



Año de la Casa Propia

EDITORIAL

Nº 313

Para quienes llegan a Al-Anon después de haber librado incontables y largas batallas contra el alcoholismo de un ser querido, el fracaso es una realidad difícil de admitir. En verdad nos acercamos esperando que nos den una nueva arma para el combate, una nueva receta, "la receta". Y entonces nos encontramos que el Primer Paso nos invita a admitir que somos sencillamente impotentes y que nuestra vida es un caos. No sirven de nada las cosas que hicimos para ayudar a otra persona, y no hay nada que podamos hacer para curar a esa persona. Es duro. Pero es cierto, y es el comienzo de un nuevo camino.

En el Segundo y el Tercer Paso comprendemos que podemos pedir y recibir ayuda. Tampoco eso es fácil cuando estamos acostumbrados a hacernos cargo de todo. Pero es lo único, es como quitarnos el yelmo y la armadura, dejar la espada y al mirar alrededor, encontrar que tenemos una gran cantidad de herramientas a mano para cambiar nuestra vida.

Al-Anon, al mismo tiempo que nos desarma como guerreros, nos muestra otra clase de poder. En la Primera y la Segunda Tradición nos señala la enorme potencia sanadora del grupo. Hasta nos dice que el Poder Superior habita, se hace presente, en la Conciencia del grupo. De modo que cuando ingresamos a un grupo Al-Anon, y nos despojamos de nuestra falsa omnipotencia, podemos tomarnos de la mano de gente que transita el mismo camino, que siente lo mismo, y con ellos incorporarnos a un círculo de amor y de poder que recorre el mundo entero. Y entonces ya no somos impotentes ni estamos desvalidos, marchamos con esperanza en un camino de recuperación, y no estamos solos. Son muy buenas noticias, ¿verdad?

BOLETÍN Amistad

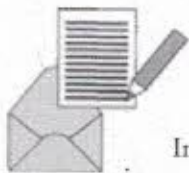


*Cuando alguien,
dondequiera que
sea, pida ayuda,
que nunca falte
allí la mano
de Al-Anon y
Alateen,*

y

*Que empiece
por mí*

Enero - Febrero - Marzo de 2007



RINCÓN DE NUESTRA OSG

Iniciamos otro año todos juntos, nuevamente, en la gran familia de Al-Anon. Este año, si el Poder Superior así lo quiere, podremos comprar nuestra sede propia. Estamos trabajando con gran entusiasmo para concretar este sueño tan anhelado.

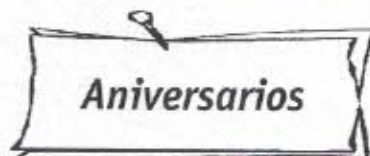
A fin de agilizar y tratar de que nuestro sistema contable sea lo más transparente posible, en la OSG estamos intentando implementar un pro-

grama de computación contable más moderno.

Les contamos que todos los miembros voluntarios, en cualquier servicio que realicen, estamos unidos y disfrutamos de estas horas juntos, yendo hacia delante.

Esperamos muchos más voluntarios para nuestra sede.

"Valor para cambiar aquello que puedo" (de la Oración de la Serenidad)



Aniversarios

¡¡FELICIDADES!!

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

25 años

Grupo Al-Anon "San Francisco Solano"
Distrito Rosario

*

1 año

Grupo Al-Anon de padres
Mar del Plata - Distrito Integración



Reflexiones



¿DÓNDE HAY DIGNIDAD SI NO HAY HONESTIDAD?

Extraído de *Valor para cambiar*, p. 175.

Amistad

2

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.

COORDINACIÓN DE REUNIONES ORIENTACIÓN - SUGERENCIAS

Varios grupos han solicitado orientación sobre la coordinación de reuniones. Las preguntas que se formulan generalmente son: ¿Cómo lo hacemos? ¿Por qué lo hacemos así? ¿Hay orientación en la Literatura Aprobada de Al-Anon?

Disponemos de mucho material que puede ser de ayuda. En primer lugar, la Guía para Coordinación, con sugerencias muy útiles, que se puede solicitar en la OSG.

También puede consultarse en el Resumen de la XII Conferencia, pág. 20, un valioso trabajo, que no sólo se ocupa del coordinador, sino de la responsabilidad del grupo.

También el folleto "Aquí se habla Al-Anon" es fundamental.

Incluimos algunos textos sugeridos, que se refieren a nuestras actitudes en las reuniones, y nos permiten ver cómo los principios de Al-Anon se aplican en "todas nuestras acciones".

Para reflexionar: "Cosas que me ayudan a crecer en una reunión".

Llego al grupo perturbado y confundido. Se me pide que haga silencio, que escuche las lecturas y a otras personas, que levante la mano si quiero decir algo y espere mi turno para hablar, que no dialogue. También se me pide que sea breve y conciso. En cambio a mí me molesta que me señalen que ya me pasé del tiempo, no puedo esperar, y siento que si no cuento la historia con todos los detalles, no me van

a entender. Y sin embargo, acatar las indicaciones, respetar la dinámica del grupo, aprender a escuchar, son los primeros pasos para la serenidad y el cambio. Porque Al-Anon me propone "valor para cambiar", y eso empieza en el grupo, cambiando mis actitudes.

Lecturas en :

Valor para cambiar, pág. 308 y Segunda Tradición ¿Buscamos el equilibrio entre nuestra urgencia y las necesidades de otros? ¿Sé que el bienestar común debe tener la preferencia? ¿Creo que mi bienestar es el "bienestar común"?

Páginas 191 y 253: ¿Me doy cuenta de que al compartir y escuchar, mi visión se amplía? ¿Puedo confiar que la ayuda llegará en una reunión aunque no la pida, a través de mis compañeros? ¿Creo que si escucho, entenderé mejor lo que me pasa?

Lemas: "Mantenlo simple", "Hazlo con calma", "Primero, las cosas más importantes", "Que empiece por mí", "¿Cuán importante es?", "Piensa", "Un día a la vez", "Mantén una mente receptiva" y "Suelta las riendas y entrégaselas a Dios".

Las Tradiciones. Si las trabajamos pensando en el tema reuniones y coordinación, veremos que cada una se aplica a algo que hacemos o no hacemos en una reunión, incluyendo la canasta, la Reunión de Trabajo y los informes del RG.

(Continuaremos en el próximo número. Esperamos sus comentarios y aportes, para compartir experiencias en el tema)



COMITÉ DE SERVICIO A LA SOCIEDAD

Ya comenzó 2007 y éste es un buen momento para dar una mirada a nuestro progreso, tanto personal como a nivel servicio.

¿Cómo ayudaré a la hermandad este año?

Si reconocemos nuestras falencias, preparamos el terreno para sembrar nuestras virtudes y obtener serenidad, paz y armonía...

- ¿Qué es lo que más me gustaría compartir de lo recibido en Al-Anon?

- ¿Transmito el mensaje? ¿Qué siento al hacerlo?

- ¿Considero el servicio como una meta en mi vida?

El 4º Concepto nos dice que "La participación es la clave de la armonía". Participar nos hace parte de Al-Anon.

- ¿Puedo participar en el Comité de Información Pública del grupo, distrito u Oficina de Servicios Generales?

Transmitamos nuestro mensaje a los profesionales:

El Subcomité de Cooperación con los Profesionales informa a la hermandad que pronto estará disponible la edición del Boletín "De Al-Anon/Alateen a la Comunidad. Un mensaje a los profesionales" correspondiente al año 2007.

El mismo será distribuido en la XXIII CSN sin cargo, para todos los miembros que asistan a la misma.

Estamos seguros que sabrán hacer una difusión responsable y masiva de él.

- ¿Puedo comprometerme?

- ¿Estoy dispuesto a correr el riesgo de descubrir que tengo más para ofrecer a otros de lo que pensaba?

No nos neguemos el beneficio de este compromiso.

Planifiquen la tarea de Información Pública y trabajen en grupo, sabemos que lo hacen muy bien.

Recuerden nuestros proyectos para el 2007.

Agradecemos la valiosa colaboración que siguen brindando con motivo del 40 aniversario.

Quedan invitados a la próxima reunión de Coordinadores de Información Pública e Instituciones el martes 20 de marzo a las 17 hs.

Lo que puedo dar nunca será tanto como lo que recibo dando. (Extraído de Un día a la vez en Al-Anon)



Reflexiones



UTILIZAR A LOS HIJOS EN NUESTROS ESFUERZOS INÚTILES POR CONTROLAR A LOS ALCOHÓLICOS HACE QUE ELLOS SE SIENTAN FRUSTRADOS Y AUMENTE SU SENTIDO DE CULPABILIDAD.

Extraído de *Cómo puedo ayudar a mis hijos.*



Proyecto Pro-Casa

Con mucha alegría vemos que los aportes para este importante proyecto que nos beneficiará a todos sigue creciendo en

forma constante. Y más importante aún, que los miembros realizan su generoso aporte sin que la canasta disminuya.

Esto significa que todos los integrantes de la hermandad han sabido interpretar y valorar los alcances de este emprendimiento.

Una vez más, agradecemos el apoyo que brindan a la OSG al hacernos depositarios de su confianza y los invitamos

a que se acerquen a colaborar con nosotros en la tarea emprendida.

Siguen llegando sugerencias de grupos que han implementado distintas variantes para la recaudación de "ladrillitos": un grupo construyó una casita de cartón con el techo abierto. La colocaron al lado de la canasta y cuando se invita a participar de la Séptima Tradición se recuerda también el Proyecto ProCasa. De esa forma, los miembros hacen su aporte en forma separada y voluntaria a las dos cosas, y no se pierde tiempo en ir cortando los ladrillitos. Lógicamente, el que desea tener sus ladrillitos los puede solicitar al tesorero del grupo. Gracias a todos.

Este es el informe de los aportes recibidos:

Noviembre	3.387,00
Diciembre	2.959,00
Enero	2.719,00
al 15 de febrero	1.350,00
Total	\$26.347,00



Y recuerden:

Que nuestro agradecimiento al programa de Al-Anon se traduzca HOY en generosidad.



Reflexiones



Amistad

PENSAR EN LA SÉPTIMA TRADICIÓN COMO PROTECCIÓN PARA MI CRECIMIENTO ESPIRITUAL ES PRUEBA DE HUMILDAD Y NOS LIBERA.

Extraído de *Senderos de recuperación*, pág. 197.



COMITÉ DE CONFERENCIA

Creemos que nuestra hermandad es una sociedad espiritual caracterizada por suficiente ilustración, responsabilidad y amor a Dios y al hombre para asegurar que nuestra democracia de servicio funcione bajo cualquier condición. Realmente confiamos en la Segunda Tradición, nuestra conciencia de grupo y nuestros fieles servidores.

(Extraído del *Manual de Servicio*, Segundo Concepto, pág. 127)

Estamos muy cerca de la XXIII Conferencia de Servicio Nacional, y su éxito depende de la participación y cooperación de todos sus integrantes para que el intercambio de experiencias de servicio, logros, inquietudes, decisiones y acciones que se tomen en

la misma contribuyan al fortalecimiento de los grupos para que Al-Anon esté siempre disponible a todo aquel que lo necesite.

Será un buen momento para compartir la alegría de encontrarnos y empezar a recorrer juntos un camino de trabajo intenso pero enriquecedor...

La OSG está disponible para cualquier consulta.

¡BIENVENIDOS!!

Importante: Por favor, si algún participante lleva una dieta médica de comidas, comuníquelo al Comité a la brevedad.

No olviden traer sus sábanas y toallas, pues si no deberán abonar un cargo adicional.

¿Cómo funciona el grupo al que asisto?



En nuestras reuniones utilizamos la primera hora para analizar literatura, y además en ellas intercalamos un tiempo para: A) Los lunes para transmitir el informe de distrito; B) la Reunión de trabajo para organizarnos y la Reunión de Conciencia una vez por mes para poder crecer como grupo limando asperezas.

La segunda hora la utilizamos para las sugerencias.

Al término de la primera hora leemos la Séptima Tradición y pasamos una canasta para que los miembros puedan colaborar voluntariamente a nuestro sustento como grupo.

También tenemos el Taller de Oradores, se hace difusión, contamos con todos los servidores que rotan constantemente. Tenemos rifas de libros grandes y comenzamos y terminamos las reuniones con la Oración de la Serenidad.

Cuando recibimos a un recién llegado analizamos el Primer Paso.

GRUPO EZEIZA - DISTRITO NUEVO CAMINO

Amistad



Reflexiones



NO TENGO QUE ESTAR HACIENDO ALGO EN TODO MOMENTO.
PUEDO SIMPLEMENTE SER.

6

Extraído de *En todas nuestras acciones*, pág. 169



COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)

Ya comenzó el año 2007 y estamos abocados a la organización del 9º Seminario de Servicio Regionales que se llevará a cabo en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

La Región Centro será la encargada de organizarlo, y los Distritos anfitriones son: Río de la Plata, Nuevo Camino, Sur y Almirante Brown.

Todos están trabajando activamente en la preparación del Seminario, en el diseño del logo y en el estudio de los temas a tratar.

El lugar elegido es la Casa de Nazareth, los días 13 y 14 de octubre de 2007.

Con un saludo muy cordial a todos, los invitamos a sumarse a este evento para el fortalecimiento de Al-Anon.

Aceptación



Éste es mi lugar. Llegué, la puerta entreabierta me invitó a pasar, con las miradas tiernas, los rostros serenos, las manos extendidas, recibí una cálida e inolvidable bienvenida.

Hoy en el grupo se leyó una lectura que hablaba de la importancia de usar la literatura de Al-Anon como herramienta de recuperación. Al comentar la literatura, un miembro dijo: "no olvidemos que si bien es importante leer, también lo es escribir, ya que de esta manera se nutre y crece la literatura de Al-Anon". Esto me hizo recordar que he pasado mucho tiempo sin escribir mis experiencias. Voy a cumplir nueve años en Al-Anon, y uno desde que estoy divorciada de la persona que, por su manera de tomar, me afectó emocionalmente.

La decisión de separarse fue de él. Al principio me sentí muy frustrada, sentí autocompasión, me obnubilé y pensé que los cinco años que había estado asistiendo a las reuniones de Al-Anon habían sido en vano, pues a pesar del esfuerzo hecho para mantener el matrimonio, mi familia se había derrumbado. Me sentía muy mal, pero, no obstante, el mensaje de esperanza ya había germinado en mi mente y en mi corazón. Nuevamente, las herramientas del programa lograron encauzarme. Trabajé mucho con la aceptación, y comprendí que no sólo las parejas con problemas de alcoholismo se separan y que la nuestra había terminado su ciclo. Por lo tanto, debía aceptarlo y seguir transitando el camino de recuperación. El alejamiento del enfermo alcohólico no significa que mágicamente desaparezcan nuestros problemas emocionales causados por el alcoholismo. Además, tengo dos hijos, por lo que, de alguna manera, seguiré vinculada a mi ex marido.

Para concluir les cuento que, sólo por hoy, me siento feliz con este día que me regala la vida. A veces estoy complicada con problemas de trabajo, de familia, económicos, etc., pero me siento muy firme en esta filosofía de vida que me hace disfrutar lo mejor de mi presente. Agradezco por esto a Al-Anon en general y a mi grupo en particular.

Graciela

GRUPO AL-ANON "PIO XII" - NECOCHEA

Amistad

Como fue mi recuperación a través del servicio



Llegué muy mal, como la mayoría, un 20 de junio hace 25 años, al grupo Castex. Segura de que estaba loca, en momentos de una gran depresión, sólo quería morir. Tuve dos intentos de suicidio... Mi recuperación fue muy lenta. Concurría a ocho reuniones semanales y participaba también en los grupos: Martín Coronado, Nuevos Horizontes y La Salida, a los que agradezco infinitamente su ayuda. A los tres meses quedé responsable del grupo Castex, ya que la Coordinadora, mi madrina, se enfermó, y yo era la "veterana" del grupo.

Los profesionales enviaban muchos alcohólicos y familiares a los grupos. Me sirvió muchísimo para esto la cantidad de reuniones semanales. En ellas no sólo recibía ayuda personal, también iba aprendiendo el programa y los servicios. Utilicé toda la literatura que llegaba a mis manos, hice todos los servicios del grupo, fui RG pero de "grupo". Así pase unos años haciendo servicio "porque no había quien los haga" "porque debía devolver lo recibido como fuera posible".

Me dieron la dedocrática oportunidad de participar de una maratón de Conceptos. Aunque a mí me gustaba el tercero me asignaron el primero. Aprendí realmente qué era servicio, aprendí a servir con amor.

Cuando se abrió el grupo "El Sol" en Pablo Podestá fui a apoyarlo y me quedé en él. Comencé como coordinadora del Comité de Instituciones, fui delegada del Distrito Noroeste.

Luego fui convocada por el Comité de Nominaciones en OSG. Gracias a la habilidad del Secretario General acepté coordinar el Comité de Instituciones, luego la Junta de Custodios. ¿Se imaginan? Yo había pensado siempre que allí estaba lo más alto de la sabiduría de Al-Anon y que nunca sería miembro de la Junta. Rogué que me tragara la tierra, pero no sucedió. Otra vez "pisé el palito"... me designaron Coordinadora del Comité de Guías, miembro del Comité de Presupuesto, Nominaciones, Ejecutivo, Conferencia y Miembro Administrador (Custodio) asignada al Comité Alateen donde, ha pedido de nuestra fundadora Al-Anon, me encuentro en este momento, donde comparto el servicio junto a mucha gente maravillosa y valiente que dijo *SÍ* a los servicios Alateen, a todos los niveles, en momentos en que la gran mayoría de los miembros Al-Anon no se atreven.

Conocí a miembros Alateen, me emociono hasta las lágrimas cuando los veo en Jornadas o Reuniones Abiertas. Le doy unas enormes gracias a mi Poder Superior por permitirme servirlo desde este lugar. Soy consciente del afecto que recibí en estos años de servicio. Este afecto es mutuo y se los agradezco.

Gracias a mi Poder Superior y a nuestra fundadora de Al-Anon por regalarnos esta nueva forma de vida en esta hermosa hermandad.

Gracias, Gracias, Gracias



COMITÉ DE PUBLICACIONES

Estamos realmente contentos de que "Un día a la vez en Alateen" se siga vendiendo, y también les recordamos que todos debemos poner un gran esfuerzo para sugerir su compra y especialmente su lectura diaria.

Trataremos de impulsar los Centros de venta de Literatura en los Distritos, para sus grupos.

Nos gustaría hacer una reunión a mitad de año con los Encargados de Literatura de grupos y Distritos en la OSG, para conversar sobre varios temas y formas de presentar nuestros li-

bro y darle a nuestra literatura el verdadero marco que se merece.

A cada miembro que lea este Boletín le pedimos que contesten por mail, correo o fax estas preguntas:

¿Se lee en tu grupo el Boletín?
¿Qué parte te interesa más? ¿Qué te gustaría cambiar? ¿Lo comprarías para vos? Escribí todas tus sugerencias serán bienvenidas y tenidas en cuenta.

Pasé mis primeros dos años en Al-Anon ordenando, observando, absorbiendo, germinando. (Extraído de En todas nuestras acciones, pág. 12)

AVISO IMPORTANTE

Durante el año 2007 y por resolución del Comité Ejecutivo, el Boletín Amistad se editará en forma trimestral, en las siguientes fechas: 1° de marzo - 1° de junio - 1° de septiembre - 1° de diciembre.

Aceptación: ¿fantasía, necesidad o realidad?



Es tanta nuestra necesidad de sentirnos bien, que muchas veces, esa necesidad nos hace vivir la fantasía de algo que nos parece que es aceptación, pero realmente no lo es.

Preparémonos a aceptar la realidad de una enfermedad que está ahí, en nuestro ser querido, y afecta nuestra vida.

Esa realidad es también la que nos va a brindar la calma y el raciocinio que tanto necesitamos para vivir mejor.

La represión de la ira no nos va a dar serenidad. La paciencia procede de una actitud de Aceptación.

Si damos tiempo a nuestro corazón y a nuestra mente, la necesidad de la aceptación dejará de ser una simple fantasía para convertirse en una vigente realidad.

Betty

GRUPO ALBERTI - MAR DEL PLATA

Amistad



Empezamos un año más en el cual esperamos seguir con nuestra labor de la mejor manera posible. Que nuestro Poder Superior nos dé fuerzas y la guía necesaria para seguir adelante.

En la reunión de Padrinos nos informaron que en algunos Comités Alateen se nota mayor interés en el padrinazgo de Alateen, incluso se están acercando colaboradores para prepararse para apadrinar grupos.

Próximamente enviaremos a los Distritos un resumen de las últimas reuniones de Padrinos y de Coordinadores de Alateen, pedimos que le faciliten una copia a los Coordinadores de los Distritos con Comité Alateen.

Sugerimos que los grupos Alateen trabajen sobre la Séptima Tradición y nos envíen los comentarios para leerlos en las reuniones de Padrinos y Coordinadores del mes de mayo y junio respectivamente.

Con gran alegría comunicamos que se ha abierto un nuevo grupo de Alateen, "Crecer con amor", que funciona los lunes y miércoles de 18 hs a 20 hs en Esquiú 974, Pompeya, Ciudad de Buenos Aires.

Nos estamos preparando para nuestra próxima Conferencia donde

tendremos la oportunidad de compartir experiencias de servicio con miembros de las tres regiones del país.

Pedimos a los Delegados del interior que nos traigan un resumen de lo trabajado sobre Alateen en los Distritos, y si en el mismo funciona un grupo Alateen necesitamos que nos traigan copias de la *Ficha de Inscripción del Grupo*, avales de las Madrinas, y autorizaciones firmadas por los padres de los miembros Alateen. Estas planillas deben estar completas y con fecha actualizada.

El mismo pedido les hacemos a los Distritos en formación y Grupos sin Distritos.

Preguntas para el debate Al-Anon/Alateen:

- ¿En qué me ayuda tener Padrino de recuperación?
- ¿Es tan importante tener la razón en una discusión?
- ¿Me cuesta aceptar el Primer Paso? ¿Por qué?
- ¿En qué me ayuda el Lema "Hazlo con calma"?

Dios me encuentra donde estoy... si estoy dispuesto... Él vendrá hacia mí. (*Valor para cambiar*, pág. 182)



Reflexiones



EL PROCESO DE RECUPERACIÓN ES COMO SUBIR UNA ESCALERA DE CARACOL; SI BIEN PARECE QUE NO LLEGAMOS A NINGUNA PARTE, MOVIÉndonos EN CÍRCULOS, EN REALIDAD EXAMINAMOS VIEJAS CUESTIONES DESDE UNA POSICIÓN VENTAJOSA.

Extraído de *En todas nuestras acciones*, pág. 209



EQUIPO ASESOR DE ARCHIVO HISTÓRICO

Cumpliendo lo prometido, completamos la publicación de "La importancia del voluntariado":

Para comprender mejor la importancia que tiene para nosotros el voluntariado podríamos, hacernos el siguiente planteo: ¿Qué pasaría con nuestra comunidad Al-Anon y la sociedad en su conjunto si repentinamente se apagara la voz del Boletín Amistad, se abandonaran las guardias de los hospitales, se quedarán quietas las manos de quienes distribuyen afiches, gacetillas, cartas, si dejáramos desinformados a los profesionales, si los grupos del interior del país quedarán aislados por falta de contacto, si los medios de comunicación ya no supieran que estamos, si todas estas tareas dejaran de ser coordinadas y planificadas por los Comités existentes?

De ocurrir todo esto sin duda la parte administrativa de la Asociación seguiría su curso hasta que pudiera, pero la esencia de la hermandad se desmoronaría en poco tiempo.

Creo que todos admiramos aque-

llas estructuras que pueden afrontar su labor merced a un importante plantel de empleados y a un alcance tecnológico que facilita la implementación de todas las necesidades.

En nuestro caso no podemos acceder aún a un marco administrativo de tal magnitud. Sin embargo, Al-Anon en nuestro país posee una valiosísima experiencia que ruego al Poder Superior mantenga siempre viva.

La experiencia de poder desarrollarse y crecer gracias a un voluntariado que lo enriquece, un voluntariado en el que lo humanitario y espiritual de nuestro Programa, se vive en plenitud en todos los niveles de servicio, conjugando armoniosamente con la responsabilidad y ejecución de cada tarea.

Hago más las palabras de una compañera de Al-Anon que dijo: "El voluntariado es un acto de grandeza" y podemos agregar: si no fuera importante hacer un acto de grandeza Al-Anon no hubiese podido extender sus brazos alrededor del mundo.

Muchas gracias y hasta pronto.

NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

¡Gracias por compartir tus experiencias!



Concurrí a mi primera reunión de Al-Anon terriblemente mal.

Seguí concurriendo para tratar de sentirme bien y creo que lo estoy logrando. Tengo más paciencia pero sé que es por el intento que hago las 24 hs. del día para poder cambiar.

Con constancia y concurrencia a los grupos sé que conseguiré los cambios de actitudes que necesito. La literatura del día me hace mucho bien.

Virginia,
GRUPO V. ADELINA



COMITÉ DEL INTERIOR

El Comité de Interior desea ponerse en contacto con todos los miembros de los grupos que no conforman un distrito para recordarles la importancia de la Séptima Tradición. Tenemos un total de 50 grupos y recibimos aportes sólo de 9.

La contribución que hacemos en la canasta es importante ya que debemos recordar que este maravilloso programa es un programa de iguales. Al-Anon puede llevar el mensaje a cada rincón de nuestro país gracias a los aportes de sus miembros. Si todos aportamos, la erogación no sería tan onerosa para algunos miembros. Al-Anon se hace entre todos, las mayorías y las minorías, con un acatamiento voluntario de las Tradiciones, por eso transcribimos una lectura sobre la Séptima Tradición de nuestra literatura.

"Nuestra responsabilidad no termina con el refrigerio y la literatura para el grupo; todos los grupos de Al-Anon y Alateen son autosuficientes, y los fondos recaudados en las reuniones se distribuyen de varias maneras." En nuestro país la Oficina de Servi-

cios Generales (OSG) imprime toda la literatura, mantiene una oficina en la ciudad de Buenos Aires en donde dos personas a sueldo reciben y contestan cientos de cartas recibidas de los grupos y personas solicitando ayuda, así como otros menesteres. La OSG imprime y distribuye el Boletín Amistad, que es distribuido gratuitamente a todos los grupos.

"Ayuda a los grupos nuevos enviándoles literatura y sirve a todos los grupos por igual, ya sea que éstos contribuyan o no, así que los que no contribuyen son realmente mantenidos por los grupos que sí contribuyen. Una carta solicitando su contribución es enviada a los grupos y a los miembros, dándoles a todos la oportunidad de expresar su gratitud al contribuir con la OSG. Ayudamos a Alateen con nuestro dinero y además dedicamos nuestro tiempo libre y nuestro esfuerzo."

(Este material fue extraído de *Esperanza para hijos de Alcohólicos*, págs. 59 y 60 adaptando los nombres de nuestra Oficina y el Boletín)



Reflexiones



PREOCUPARSE ES IGUAL A TENER EL MOTOR ENCENDIDO CUANDO EL AUTOMÓVIL NO ESTÁ EN MARCHA.

EL MOTOR SE CALIENTA... LAS PIEZAS SE DESGASTAN...

EL COMBUSTIBLE SE DESPERDICIA... Y USTED... NO VA A NINGUNA PARTE.

Amistad

Crecimiento - Recuperación - Servicio



Cuando leo la Quinta Tradición "Nuestro único objetivo es prestar ayuda a los familiares de enfermos alcohólicos", me doy cuenta de lo maravilloso que es este programa y le sumo a esto el Duodécimo Paso.

Nosotros los miembros de Al-Anon que ya tenemos un programa debemos progresar con el conocimiento del mismo. También me doy cuenta de que no debo conformarme; si quiero seguir creciendo debo buscar la excelencia y, aunque no la consiga, habrá de ayudarme a transitar el camino.

Por añadidura le servirá también al grupo o grupos a los que asista.

Ahí es donde aparece para mí el Duodécimo Paso que se refiere a llevar el mensaje a los que aún continúan sufriendo. Para esto, que es el programa en acción, debo trascender el grupo realizando servicios voluntarios en la OSG, en el Distrito, etc. Estos servicios, sin lugar a dudas harán a mi crecimiento y todos los conocimientos que adquiriera también harán crecer a mi grupo y a Al-Anon como un todo.

Nuestro programa es una adaptación del programa de Alcohólicos Anónimos. Probablemente, de no haber existido nuestros "primos", como dice un compañero, tampoco existiríamos nosotros.

En un principio Bill y Bob no tuvieron la ventaja de tener un programa, tuvieron que inventarlo, prácticamente debido a la urgencia, tuvieron que pasar del Primer Paso —que era admitir— al Duodécimo Paso, que fue pasar el mensaje, porque se dieron cuenta de que era absolutamente necesario para su programa de recuperación y para poder ayudar a otros.

Nosotros miembros de Al-Anon que ya tenemos un programa completo debemos progresar para conservarlo, aumentarlo y hacer que se mantenga vivo.

Esto no significa que debamos dejar de concurrir al grupo para hacer servicio fuera de él. Nuestro grupo es y seguirá siendo el hogar que nos contenga, que nos dé amor y esperanza en los momentos difíciles y nuestros compañeros la contención que necesitamos; pero creo que es primordial el servicio dentro y fuera del grupo para mantener viva la llama de Al-Anon y para nuestra propia recuperación.

Con amor en el servicio

Carlos
DISTRITO CAPITAL



Reflexiones



DIOS HIZO POR MÍ LO QUE NO PODÍA HACER POR MÍ MISMA. ME PERSUADIÓ A TRABAJAR EN SERVICIO Y SALVÓ MI VIDA, MI FAMILIA, MI SANO JUICIO.

Extraído de *En todas nuestras acciones*, pág. 130

Sugerencia - Recuperación - Grupo



La **sugerencia**: pedida, necesitada, es tan importante como la sangre que mantiene vivo a un ser humano. Todo se encuentra en la bibliografía. Las palabras justas, exactas para cada situación que se nos presenta... Pero también es importante quien nos lee, quien nos explica lo que significa esa lectura que es otro Al-Anon solidario y servicial, que nos reconforta cuando más lo necesitamos.

La **recuperación**: qué afortunado es aquel que la consigue, quien la alcanza estará fortalecido para brindar apoyo y comprensión.

El **grupo**: ninguno de sus integrantes sabe lo importante que ellos son, hoy no estoy sola con mi problema. Nuestros logros deben trascender para que otros sepan que es posible mejorar. Servir a otro con total desinterés pero con tanto amor y entrega nos hace sentir que Dios está muy cerca de nosotros.

Alicia

GRUPO "CONVIVENCIA" - FLORENCIO VARELA

NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

¡Gracias por compartir tus experiencias!



Llegué a mi primera reunión muy preocupada por la salud de mi esposo alcohólico y desesperada por no saber más qué hacer y con los nervios destrozados.

Me impulsó a seguir concurriendo el apoyo del grupo, las sugerencias y el compartir experiencias vividas.

Gracias a todo esto ya no me preocupa el estado de él, sino el mío, porque aprendí que debo cambiar yo para sentirme mejor.

Logré mis cambios por la asistencia a las reuniones, la Oración de la Serenidad y el análisis de los Pasos y los Lemas.

Un día a la vez, Desprendimiento emocional y Alcohólico contagio familiar es la literatura que más me ayuda.

Katy

GRUPO CAMINO DE ESPERANZA



Reflexiones



APRENDE TODO LO QUE PUEDAS SOBRE ALCOHOLISMO. ESO TE AYUDARÁ A COMPRENDER, CON VERDADERA COMPASIÓN, LA NATURALEZA DESESPERANTE DE ESTA ENFERMEDAD.

Extraído de *Los adolescentes y los padres alcohólicos*, pág. 5.



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 2006 y enero de 2007.

- **Distrito Alte. Brown y Grupos:** Camino de Esperanza, Gratitude, 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, Libertad, Luz de Patricios, Madre Admirable, Mediodía, Mensaje, Redentor, Santa Cruz, Serenidad, Sólo por Hoy, Unidad, Villa Crespo, Vivir Hoy, Ayuda (Alateen), Buenas Compañías (Alateen).
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos:** Camino de Esperanza, Despertar Espiritual, Paraná, San Agustín, Recuperación, 20 de Enero, 21 de Abril, Villa Elisa.
- **Distrito Centro Oeste y Grupos:** Alegría de Vivir, Barrio Argentino, Derqui, Despertar, Hacia Adelante, Ituzaingó, Luján, Matera, Merlo, Nuevo Moreno, Paso del Rey, San Miguel, Villa León, Volver a Empezar.
- **Distrito Ciudad de Córdoba y Grupos:** Amanecer, Aurora, Carlos Paz, Esperanza, Fe, Renacer.
- **Grupos del Distrito de la Costa:** Buen Día, Dar y Compartir, Gral. Madariaga.
- **Distrito Gral. Paz y Grupos:** Albariños, Escalada, Esperanza, Floresta, Génesis, Liniers, Madurez, Senderos de Vida, Valor, Villa del Parque, Villa Lugano.
- **Distrito Integración y Grupos:** Comprensión, De Corazón, Independencia, Nueva Esperanza, Puerto.
- **Distrito Noroeste y Grupos:** Billinghamurst, Castex, El Sol, Hurlingham, Martín Coronado, Nueva Vida, Villa Tessei.
- **Distrito Norte y Grupos:** Acassuso, Alegría, Beccar, Florida, José L. Suarez, Munro, Olivos, Olivos (HA), Olivos (Alateen), Rayito de Luz, San Fernando, San Fco. de Asís, San Isidro, Villa Ballester.
- **Distrito Nuevo Camino y Grupos:** Cañuelas, Milagros del Siglo XX, Monte Grande, Peldañó, Rayo de Luz, Tristán Suárez, Una Nueva Vida, Luz de Esperanza (Alateen).
- **Distrito Rafaela y Grupos:** Esperanza, Paz y Amor, Sendero de Luz, Serenidad, Volver a Empezar.
- **Grupo del Distrito Reconquista:** Serenidad.
- **Distrito Río de la Plata y Grupos:** Al-Anon La Plata, Arévalo, Bernal, Bienvenido, Buena Esperanza, Convivencia, Fe, Inmaculada Concepción, Jesús del Buen Pastor, Luz, Paso de la Esperanza, Primavera, San Marcos.
- **Distrito Rosario y Grupos:** Alberdi, Casilda, Centro de Vida, Fuente de Amor, La Florida, Luz del Sur, Pompeya, Ricchieri, San Fco. Solano, San Pedro, Socorro, Viamonte.

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.

- **Distrito Sudoeste y Grupos:** Brisa, Camino de Esperanza, 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, Villa Insuperable.
- **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, Aprender a Vivir (Alateen).
- **Distrito Unidad y Grupos:** Amor y Esperanza, Bancalari, Despertar a la Vida, Don Torcuato, Gral. Pacheco, El Sol, Encuentro, Escobar, Matheu, Rayito de Luz, Renacer, Volver a Vivir.
- **Distrito Villa María y Grupos:** Amor y Fe, Fe y Esperanza, Sabiduría, Sendero de Fe.
- **Grupos del Interior de Buenos Aires:** Nueva Luz (Bahía Blanca), Pequeño Milagro (Mercedes), Luz de Esperanza (Trenque Lauquen).
- **Grupos de Jujuy:** Catedral.
- **Grupo de La Rioja:** Vivir.
- **Grupo de Mendoza:** Centro.
- **Grupo de Neuquén:** Amor
- **Aportes personales**

Fe de erratas: Por un error involuntario, en el Boletín pasado no figuró el aporte del Distrito y Grupos de Villa María.

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.

Por favor hagan **DEPÓSITOS** en las cuentas, **NO TRANSFERENCIAS**.

También solicitamos que cuando realicen algún aporte a la OSG o pago de literatura por medio de Depósitos Bancarios, nos aclaren inmediatamente a través de fax, e-mail o llamada telefónica, lo siguiente:

- En qué banco fue hecho, Nación o Galicia.
- El importe del depósito.
- A qué grupo y/o distrito pertenece.
- Si es un aporte personal, a OSG, o Pro-Casa, o Aniversario.
- A qué dirección debemos enviarles lo requerido.

Agradecemos esta información para acreditar el dinero que está en los bancos en forma correcta.



**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

Fax (011) 4382-9229

e-mail: osg@alanon.org.ar

www.alanon.org.ar