoyar ni combatir ninguna causa, sólo asesorar.
  - No proveer literatura, cada grupo debe hacerse cargo de ella (sólo guía en caso de querer regalar un libro por fecha especial y generalmente en forma personal).
  - Dar información sobre la 7ª Tradición, la importancia del aporte, el porqué de los mismos...
  - Enviar cartas de salutación por aniversario.
- Esperemos que les sirva para que todos estén más comunicados y se conozcan aunque estén lejos.

---

### Opciones



Para mí Al-Anon significa que tengo opciones. Pasé años pensando que mi vida estaba controlada por las decisiones de los demás; cuando alguien hacía algo que hería mis sentimientos nunca me imaginé que podía sentirme ofendida o no.

Controlar el dolor y curar el resentimiento es un proceso de recuperación que se logra viviendo un día a la vez y confiando que nuestro Poder Superior no nos dará más de lo que podemos encarar.

Dios nos hizo seres humanos, no hacedores de humanos, no tengo que estar haciendo algo por alguien en todo momento, puedo simplemente ser y vivir mi presente.

Decisiones y cambios:

Contar con alegría es multiplicarla por dos.

Contar con pena es dividirla por dos.

*Marta*

GRUPO SAN JUSTO



---

### Reflexiones



---

DEJO QUE OTROS VIVAN SU VIDA COMO LES CONVIENE PARA QUE YO PUEDA VIVIR LA MÍA COMO ME CONVIENE.

Extraído de *Senderos de Recuperación*, pág. 329



## COMITÉ DE CONFERENCIA

Una nueva Conferencia nos espera. Propongámonos que, una vez más, constituya un vehículo de hermandad para el intercambio de impresiones sobre experiencias de servicio, éxitos e inquietudes en la labor de transmitir el mensaje de esperanza de Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos.

El éxito de nuestra XXII CSN dependerá de la participación y cooperación de todos sus integrantes, que traerán la voz de la verdadera fuerza de nuestra hermandad: los grupos.

Los esperamos con mucho cariño y entusiasmo por el trabajo a realizar. Lleguen cargados de proyectos de servicio y visión de futuro para un Al-Anon más fortalecido y renovado, dispuestos a hacer nuevas amistades y a expresar sus vivencias.

Recuerden que la OSG está disponible para consultas o dudas de último momento. ¡Bienvenidos!

**Importante:** No olviden traer sus sábanas y toallas, pues sino deberán abonar un cargo adicional.

---

### *El Octavo Paso en acción*



Siendo adolescente tuve una muy desagradable actitud hacia una compañera de estudios, tan ofensiva que lloró desconsoladamente durante un buen rato. Las otras compañeras, testigos del episodio, murmuraban sobre mi mal comportamiento y me decían lo mala que era, pero yo me encogí de hombros. Pasó el tiempo, la vida nos llevó por distintos caminos y sólo nos veíamos en pocas oportunidades.

Con los años, el alcoholismo se instaló en mi hogar. Comencé a buscar respuestas a través del yoga, escuché hablar del perdón, que pedirlo era sanador, e inmediatamente reviví aquel episodio de mi juventud y decidí llamarla. Le dije que lo hacía por las veces que la hice llorar. Sí... bueno, gracias y cortó. Qué seca pensé, pero sentí un gran alivio.

En 1996 comencé a concurrir a Al-Anon guiada por mi terapeuta y profundicé el sentido del perdón con la sabiduría del programa, perdonándose uno mismo también.

En diciembre de 2004 nos reunimos para festejar el 50 aniversario de nuestra promoción. Esa mañana, cuando regresábamos del cementerio para homenajear a nuestras compañeras fallecidas, conversando junto a mi compañera, reviviendo recuerdos, volví a mencionar aquel episodio, pero esta vez fue un gran abrazo lo que selló el fin de ese dolor adolescente.

Ahora nos encontramos algunas veces o nos comunicamos telefónicamente, está al tanto del programa que practico, que me ha traído aceptación, serenidad y el don reparador de pedir perdón.

*Martha G.*

GRUPO SEMILLA DE ESPERANZA - LOMAS DE ZAMORA 6



## EQUIPO DE SERVICIO A LOS GRUPOS

Lamentablemente debemos informar que el Equipo, por el momento, ha dejado de funcionar.

Expresamos nuestro más profundo agradecimiento a los servidores que participaron en él por el servicio brindado.

Finaliza así una etapa de la que

seguramente quedará un cúmulo de experiencias útiles para compartir en los distintos servicios de nuestra OSG.

Deseamos que más adelante podamos contar con otros servidores dispuestos a continuar con la valiosa y necesaria tarea.

---

### ¿Cuál es tu forma de servir?



¿Servir al otro es igual a dar de nosotros?

Sí, para servir debemos dar. Dar nuestro dinero, sea en la canastita, pagándonos un viático para ir a colaborar en algún evento o simplemente haciéndonos cargo del gasto del refrigerio en el grupo. Dar nuestro tiempo, aceptar un servicio dentro o fuera del distrito, escuchar a nuestros compañeros personalmente o por teléfono cuando las cosas no funcionan, o simplemente pensando en una idea para mejorar el funcionamiento del grupo

¿Las personas que no tienen nada para dar pueden hacer servicio?

Sí, se puede, y descubriremos que no estamos vacíos de amor, que la esperanza es una actitud y pase lo que pase siempre habrá algo que podemos hacer. Por eso es tan importante para nuestra recuperación, empezamos a sentirnos capaces no solamente de hacer sino también de sentir y creer.

¿Hay un límite de hasta dónde podemos llegar en el servicio?

Hay una frase hecha que dice: “no se puede dar más de lo que uno tiene”.

Es cierto, simplemente no podemos; entonces deberíamos decir “podemos dar todo lo que tenemos”, un segundo de esplendor y luego nada no nos sirve a nosotros ni al grupo.

El ideal es mantener un balance entre nuestra recuperación y el servicio, cuando se inclina para algún lado perdemos la estabilidad y aparece la recaída.

El grupo funciona porque es grupo, el grupo funciona cuando pensamos en el otro, la conciencia de grupo nos indica que estamos conscientes del bienestar de nuestros compañeros y nuestras decisiones serán para el bienestar de nuestros compañeros, somos la suma de individualidades, debemos contenernos mutuamente y “protegernos” de nosotros mismos.

Cuidemos a nuestro compañero de grupo.

*David S.*

DISTRITO INTEGRACIÓN

## Máximas prioridades



Me crié en un hogar afectado por el alcoholismo en el que nadie tenía en cuenta el bienestar común de la familia y trasladé esa falta de consideración a mi matrimonio con un alcohólico. Aunque *creía* que me ocupaba del bienestar de mis dos niños pequeños, ahora me doy cuenta de que no estaba emocionalmente cerca de ellos.

La Primera Tradición señala: “Nuestro bienestar común debiera tener la preferencia; el progreso individual del mayor número depende de la unión”, pero el bienestar común y la unión eran conceptos nuevos para mí cuando inicié mi viaje de recuperación. Durante las seis primeras semanas en Al-Anon me sentí abrumada por las emociones. Finalmente, sentí que yo formaba parte de Al-Anon, este era un lugar seguro. En vez de interpelarme, los miembros me aceptaron. En lugar de humillarme, me comprendieron. Así que seguí viniendo.

Ahora utilizo la Primera Tradición en el trabajo y en mis relaciones con mi pareja y mi familia. También la utilizo en mis reuniones de recuperación y de asuntos del grupo de Al-Anon, en mi propio grupo, en las reuniones de Distrito, en la Conferencia y en las reuniones de la Junta. La Primera Tradición me ayuda a tomar decisiones que tienen en cuenta a todos los interesados.

El bienestar común y la unión son máximas prioridades para mí en este momento. Seguir participando en el servicio me ayuda a aplicar el programa a mi vida de la mejor manera posible.

*Jenny H.*

NUEVA ZELANDA

(Extraído de *The Forum*, septiembre de 2005)

## NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

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



No sabía qué hacer con mi problema, vivía confundida y con mucha angustia, no tenía ganas de hacer nada.

A medida que fui escuchando en las reuniones que otras personas pudieron mejorar, decidí darme, al menos, unas semanas de concurrencia para ver qué podía hacer.

Mi cambio más notable fue darme cuenta de actitudes inconscientes, como que agredía a los demás y que las actitudes de los otros me afectaban profundamente.

Pude profundizar los cambios concurriendo a los grupos y pidiendo ayuda a mis compañeros.

La literatura en general, pero especialmente *Un Día a la Vez* y el folleto *Desprendimiento Emocional* me ayudan con frecuencia en mis malos momentos.

*Rosana*

GRUPO BIENVENIDO HIJOS ADULTOS

## Al-Anon también es para hombres...



El mismo día de mi ingreso a Al-Anon noté la gran diferencia entre la cantidad de miembros varones y mujeres (éstas eran una amplia mayoría); todavía no imaginaba que eso sería una constante en los grupos.

En ese momento mi mente estaba muy ocupada con los vaivenes de la convivencia con mi familiar y su manera de beber; entonces lo único que pretendía era que alguien me diera la solución a mi problema, o al menos me tirara una soga para salvarme del naufragio.

Hoy, después de un tiempo de “rodaje” en el programa, pienso que el hombre como tal, no está tan expuesto sentimental y emocionalmente como sí lo está la compañera mujer, sobre todo si es nueva en la comunidad, y principalmente si el familiar afectado es el esposo; algún miembro varón con pocos escrúpulos podría aprovechar esta situación con otros fines sabiendo que el recién llegado está al principio muy expuesto.

Los grupos generan una situación de confianza para los miembros nuevos y tal vez una forma de prevenir estas situaciones sería que entre los miembros se eligiera a los que den la bienvenida (y no que salga cualquiera, como sucede muchas veces), como también sugerir que se tomen su tiempo para elegir padrino de recuperación.

En este sentido el programa sugiere que el mismo sea en lo posible del mismo sexo. En los primeros tiempos el padrino tiene mucha influencia sobre el apadrinado y no es conveniente que el ahijado “idealice o coloque en un pedestal al padrino” olvidando que éste también es un miembro en recuperación. A lo mejor debería recordarse en las participaciones cuando el tema sea Padrinazgo. En lo personal veo que los miembros varones tenemos una doble responsabilidad: poder participar y compartir, sin olvidar los motivos por los que concurrimos a los grupos y no “desviarnos” de nuestra propia recuperación, teniendo actitudes con respecto a nuestras compañeras mujeres que nada tienen que ver con el programa, dentro y aun fuera de los grupos.

El programa sugiere no contribuir ni tratar de evitar un conflicto cuando éste se halle en el curso de los acontecimientos, si me inmiscuyo en la vida sentimental de otra persona estoy creando un nuevo conflicto, por lo tanto, no estoy cumpliendo con los preceptos que sugiere Al-Anon; aquí también puedo aplicar el lema “que empiece por mí”.

*Carlos F.*

GRUPO SERENIDAD - DISTRITO CAPITAL



## Reflexiones



CUANDO, CONFUNDIDOS, NO PODEMOS VER UN CAMINO DE SALIDA, SE DEBE A QUE PENSAMOS QUE LAS SOLUCIONES DEPENDEN DE NOSOTROS.

Extraído de *Un día a la vez*, pág. 103



## COMITÉ ALATEEN

El Comité solicita a los padrinos Alateen que informen a los grupos Al-Anon cuál es la edad necesaria para ser miembro Alateen.

Si los padres están debidamente informados de este requisito, confiamos en que el mismo sea respetado.

El lugar de los menores de 12 años es Al-Anon. Donde no exista un grupo Alateen o cuando un miembro Alateen necesite concurrir en busca de ayuda, las puertas de los grupos Al-Anon deben estar abiertas para ellos. Sólo de esta manera podremos decir que Al-Anon es un recurso para toda la familia.

En nuestras reuniones del Comité con los padrinos recibimos informaciones de que algunos grupos Al-Anon se resisten a la asistencia de menores que no pueden integrar los grupos Alateen, por estar debajo de la edad permitida. Por eso que sugerimos analizar la Tercera Tradición que nos dice: “el único requisito para ser miembro es tener un familiar o amigo con problemas de alcoholismo”, si somos obedientes con las Tradiciones no deberíamos negarle este derecho a nadie que cumpla este requisito.

Queremos recordar que los menores y los miembros Alateen que concurren a Al-Anon sin el acompañamiento de sus padres o tutor, necesitan contar con la autorización firmada por los mismos.

Agradecemos a la Región Centro por invitarnos a participar en su Encuentro Regional, donde desarrollamos el tema “Pautas para guías de comportamiento”. Pedimos que los miembros Alateen, Padrinos y Comisión del Distrito trabajen sobre este tema, qué es lo que consideran aceptable. También la presencia de los miembros Alateen en Jornadas, Encuentros y otros eventos.

Envíen a nuestro Comité sus sugerencias para elaborar las guías; desde ya muchas gracias.

### Preguntas para debatir en reuniones Alateen/Al-Anon:

- ¿Qué disposición tengo para estudiar y aplicar el programa a mi vida?
- ¿Me limito sólo a hablar del programa porque suena agradable?
- ¿Lo utilizo para lucirme ante los demás, o lo utilizo para ayudarme a crecer?



## Reflexiones



AL SERVIR, CONTRIBUIMOS A LA UNIDAD DEL GRUPO, SE AMPLIA NUESTRA PROPIA RECUPERACIÓN Y TENEMOS CADA VEZ MÁS PARA REGALAR.

Extraído de *Senderos de recuperación*, pág. 337



## COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)

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

Tenemos el agrado de informarles que la Región Sur ha realizado en Tandil, el 25 de marzo pasado, una hermosa reunión de preparación para el Seminario de la región con gran entusiasmo para poder este año disfrutarlo entre todos.

La Región Centro convocó a una

reunión preparatoria del Seminario Región Centro en la Municipalidad de Lanús el día 19 de marzo, al que concurrieron más de 100 personas muy interesadas en el servicio de voluntarios.

Recordemos que este Seminario se realizará en el año 2007.

---

### ¿Cómo son mis reuniones en el grupo?



Queridos compañeros: Me gustaría contarles cómo son mis reuniones de Al-Anon, lo que me ayuda el compartir la lectura diaria con mis compañeros de grupo. Durante las reflexiones que hacemos de ella puedo extraer en parte lo que me preocupa en ese día. Cuántas veces hemos escuchado: ¡parece que esto fue escrito para mí!

Por eso me gustaría que llegemos al grupo a horario y no sólo en el momento de las exposiciones. Muchas veces, compartir en el momento de la lectura me eximió de tener que pedir un tiempo para mí y cederlo para quien lo necesite.

Agradezco al Poder Superior la forma en que organizamos nuestras reuniones, la primera parte para la lectura, el aquietar la mente y las emociones, y la segunda parte para exponer lo que todavía nos molesta.

*Carmen C.*

GRUPO "VIVIR HOY" - DISTRITO CAPITAL



### Reflexiones



---

ANTES DE CENSURAR A NUESTROS HIJOS POR TENER SENTIMIENTOS NEGATIVOS ES MEJOR HACERLES SABER QUE COMPRENDEMOS SUS SENTIMIENTOS Y AYUDARLES A HALLAR UN DESAHOGO SALUDABLE A SU IRA.

Extraído de *¿Cómo puedo ayudar a mis hijos*, pág. 6



## 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 **enero-febrero de 2006**.

- **Distrito Alte. Brown y Grupos:** Camino de Esperanza, Gracitud, Luz de Vida, Luz y Esperanza, Nace un Nuevo Día, Nueva Esperanza, Sendero de Luz.
- **Distrito Capital y Grupos:** Aceptación y Esperanza, Belgrano, Calidez, Compartir, Conocernos, Luz de Patricios, Mediodía, Mensaje, Redentor, Santa Cruz, Serenidad, Sólo por Hoy, Unidad, Vida, Villa Crespo, Vivencias, Vivir Hoy, Ayuda (Alateen), Buenas Compañías (Alateen).
- **Distrito Centro Oeste y Grupos:** Alegría de Vivir, Barrio Argentino, Derqui, Despertar, Hacia Adelante, Ituzaingó, Luján, Merlo, Merlo (HA), Paso del Rey, San Miguel, Villa León, Volver a Empezar.
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos:** Amanecer, Camino de Esperanza, Catedral, 20 de Enero, Despertar Espiritual, Nueva Vida, Paraná, San Agustín, Santa Teresita.
- **Distrito Ciudad de Córdoba:** Amanecer, Aurora, Carlos Paz, Esperanza, Renacer.
- **Grupos del Distrito de la Costa:** Buen Día, Dar y Compartir, Gral. Madariaga.
- **Distrito Gral. Paz y Grupos:** Albariños, Génesis, Liniers, Madurez, Villa del Parque, Villa Lugano.
- **Distrito Integración (ex-Mar del Plata) y Grupos:** Alberti, Amistad, De Corazón, Esperanza, Independencia, Nueva Esperanza, Puerto, Un Camino de Luz.
- **Distrito Noroeste y Grupos:** Billinghamurst, Castex, El Sol, Hurlingham, Martín Coronado, Villa Tessei.
- **Distrito Norte y Grupos:** Alegría, Beccar, Florida, Luz de Esperanza, Munro, Olivos, Olivos (HA), Paz, San Fernando, San Isidro, Villa Ballester.
- **Distrito Nuevo Camino y Grupos:** Cañuelas, Milagros del Siglo XX, Monte Grande, Peldaño, Rayo de Luz, 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,

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.

- Jesús del Buen Pastor, Luz, Paso de la Esperanza, Pío XII, Primavera, San Marcos, Sendero de Luz.
- **Distrito Sudoeste y Grupos:** Camino de Esperanza, Claridad, Crecimiento, Despertar en Al-Anon, Esperanza, Luz y Esperanza, Milagros en Al-Anon, Morón, Ramos Mejía, San Justo, Sendero de Esperanza, Un Día a la Vez.
  - **Distrito Sur y Grupos:** Alte. Brown, Amor y Comprensión, Avellaneda, Centenario, Entre Todos, Fe y Esperanza, Itatí, Luján, Que Empiece por mí, Semilla de Esperanza, Valor para Cambiar, Wilde, Aprender a Vivir (Alateen).
  - **Distrito Unidad y Grupos:** Amistad, Amor y Esperanza, Bancalari, Despertar a la Vida, Don Torcuato, El Sol, Encuentro, Escobar, Gral. Pacheco, Matheu, Rayito de Luz, Renacer, Volver a Vivir.
  - **Distrito Villa María.**
  - **Grupos del Interior de Buenos Aires:** Nueva Luz (Bahía Blanca) Pequeño Milagro (Mercedes), Pío XII (Necochea), Luz de Esperanza (Trenque Lauquen).
  - **Grupos de Chaco:** Renacer.
  - **Grupos de La Pampa:** Esperanza (Santa Rosa).
  - **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  
1085 - 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)**