

EDITORIAL

Cuando en Al-Anon se nos habla de la importancia de la aceptación, yo me pregunto: ¿qué tengo que aceptar? ¿Por qué tengo que aceptar? ¿Qué pasa cuando acepto?

A medida que avanza en la comprensión del Programa me doy cuenta de que tengo que aceptar lo que no puedo cambiar y que también debo aceptar lo que necesita y puede ser cambiado. Pero, ¿cómo lo sé? Aprendo que primero viene la *conciencia*.

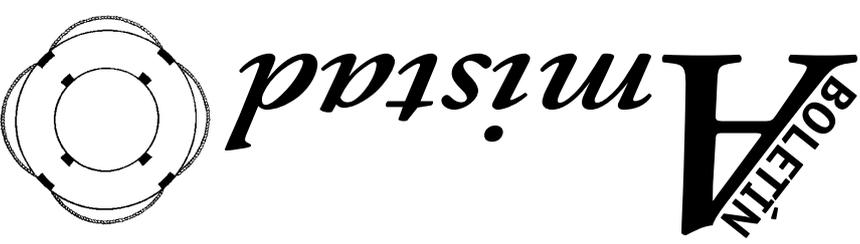
Tomar conciencia es ese darse cuenta, admitir. Es ese pequeño fulgor que ilumina el cuarto desordenado, la madreja embrollada, el papel borroncado, esas pruebas de que soy impotente, de que no soy capaz de curar, arreglar o reconstruir los escombros que sepultan a otro, por más grande que sea mi amor por él o ella.

Es la luz que me hace ver que no sólo no puedo sino que no debo, la luz que me señala otro caos del que sí me tengo que ocupar. Cuando veo eso, cuando tomo conciencia, entonces acepto, se me aclara la noción de que hay algo que puedo hacer.

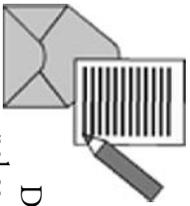
Éste es el otro nivel de la aceptación: la de mis propias necesidades. ¿Había pensado antes que había muchas cosas que cambiar en mí? No creo que mucho, y no con demasiado entusiasmo. ¿Me atreveré a descubrir lo que en mí necesita cambios y me atreveré a aventurarme a descubrirme como otra persona? Tal vez por eso la Oración de la Serenidad dice: "valor para cambiar". Es lo único posible y es lo único válido: nada de lo que me rodea puede cambiar si yo no cambio.

Así que la aceptación es eso... una chispa iluminadora que recorre mi interior y me deja expuesto para que pueda iniciar el camino de la humildad y la esperanza. Es como si de repente viera las piedras, *mis piedras*, y comenzara sencilla y pacientemente a levantarlas una a una... ¡Yo, que decía que en mi camino no había piedras! Eso es aceptación.

La aceptación trae consigo el alivio, la alegría, la libertad, junto con el dolor. Pero uno ya sabe que no está solo para manejarse con eso: el Poder Superior, según lo concebimos cada uno, nunca se aleja de nosotros.



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



Después de concluida nuestra 23ª Conferencia de Servicio Nacional se reunieron los Administradores (Custodios) en la Asamblea General Ordinaria de la Junta de Administradores (Custodios). Fue muy grato para todos la presencia de Delegados y participantes de la Conferencia que nos acompañaron en este momento. Se da a conocer la actual composición de la Junta de Administradores (Custodios):

- Sra. Elsa B. Coordinadora de la Junta.
- Sra. Cristina S. Coordinadora del Comité Ejecutivo y del Comité de Publicaciones (interna)
- Sra. Mora D. Coordinadora del Comité de Guías y del Subcomité de Manual, Temario y Admisión.
- Sr. Juan José R. Tesorero - Coordinador del Comité de Presupuesto.
- Sra. Gladys M. Coordinadora del Comité de Nominaciones.
- Sr. José María L. Miembro del Comité de Nominaciones.
- Sra. Elina M. Miembro del Comité de Servicio a la Sociedad.
- Sr. Julio F. Custodio Regional Zona Centro.
- Sr. Juan Carlos C. Miembro del Comité de Servicio a la Sociedad.
- Sr. David S. Custodio Regional Zona Sur.

COORDINADORES DE COMITÉS Y EQUIPO

- Sra. Haydée M. Comité del Interior.
- Sra. Cristina M. Comité de Conferencia.
- Sra. Margarita R. Comité de Seminarios de Servicio Regionales.
- Sra. Susana B. Comité Alatecn.
- Sra. Laila CH. Equipo de Archivo Histórico.

COMISIÓN REVISORA DE CUENTAS

- Sra. Amalia A. Sr. Arturo R.
- Sr. Policarpo B. Y. Sr. Alfredo R.

PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA OFICINA DE SERVICIOS GENERALES

- Sra. Graciela C. Secretaria General - Delegada Internacional.
- Sra. Eliana S. Secretaria

COORDINACIÓN DE REUNIONES ORIENTACIÓN - SUGERENCIAS

El momento de las sugerencias es el momento en que el grupo se consolida como grupo: es un momento de acción. Un momento en que nos reconocemos como parte de una hermandad mundial, en que humildemente aceptamos nuestra impotencia y pedimos ayuda. Allí comprobamos que todos somos iguales, y sólo podemos compartir el bien que ha hecho por nosotros el Programa de Al-Anon. Por eso, importa encarar este momento con cuidado. Aunque varían de un grupo a otro, hay muchos pequeños rituales que lo rodean que tienen una razón de ser.

Pequeños grandes detalles:

El tiempo, por ejemplo, debería administrarse en forma pareja, con igual cantidad de sugerencias para todos, respetando el anonimato que dice que todos somos iguales en Al-Anon.

No debemos olvidar que estamos juntos para compartir experiencias, fortaleza y esperanza. Así como nadie necesita que le contemos en detalle las situaciones trágicas por las que hemos pasado, nadie debería dar ni recibir *consejos* (en el sentido de que se le diga concretamente a otra persona lo que tiene que hacer). Aún hay miembros que cometen el error de hacerlo. El programa nos dice claramente, “**Sugerencias, no Consejos**”. Se nos pide humildad para reconocer que sólo sabemos cómo funcionan los cambios en nosotros. No sabemos lo que es mejor para el otro, no tenemos derecho a dirigir la vida de otros. Tampoco debemos impedirles que hagan sus propios descubrimientos, que aprendan por sí mismos a crecer.

Otras veces, el problema planteado por un compañero moviliza al grupo y muchos quieren participar. El Coordinador debe tratar de contener esto, recordando que cada uno habla a su turno y el límite en la cantidad de sugerencias, y proponiendo que ése puede ser tema para otra reunión.

En la Literatura:

La Primera y Segunda Tradiciones nos permiten centrarnos en el verdadero propósito de la reunión, en cuál es su autoridad y cuáles son las prioridades. La Quinta Tradición nos recuerda cuál es el problema que nos reúne y a quiénes debemos tener en cuenta. Y la Tradición 12, no solamente nos recuerda el anonimato, sino que nos traslada al plano espiritual adecuado donde reconocemos que los principios de Al-Anon están antes que los caprichos, pretensiones, exigencias, reclamos de las personas, que a veces llegan al grupo muy afectadas.

La lectura de la página 131 de *Valor para cambiar*, es un excelente resumen de cómo se aplican los principios en una reunión, y es muy recomendable para leer antes del momento de las sugerencias, o en cualquier momento que sintamos que el grupo puede recibir sus beneficios.

Otras lecturas que ayudan:

Lemas: Escucha y aprende. Pien-sa. Primero las cosas más importantes.

Cuarto Concepto. Senderos de Recuperación: párrafos en páginas: 149, 177 y 339. Cómo ayuda Al-Anon a familias...: páginas 37, 97 y 98. Valor para cambiar: páginas: 6, 106 y 131. Un día a la vez: 50, 57, 128, 195, 256 y 353.

Los invitamos a compartir ideas y experiencias con respecto a estos temas. También, si encuentran otras lecturas apropiadas.



COMITÉ DE CONFERENCIA

Los días 13,14,15 de abril se realizó la 23° Conferencia de Servicio Nazareth. Nos reunimos los miembros de la Oficina y 20 Delegados de los cuales 12 lo hacían por primera vez. También nos acompañaron la Representante de Distrito en formación de Salta y Jujuy, y los Representantes de grupos de San Juan y San Luis, para compartir las experiencias de servicio de todo el año.

Fue el momento de reencontrarnos con viejos y queridos compañeros y conocer a otros nuevos.

Nos reunimos en Reuniones Plenarias, Mesas de Trabajo, reuniones generales, dimos informes, puntos sobresalientes del servicio, charlas informativas, en las que compartimos experiencias y también la responsabilidad de cumplir con los compromisos contrados para seguir trabajando por el crecimiento de nuestra querida hermandad.

Fuimos agasajados por un grupo de compañeros, que idearon un entretenimiento interactivo, ambientado con música, color, luces... que le pusieron un hermoso broche a la noche. Luego de un día intenso, con mucho brillo, alegría, compañerismo y emoción.

Y así fuimos llegando al final... y a los agradecimientos, a los que con su servicio hicieron posible el trabajo de esos tres días, el equipo de recepción, la operadora de PC, la tesorera, la mesa coordinadora...

Y a las despedidas... terminaban su servicio tres delegadas y cuatro administradores (custodios) que nos dejaron en sus palabras emocionadas, el compromiso contraído con la gratitud...

Y una vez más, la Conferencia nos garantiza que siempre se actuará con un espíritu de mutuo respeto y amor entre sus miembros, lo que significa que la confianza mutua prevalecerá.

Cómo son nuestras reuniones cerradas



Comenzamos la reunión con la Oración de la Serenidad y a continuación leemos el Preámbulo. Luego el día de *Un día la vez* y una segunda lectura con el tema de la primera.

Una lectura sobre el Paso del mes y una de la Tradición del mes. También de recuperación y servicio, luego de cada lectura se hacen comentarios; entre todo se da tiempo antes de terminar la reunión a quien lo necesite y recibe como máximo dos sugerencias.

Al llegar una persona nueva se suspenden las lecturas para leerle la bienvenida y se lo invita a hablar o preguntar lo que desee, dos o tres compañeros le dan un pequeño testimonio.

Dos veces al mes el RG lee un Concepto y lo comenta.

Grupo Al-Anon de Necochea
PCIA DE BUENOS AIRES



Proyecto Pro-Casa

¡Por fin, ahora podemos decir que la Oficina es de Al-Anon!

Los miembros todos de Al-Anon/Alareen debemos

sentirnos orgullosos de que nuestro proyecto se haya concretado; llevados por la mano de nuestro Poder Superior viamos la oportunidad y la tomamos...

Pero este proyecto no termina aquí. Debemos seguir comprando ladrillos porque todavía falta mucho por hacer. Pensabamos comprar alrededor del

Este es el informe de los aportes recibidos:

Febrero	2.544,00
Marzo	2.601,00
Abril	2.803,00

Total \$32.948,00

Y recuerden:

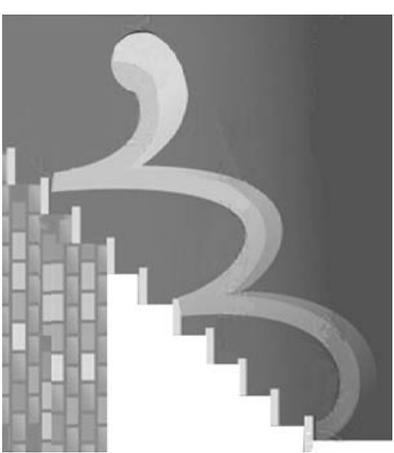
Que nuestro agradecimiento al programa de Al-Anon se traduzca HOY en generosidad.



Reflexiones



SI COMPARAMOS LA RESPONSABILIDAD POR EL BIENESTAR DE AL-ANON, PODEMOS ESTAR SEGUROS DE QUE AL-ANON SIEMPRE ESTARÁ AL LADO DE QUIEN NECESITE AYUDA. AL APRENDER A OCUPARNOS DE NOSOTROS MISMOS MATERIAL Y EMOCIONALMENTE, LA SÉPTIMA TRADICIÓN NOS GUÍA.



mes de noviembre/diciembre y nos adelantamos. Al-Anon necesita el apoyo de todos hasta completar el dinero que nos falta para poder tener la liquidez necesaria para seguir funcionando como lo hacemos habitualmente.

En una hoja adjunta a este Boletín encontrarán el detalle de cómo el Comité de Presupuesto se fue manejando hasta lograr alcanzar esta meta.

Una vez más, aplicamos fielmente nuestra 3ª Garantía, para bien de Al-Anon.

Gracias a todos y ¡BIENVENIDOS A NUESTRA CASA!

Los Comités de la OSG cuentan ahora con sus propias direcciones de mail. Los delegados o miembros de los comités de distrito que necesiten comunicarse con los Comités de Oficina, podrán hacerlo directamente a las direcciones que a continuación se transcriben:

- c_alateen@alanon.org.ar c_conferencia@alanon.org.ar
 - c_guias@alanon.org.ar c_interior@alanon.org.ar
 - c_presupuesto@alanon.org.ar c_publicaciones@alanon.org.ar
 - c_seminarios@alanon.org.ar c_serviciosoc@alanon.org.ar
- Y de la Secretaría General es secretaria@alanon.org.ar

Es muy importante que la planilla de aportes y de compra de literatura de los distritos, o en algunos casos, de grupos, sea recibida vía fax o mail con antelación a la persona que retira o aporta. Esto tiene dos ventajas: el servidor que viene a la OSG no tiene que esperar mientras se confecciona y además da tiempo también a que en la Oficina se puedan organizar las tareas con el tiempo debido. Para enviar por mail estas planillas la dirección es osg@alanon.org.ar

Esperamos continuar el año 2007 con esta consigna. Gracias por su colaboración.



Mi testimonio

Comencé en Al-Anon para ayudar a mi familiar alcohólico. Lo acompañé a AA y ahí me dijeron que para ayudarlo debía concurrir a las reuniones de los familiares de los 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 serarme y me di cuenta 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 que produce el contagio familiar del alcoholismo.

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

Cristina L.

GRUPO AMISTAD DE TANDIL
(Extrado de Gaceta del Distrito Integración)



Reflexiones



EL PRIMER PASO ES LA BASE SÓLIDA PARA BUSCAR LA PAZ, EL CRECIMIENTO ESPIRITUAL QUE SE GANAN CON EL RESTO DEL PROGRAMA.

Extrado del folleto *Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones*, pág. 3



Como nueva coordinadora del Comité siento como un privilegio poder estar sirviendo y trabajando para Alateen, parte vital de Al-Anon. En este nuevo servicio quisiera contar con la valiosa colaboración y participación de todos ustedes. ¡*Creo fervientemente que juntos lo vamos a lograr!*

Deseo agradecer a la anterior coordinadora por el servicio realizado y con su apadrinamiento sigo aprendiendo día a día, y espero continuar esta labor con tanto entusiasmo dedicación y esmero como ella lo hizo hasta ahora.

Nuestro Comité también tiene la suerte de contar con valiosos y entusiasmados compañeros, ex madrinas y delegados asignados.

Hemos cambiado los días de reunión: 1º lunes de cada mes de 17 a 19 y los 3º lunes de cada mes de 15 a 17.

Comunicamos que será necesario renovar las autorizaciones cada vez que se realice una rotación de Padrinos. El cambio deberá ser informado claramente para una mejor información y para evitar inconvenientes.

Descamos tener una comunicación

responsable, clara y positiva, para que cada día lleguemos a un entendimiento armonioso y de mucha camaradería, a fin de realizar el servicio con mucho amor, comprensión y alegría.

Por favor dirijan las dudas, inquietudes, sugerencias, logros o informes de cualquier miembro de Al-Anon/Alateen a nuestra nueva casilla de correo c_alateen@alanon.org.ar, por teléfono a la OSG, o por carta. Recordemos que la comunicación es un ida y vuelta, para continuar pasando el mensaje.

Distrito Unidad realizó un Encuentro de Alateen el 25 de marzo, donde participamos. Distrito Sur hará otro el 26 de agosto de 15 a 19 hs en O'Higgins 1433, Lanús Este. ¡Participemos, ALATEEN se lo merece!

Preguntas para debatir en las reuniones de Alateen o de Al-Anon:

- 1) ¿Cuáles son algunas de tus propias responsabilidades para contigo mismo?
- 2) ¿Cuáles para con tu familia?
- 3) ¿Y cuáles para tu grupo?
- 4) ¿Cumplés con estas responsabilidades o las ignoras?

IMPORTANTE

La Junta de Administradores (Custodios) recuerda las condiciones que se deben cumplir sin excepciones sobre las Guías de seguridad de Alateen. Todos los miembros menores deben estar protegidos junto con Al-Anon en un todo.



Reflexiones



TENER DESPEJADAS LAS LÍNEAS DE COMUNICACIÓN AYUDA A ENTENDER NOSOTROS..

Extrado de *Alateen, un día a la vez*, pág. 169



COMITÉ DE SERVICIO A LA SOCIEDAD

¡Buenas Noticias! Cooperación con los Profesionales (CCP)

Poniendo en práctica el 12º Paso estamos llevando el mensaje a los Profesionales, actualmente con los de la Salud Mental:

a) Participamos del IIº Congreso de Salud Mental, en Capital Federal, que nos incrementó la Base de Datos del CCP con 50 profesionales.

b) El Distrito Integración participó en el 14º Congreso de Psiquiatría en Mar del Plata, con muy buena recepción de parte de los profesionales y se logró un listado de 100 de ellos.

Esta Bases de Datos tiene por finalidad actualizar información de Al-Anon a la mayor cantidad de profesionales, para que tengan presente nuestro Programa.

Pero esto nos lleva a reflexionar:

D) La necesidad de voluntarios para realizar esta tarea, teniendo en cuenta que se está formando un Taller de Oradores para Profesionales en la OSG.

II) Que los miembros nos acer-

quen los datos –en lo posible nombre, teléfonos y correo electrónico– de sus profesionales (médicos, psicólogos, abogados, religiosos, educadores, deportistas, etc) al mail de nuestro Comité de Servicio a la Sociedad: c_serviciosoc@alanon.org.ar o por otros medios de comunicación).

III) La importancia de que los grupos existentes estén bien organizados en sus horarios y con servidores dispuestos a recibir a los Recién Llegados.

IV) Para un buen funcionamiento de grupo es fundamental trabajar con los Pasos y las Tradiciones para fortalecernos.

IMPORTANTE

El 15 de junio, a las 16 horas se llevará a cabo una reunión para los Coordinadores de Información Pública e Instituciones en la OSG.



La mágica poción curativa del servicio

No puedo explicar con palabras todo lo que Al-Anon me ayudó a recuperar, como primera instancia al darme comprensión con su Primer Paso alejó de mí la culpa y el dolor, recobré la fe y la autoestima. Sembró en mí las ganas de descubrir nuevas cosas que me llevaron a recobrar afectos y disfrutar de situaciones que consideraba perdidas, amplió mi capacidad para comprender y enfrentar situaciones difíciles de la forma más sencilla, mi gratitud nunca tendrá fin, se que el Programa está allí a mi alcance para apoyarme y alentarme cuando lo necesite en forma incondicional. Por eso siempre estaré a su servicio, con perseverancia, humildad y afecto.

Marta S.

GRUPO SAN JUSTO

Otra oportunidad, volver a empezar



Hay momentos en que nuestra mente humana no puede comprender si la infinita bondad de Dios de nuestro entendimiento en un momento vuelca toda su generosidad sobre nosotros, al apiadarse por nuestra aceptación a su voluntad, o en los muchos momentos de nuestra vida en que, a pesar de nuestra fragilidad, algo nos hace ver allá a lo lejos una luz de esperanza que no nos permitió bajar los brazos y apretando los dientes los mantuvimos en alto.

Sólo sé que busca todos los canales posibles, las señales fáciles o difíciles para infundirnos el valor de seguir viviendo, a pesar de que nuestras fuerzas físicas y emocionales nos digan: hasta aquí llegamos.

Exactamente esto me acaba de suceder, pero el Todo Bondadoso me dio una oportunidad más, apelando a nuestro libre albedrío, y elegí el camino ya recorrido con el programa de Al-Anon que mis muchos problemas lo habían dejado sin practicar.

Pero pienso que es también una oportunidad más para ratificarnos que el programa lo hacemos por nosotros, aunque resulte en beneficio de todos los que nos rodean.

Tal vez para que muchos entiendan que todos somos iguales aunque algunas cosas parezcan diferenciarnos.

Estas breves líneas no son más que para hacer saber a todos mis compañeros de Al Anon que sólo Dios y ellos, aplicando el programa y demostrando el cariño que sin saberlo gané, consiguieron que hoy no sólo haya ganado la lucha con la vida, sino la lucha conmigo misma, que es el éxito más grande de todo ser humano.

Hoy siento que debo empezar de nuevo, desde el Primer Paso para que, con el entusiasmo del recién llegado, pueda otra vez salir adelante.

Es por eso que, aplicando el 7º Paso, humildemente agradezco al Dios de mi entendimiento esta caída, y a todos, a todos los compañeros de Al-Anon, los que se preocuparon, los que se ocuparon, que con su cariño y agradecimiento hicieron posible mi recuperación física y mental.

Todo mi corazón esta henchido de amor hacia Al-Anon como un todo y hacia aquellos que desde los más lejanos puntos del país tuvieron una oración para esta incondicional compañera, a quien sólo le resta pedir la oportunidad de poder devolverles algo de tanto como me dieron, sin siquiera imaginarlo.

Con todo mi amor y agradecimiento por tanto recibido

Zulema S.



Reflexiones



MI ACTITUD HACIA LA VIDA ESTÁ EN MIS MANOS. TRATO DE PROTEGERLA CONTRA PENSAMIENTOS DESTRUCTIVOS, SUFRIMIENTOS ÁSPEROS Y MAL HUMOR LLENANDO MI MENTE DE AMOR Y SERVICIO.

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



COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)

9º Seminario 2006 - Región Centro
Sede: Buenos Aires

El Comité se encuentra abocado a la organización del 9º Seminario de Servicio Regional a realizarse en los días 13 y 14 de octubre en la Casa Nazareth, Carlos Calvo 3168, de la Ciudad de Buenos Aires.

Se trabajó activamente en las reuniones de trabajo de los días 11 de marzo y 6 de mayo, relativas a temas y logos que se votarán en el 3er. Encuentro del próximo mes de junio.

A través del Boletín Amistad

exhortamos a nuestros hermanos en Al-Anon a compartir y disfrutar de estos encuentros.

Detallamos a continuación los costos del Seminario:

Habitación base triple	\$ 15
Habitación base doble	\$ 20
Almuerzo y Cena (c/u)	\$ 17
Desayuno y Merienda (c/u)	\$ 3
Para consultas: 4259-7968.	
¡Los esperamos a todos!	

¿Adónde nos lleva el resentimiento?



Mi necesidad más imperiosa en ese momento era luchar contra el resentimiento.

Eso generó que día por día aumentara un poco más el RENCOR.

Fueron muchas las palabras hirientes dichas en un ida y vuelta infernal que parecía no tener fin. Y esto no beneficiaba a nadie en la familia.

Amargura, venganza, temor, mucho dolor y sobre todo, autocompasión.

Aprendí a cambiar resentimiento por compasión, rencor por comprensión. Entendí que mi esposo sufría de una forma intolerable y todos lo acompañamos de la misma manera. No fue fácil y llevó tiempo, avances y retrocesos. Pero después de tanta lucha, pude al final lograr sanear mis sentimientos y reacciones hasta que nuestra vida en común mejoró, fue más llevadera, y “haciéndolo simple” fuimos, de a poco renovando capítulos olvidados de una historia que, si bien no fue como la planeamos, nuestra creencia en un Dios todo bondad, nos ayudó a sobrellevar.

Siete buenos años de sobriedad y recuperación fueron el premio al esfuerzo por conseguir superar tanto dolor, entendiendo que no es fácil, pero se puede.

Betty



COMITÉ DE PUBLICACIONES

Continuamos solicitándoles que nos envíen sus opiniones, ideas y sugerencias acerca de este Boletín y, sobre todo, si les resulta útil para recibir información y para leerlo en los grupos.

Con respecto a qué libros les interesaría más que se editaran, su Dilegado les dará los títulos para elegir y entre todos los miembros de los grupos deberán pensar cuál de todos están dispuestos a comprar con anticipación. Los grupos que no tengan dinero pueden hacerlo por su cuenta. Los títulos son: *Un día a la vez en Al-Anon*, *Senderos de recuperación*, *Esperanza para hoy*, *Dilema del matrimonio con un alcohólico*, *Viviendo con un alcohólico sobrio* y *De la supervivencia a la recuperación*.

En el mes de agosto planeamos una reunión con Encargados de Literatura, donde compartiremos experiencias, sugerencias, ideas y todo lo que les interese preguntar.

En la reunión del 29 de julio con los Delegados hablaremos de cómo concretar Centros de Distribución de Literatura en los distritos que aún no los tienen. Esperamos que todos traigan ideas para compartir.

“Los que han aprendido a dar más importancia a los principios que a las personas, han descubierto que al hacerlo, muchos problemas se resuelven por sí solos.”
(de *Grupos de familia Al-Anon*, pág. 62)

NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

¡Gracias por compartir tus experiencias!



Llegué a mi primera reunión de Al-Anon en un estado de confusión terrible, pero con esperanza. Saber que podía hacer algo por mí y la seriedad que fui logrando me impulsó a seguir concurrendo.

Aprendí a vivir un día a la vez leyendo literatura Al-Anon y teniendo la mente receptiva en las reuniones.

El Primer Paso y los Lemas me ayudaron mucho a seguir creciendo.

Nancy

GRUPO FE

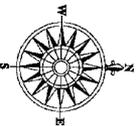


Reflexiones



LOS NIÑOS TIENEN UNA CAPACIDAD ASOMBROSA PARA AFRONTAR LA VERDAD. ENCUBRIR LA ENFERMEDAD CON MISTERIO Y MENTIRAS ES MUCHO MÁS ATERRADOR QUE DECIR LA VERDAD SOBRE LA ENFERMEDAD DEL ALCOHOLISMO.

Extraído de *Cómo puedo ayudar a mis hijos*



COMITÉ DEL INTERIOR

Debido a la necesidad de tener nuestro directorio completo y de fácil localización de los grupos Al-Anon aislados, sin distrito, les rogamos que nos envíen la ficha de inscripción con los datos actualizados de los grupos para poder incluirlos en nuestro Directorio Nacional.

Reiteramos este pedido pues, además de ser un beneficio para nosotros, podemos hacer llegar a esos grupos del interior mucha información, y también se beneficiarían con la llegada de nuevos miembros que de zonas cercanas nos llaman pidiendo direcciones del interior que por falta de datos no podemos ofrecer.

Todo en Al-Anon es servicio, servicio que nos es devuelto en serenidad y autoestima, sentimientos que nos abandonaron desde que comenzó nuestro camino en la lucha con el alcohol.

Nos preocupan especialmente los

grupos del interior que, al no tener conexión con la OSG, pierden la oportunidad de beneficiarse con las novedades que tanto en literatura como en actualizaciones de guías o aclaraciones de dudas se les pueden presentar, pierden éstos y más beneficios que además nos harían sentir a todos como verdaderos hermanos.

Tenemos la seguridad de que si siguen manteniendo grupos de los cuales por diversos motivos no han podido formar un distrito y siguen con el esfuerzo de ayudar a todo aquel que lo necesite, no tendrán inconvenientes en contestar este pedido nuestro.

No olviden que todos los que trabajamos para Al-Anon como un todo, además de ayudar a los familiares y amigos de enfermos alcohólicos, sentiremos el placer y el honor de "pertener" a una hermandad mundialmente conocida y reconocida como es nuestra maravillosa institución.



¡FELICIDADES!!

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

4 de mayo 10 años

Grupo "Amor y Esperanza"

Tortuguitas - Distrito Unidad

*

10 de agosto - 35 años

Grupo Al-Anon "Amor y Comprensión"

Lanús - Distrito Sur

*



EQUIPO ASESOR DE ARCHIVO HISTÓRICO

El equipo Asesor de Archivo Histórico se inició en la OSG de la República Argentina, a prueba y como Comité Permanente, el 19 de marzo de 1988.

En esos días el Secretario General invitó a Lilian C. a participar en la formación de Archivo Histórico y ella, siempre dispuesta a colaborar en el servicio con gran amor, aceptó ser su coordinadora. En la sexta Conferencia, octubre de 1990 se aprobó como Comité Permanente.

En oportunidad de festejar los 40

años de Al-Anon y Alateen en Argentina, el Archivo Histórico completó la trayectoria de Al-Anon desde su fundación hasta nuestros días y quiso recordar a todos los que, con trabajo y esfuerzo pudieron hacer realidad lo que ahora todos disfrutamos, publicando los testimonios de pioneros de 1966 a 1975.

Seguiremos archivando y exhibiendo todo lo que documente la historia de nuestra hermandad, todo lo que atañe a la historia y el progreso de Al-Anon en años venideros.

NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

¡Gracias por compartir tus experiencias!



Confusa, depresiva, sintiéndome muy mal, llegué al grupo por primera vez, aunque creyendo que no era para tanto.

Me impulsó a seguir concurrendo el amor y la espiritualidad que encontré en todos.

La serenidad alcanzada que creía imposible de conseguir fue mi principal cambio, pero estoy segura que solamente lo pude lograr concurrendo mucho a los grupos.

Me ayudan con más frecuencia la lectura de *Un día a la vez*, *Valor para cambiar* y *Cómo ayuda Al-Anon a los familiares*.

Mirta M.

GRUPO BIENVENIDOS (H. ADULTOS)



Reflexiones



UN ADULTO MADURO NO BUSCA DEFECTOS EN MINUCIAS NI CRITICA A LA GENTE QUE HACE LAS COSAS DE MANERA DIFERENTE.

Extrado de *Alcoholismo, contagio familiar*, pág. 30

Banco de herramientas Al-Anon, para todo trabajo



Deseo compartir con toda la hermandad mi experiencia, cómo me senté en el banco de herramientas Al-Anon y gracias al Poder Superior pude utilizarlas.

Si bien hace muchos años que me separé de mi primer esposo, siempre ocupé un lugar importante en mi corazón.

Un día me despertó un triste llamado telefónico para comunicarme su fallecimiento, y de pronto vino a mi memoria la página de *Un día a la vez en Al-Anon* del 3 de mayo: “Mi madre me enseñó cuando yo era una niña, que cuando me ocurriera algo terrible yo debería pensar en lo que estaría haciendo si eso no hubiera pasado y lo llevara a cabo”. Primera herramienta: **Literatura**.

Comencé a decir la Oración de la Serenidad mientras llamaba a mi padrino. Segunda herramienta: **pedir ayuda**.

Seguí con mi rutina, siempre pensando “que haría si esto no hubiese ocurrido”, tratando de ordenarme en medio del dolor.

Mi padrino (también ésta es una muy buena herramienta) me escuchó, ayudó, guió y me acompañó con toda su humanidad y práctica del programa.

Al día siguiente yo debía coordinar en el grupo al que concurrí; me autoexaminé lo más honestamente que pude, —no desconozco que cuando no estamos bien no deberíamos coordinar para no arriesgar las bondades de la **reunión** (otra muy importante herramienta)— y allí el Poder Superior me entregó la tercera herramienta: el **Servicio**. Pude coordinar porque el Poder Superior me envió un benéfico y balsámico parentesis a mi dolor.

Por todo esto que comparto hoy con la hermandad, me permito la sugerencia de que nos sentemos más a menudo en el “Banco de herramientas Al-Anon” y las utilicemos. Agradezco al Poder Superior y a la hermandad Al-Anon que me las haya brindado.

Mercedes

DISTRITO CAPITAL



Reflexiones



MI BÚSQUEDA DE PAZ MENTAL FRUCTIFICARÁ MÁS SI DEJO DE ESPERAR Y REPOSO EN LA ACEPTACIÓN.

Extraído de *Un día a la vez en Al-Anon*, pág. 217.

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.



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 mensajé de Al-Anon siga llegando a todos los lugares donde alguien lo necesite. Estos aportes corresponden a **febrero, marzo y abril de 2007**.

- **Distrito Ate. Brown y Grupos:** Aprendiendo a vivir, Camino de Esperanza, Gracitud, Lihuen, Luz de Vida, Nace un nuevo día, Nueva Esperanza, Sendero de Luz.
- **Distrito Capital y Grupos:** Aceptación y Esperanza, Belgrano, Calidez, Compartir, Luz de Patricios, Madre Admirable, Mediodía, Mensaje, Redentor, Santa Cruz, Serenidad, Sólo por Hoy, Unidad, Vivencias, Vivir Hoy, Buenas Compañías (Alateen).
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos:** Amanecer, Camino de Esperanza, 20 de Enero, Despertar Espiritual, Paraná, San Agustín, Colón, Gualeguay, La Milagrosa, Recuperación.
- **Distrito Centro Oeste y Grupos:** Alegría de Vivir, Barrio Argentino, Despertar, Hacia Adelante, Ituzainzó, Luján, Matera, Merlo, Nuevo Moreno, Paso del Rey, San Miguel, Villa León, Volver a Empezar, Vivencia.
- **Distrito Ciudad de Córdoba y Grupos:** Amanecer, Armonía, Aurora, Carlos Paz, Esperanza, Fe, Hernando, Renacer.
- **Grupos del Dist. de la Costa:** Buen Día, Dar y Compartir, Gral. Madariaga.
- **Distrito Gral. Paz y Grupos:** Albarinos, Escalada, Esperanza, Flores, Floresta, Génesis, Liniets, Madurez, Revivir, Senderos de vida, Valor, Villa Lugano.
- **Distrito Integración y Grupos:** Alberti, Amistad, Camino de Luz, Comprensión, De Corazón, Independencia, Nueva Esperanza, Puerto.
- **Distrito Noroeste y Grupos:** Billinghamst, Castex, El Sol, Martín Coronado, Nueva vida, Villa Tessei.
- **Distrito Norte y Grupos:** Acausoso, Alegria, Beccar, Florecer, Florida, José León Suárez, Munro, Olivos, Olivos (HA), San Fernando, San Isidro, San Isidro (HA), Villa Ballester, Olivos (Alateen).
- **Distrito Nuevo Camino y Grupos:** Canuelas, Milagros del Siglo XX, Monte Grande, Peldañó, Rayo de Luz, Tristán Suárez, Una Nueva Vida, Luz de esperanza (Alateen).
- **Distrito Rafaela y Grupos:** Esperanza, Sendero de Luz, Serenidad, Volver a Empezar.
- **Distrito Río de la Plata y Grupos:** Al-Anon La Plata, Arévalo, Bernal, Buena Esperanza, Convivencia, Fe, Inmaculada Concepción, Jesús del Buen Pastor, Luz, Paso de la Esperanza, Primavera, San Marcos, Valor para caminar.
- **Distrito Rosario y Grupos:** Alberti, Casilda, Centro de Vida, Fuente de Amor, La Florida, Luz del Sur, Pompeya, Richieri, San Fco. Solano, San Pedro, Socorro, Viamonte.
- **Distrito Sudoeste y Grupos:** Brisa,

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.

Crecimiento, Despertar en Al-Anon, Esperanza, Luz y Esperanza, Morón, Ramos Mejía, San Justo, Un Día a la Vez, Senderos de Esperanza, Villa Insuperable.

- **Distrito Sur y Grupos:** Alce. Brown, Amor y Comprensión, Avellaneda, Centenario, Crecer Madurando, Diamante, Entre Todos, Fe y Esperanza, Itatí, Lujan, Que Empiece por mí, Semilla de Esperanza, Valor para Cambiar, Aprender a Vivir (Alateen).
- Grupo Distrito Tucumán: Esperanza, Luz de Esperanza.
- **Distrito Unidad y Grupos:** Amor y Esperanza, Bancalari, Don Torcuato, El Sol, Encuentro, Escobar: Gral. Pacheco, Mathieu, Pablo Nogués, Rayito de Luz, Volver a Vivir.
- **Grupos del Distrito Unidos lo Logramos:** Esperanza, Nueva Senda, Volver a Empezar.
- **Distrito Villa María y Grupos:** Amor y Fe, Fe y Esperanza, Río Cuarto Sabiduría, Sendero de Fe, Tolerancia.
- **Grupos del Interior de Buenos Aires:** Pequeño Milagro (Mercedes), Luz de Esperanza (Trenque Lauquen).
- **Grupo de Formosa:** Esperanza y Alegría.
- **Grupos de Jujuy:** Catedral, Dios nos da una nueva vida (El Cándor).
- **Grupo de La Rioja:** Vivir, Santa Rita.
- **Grupo de Neuquén:** Amor
- **Grupos de Río Negro:** San C. de Bariloche (Don Bosco).
- **Grupos de Salta:** Semillas de Amor, Volver a empezar (Alateen).

- **Grupos de San Juan:** Amparados.
- **Grupo de San Luis:** Iluminación.
- **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.

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