

Año de la Casa Propia

EDITORIAL

Al comenzar nuestro trabajo en el programa de Al-Anon, aprendemos algunas cosas que nos sorprenden. Por ejemplo, que no podemos controlar el comportamiento de otra persona, sino solamente poner nuestros propios límites: establecer hasta dónde llegamos nosotros. Y aunque parezca algo sencillo, suele costarnos gran esfuerzo y constante aprendizaje.

Gracias a esta aceptación empezamos a crecer en la conciencia de nosotros mismos y encaramos acciones que nos definen como personas, y sobre todo, que nos permiten experimentar la libertad de ser nosotros mismos.

Es así. Al-Anon nos hace tomar conciencia de nuestro derecho a ser libres.

Pero después comprendemos que Al-Anon nos desafía con una nueva concepción de la libertad: el Programa nos propone que trabajemos con nuestras propias faltas de carácter. Son límites a nuestra tendencia dominadora y manipuladora, a nuestro gusto por controlar, a nuestra dificultad para delegar, y para aceptar que hay muchas maneras diferentes de ver y hacer las cosas, en fin, límites a nuestra tendencia a creer que la razón nos pertenece en exclusividad.

En los Lemas, en las Tradiciones y en muchos textos, encontramos una excelente ayuda para poner nuestros propios límites: Anteponer los principios a las personas, Vivir y dejar vivir, Primero lo más importante, Escucha y aprende, Mantén un criterio abierto son algunas de ellas. El secreto es que, cuando le hemos puesto límites a nuestros propios defectos, es cuando empezamos a ser verdaderamente libres. Y en tanto trabajamos en todo esto, sabemos que hay cosas que no tienen límites: la inagotable sabiduría del Programa, y el amor y la paciencia de nuestro Poder Superior.

Nº 315

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*

Julio - Agosto - Septiembre de 2007



RINCÓN DE NUESTRA OSG

Estamos transitando los 41 años de Al-Anon en Argentina y festejando la adquisición de la sede propia de nuestra OSG como broche de oro.

Ese jueves 9 de agosto, memorable para todos, tiene muchas cosas por las cuales dar gracias.

Nuestra querida Zulema, privilegiada por traernos el mensaje, que desde hora temprana nos acompañó y recibió con su sonrisa y cariño. Dedicó a cada miembro presente, en forma manuscrita, el tríptico con su historia, con hermosas palabras que cada uno guardará con amor.

A los fieles servidores, generadores de muchas ideas, que estuvieron en cada detalle de la compra de la calle Alsina, haciendo malabares y de intermediarios

ante la inmobiliaria, escribanía y oficina de Rentas para poder ahorrarnos muchos dólares y así llegar a concretar este sueño de la "Casa Propia".

Nuestra hermandad debe saber que nuestro Poder Superior nos guió llevándonos de la mano, pero a través de personas que colaboraron con mucha dedicación, poniendo sus profesiones al servicio de Al-Anon. Y en este mil gracias están los que cuidaron de los pesitos, que los miembros pusimos y seguiremos poniendo, como si fueran los guardianes del tesoro más preciado.

A todos los miembros de la hermandad, que nos abrazamos personalmente en la alegría del reencuentro les damos gracias por venir, por estar y, sobre todo, por servir.

AVISO IMPORTANTE SOBRE LAC

Debido a los aumentos de costos imposibles de mantener, a partir del 1° de septiembre aumentamos la Literatura en un pequeño porcentaje. Va listado nuevo con este Boletín.



Reflexiones



POR EL HECHO DE QUE UNA COSA TE PAREZCA DIFÍCIL, NO PIENSES QUE ES IMPOSIBLE PARA OTROS. PERO TODO LO QUE ES POSIBLE PARA OTROS, PIENSA QUE TÚ TAMBIÉN LO PUEDES REALIZAR.

Extraído de *Un día a la vez en Al-Anon*, pág. 115

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.

Los Grupos y el "Recién Llegado"

La Quinta Tradición dice: "Cada grupo de familia persigue un solo propósito: prestar ayuda a los familiares de los alcohólicos..."

Cuando una persona llega por primera vez, con todo el dolor y la angustia, deseáramos como grupo poder transmitirle nuestro mensaje de esperanza. Es tan precioso lo que hemos recibido, que nos importa que cada una de estas personas pueda llevarse algo que la ayude.

Las Guías y también el resto de la literatura nos sugieren algunas pautas a seguir.

En primer lugar, puede resultar muy beneficioso tener cada dos o tres meses una breve Reunión de Conciencia, para analizar —como grupo— cómo lo estamos haciendo y cómo nos gustaría hacerlo.

En el Tercer Encuentro de la Región Centro, el 27 de julio del 2003, se realizó un Taller del Recién Llegado. Los presentes trataron de recordar cómo fue esa primera vez, las cosas que les atrajeron y las que no les gustaron. Coincidieron en la calidez, la serenidad, el afecto. Muchos valoraron las palabras de la Bienvenida sugerida; alguien dijo que jamás olvidará "el pañuelito de Al-Anon" (ese que nos alcanzan cuando empezamos a lagrimear). "Sé que en Al-Anon puedo secar mis lágrimas y que otros también pueden hacerlo." "Me gustó que esperaran para hablar: me pareció democrático." "Tuve que hacer silencio y escuchar lo que leían: eso me calmó."

"Al terminar la reunión todos me

saludaron y me dijeron que volviera, pero nadie me acosó." Por cierto, se trataba de miembros que regresaron y se quedaron.

Fue más interesante aún recoger algunas de las impresiones negativas. "No me gustó escuchar relatos tristes de otros." "Me pareció que me decían poco, y quería que me dieran la receta." "Era como si supieran un secreto que no entendía." "Al principio me pareció que nadie tenía mi problema, y por eso me sugerían otras cosas." "No me gustó tener que esperar mi turno para hablar. Yo quería contar todo, si no, ¿cómo me iban a entender?"

La conclusión en este Taller fue que no hay recetas mágicas para ayudar a la persona que se acerca por primera vez, a que se quede. No podemos transmitirle todo, y solamente podemos compartir nuestra esperanza y serenidad. También comprendimos que las Tradiciones, nuestra dinámica y disciplina en el grupo, tienen una razón de ser, y que no importa si al principio no se entienden. Acudimos buscando ayuda, a veces no la vemos, pero la ayuda está, y siendo humildes y obedientes la alcanzamos. Igual que lo hemos hecho nosotros, los recién llegados inician un camino que deben transitar paso a paso, y a su propio ritmo y manera. No debemos presionarlos y sí aprovechar la experiencia de recibirlos, que nos recuerda cómo llegamos y cuánto hemos recibido.

"Yo no sé lo que más les conviene a otros. Hoy recordaré que los recién llegados y todos los demás están en las manos de un Poder Superior a mí."

(Valor para cambiar, pág. 185)

Inauguración de nuestra sede y festejos por los 41 años de Al-Anon

TEXTO LEÍDO POR ZULEMA S

A mis queridos compañeros de Al-Anon:

No encuentro palabras para definir lo que siento en este momento, pero sé que ustedes sabrán comprenderme.

Los sueños en mi vida no se cumplieron con frecuencia, quizás porque los descaba desde mi fantasía más que desde la realidad, pero jamás imaginé que éste, que hoy festejamos, se haría realidad, nada más y nada menos que inaugurar "Nuestra Casa".

Sinceramente nunca lo soñé, porque los proyectos del día a día no me dieron tiempo para pensar en ello.

Tampoco lo considero "la meta", porque pienso que lo más importante es el camino para llegar a ella, ese camino que nos hace sufrir a veces, disfrutar siempre y ganar en autoestima, en amor, amistad y en crecimiento, y que nos permite con alegría ayudar al prójimo que nos necesita, comprenderlo y contenerlo como venimos haciendo desde hace 41 años.

Esto es sólo una etapa más de Al-Anon, que nos compromete aun más a seguir ese camino en el que muchos miembros ofrecieron su esfuerzo, su amor y su capacidad. Esos miembros que me acompañaron durante años y con su tarea le dio identidad a nuestra hermandad y la oportunidad para los que están siguiendo sus pasos actualizados y enriquecidos con nuevas experiencias propias y servicio en Al-Anon.

A los que vengan a ser fieles servidores que motiven a muchos más, para seguir por este camino que no tiene fin, porque nuestra meta está más allá del tiempo, hasta ese tiempo en que nuestro Poder Superior diga: ya se ha cumplido. Sólo se me ocurre una palabra... ¡Gracias!... Gracias a mi Poder Superior que me dio la oportunidad de no pasar por la vida sino vivirla, y hacer algo para mejorarla.

Gracias a los miembros que pasaron, a los que están y a los que vendrán.

Gracias por el recuerdo y por estar junto a mí cuando los necesité.

Todo esto me afirma una vez más que hemos aprendido que "Sólo juntos lo lograremos" porque esta vez, con el esfuerzo de todos, juntos lo logramos.

DESEAMOS COMPARTIR
CON TODA LA HERMANDAD
LA ALEGRÍA DE TENER POR FIN
NUESTRA SEDE PROPIA.

LES OFRECEMOS ALGUNAS
FOTOGRAFÍAS Y LOS INVITAMOS
A ACERCARSE A ELLA PARA
CONOCERLA Y ACOMPAÑARNOS
EN EL SERVICIO.

Amistad

4

*Entrada del edificio de Alsina 1441
y ventanas de la oficina de la OSG,
en el 1er. piso.*





¡Bienvenidos! Aquí los recibimos y trabaja la secretaria administrativa. Detrás de la mampara, los voluntarios realizan sus tareas (Salón Zulema).



Salón de reuniones y de trabajo de los distintos Comités (Sala Lilian).

*¡GRACIAS A TODOS POR SUS
CÁLIDAS PALABRAS!*

El Distrito Nuevo Camino en representación de los Grupos que lo componen envía felicitaciones a todos los miembros Al-Anon/Alateen que se unieron en el desafío difícil, pero posible del Pro-Casa hoy convertido en realidad: TENEMOS NUESTRA CASA. Saludos especiales a los servidores de la OSG que redoblaron sus esfuerzos para guiar a los miembros en cómo hacerlo. Que esto sea un eslabón más en nuestra recuperación, unidad y servicio y que nuestro Poder Superior nos siga guiando con amor.

El Distrito Capital se adhiere a la celebración del 41° aniversario de Al-Anon en la Argentina. Agradeciendo en primer término a Zulema S. y en su nombre a todos los miembros pioneros, quienes guiados por el Poder Superior difundieron el maravilloso mensaje de esperanza de Al-Anon, el cual hoy podemos compartir.

Deseamos hacer extensivo este agradecimiento a todos nuestros fieles servidores que hoy hacen posible que este mensaje continúe difundiéndose. Alegres de poder celebrar en nuestra PROPIA CASA nuestros primeros 41° años.

Mensaje desde Mar del Plata, a punto de comprar la casa con citación a los Custodios: "Ustedes saben qué hacer, no puedo estar allí físicamente pero cuenten con mi piel de gallina, mis nervios, mi emoción, mis lágrimas y que Dios los guíe
Un beso,

David Custodio Regional Región Sur.

Sólo unas líneas para los administradores (custodios) que se van a reunir hoy. Cuando me despedí de la Conferencia me di cuenta que no agradecí el maravilloso equipo con el cual trabajé. Para mí ha sido y es un orgullo haber sido miembro de esta Junta que "hace" y "avanza". Es un placer compartir un servicio de tanta responsabilidad con amigos y siempre en un clima de "buena onda" y que, ante todo, ese clima refleje la recuperación de quienes integran ese equipo... esto también es una promesa clara que Al-Anon nos propone.

El servicio es recuperación. Soy de los que creen que "la gratitud cambia la actitud" y a esa Junta, a mis amigos les digo GRACIAS, por todo lo que se está haciendo y por lo que se está avanzando.

Mauricio (Ex Administrador (Custodio) y Delegado Internacional)

Amistad



Deseamos compartir con toda la hermandad, y a través de este Boletín, las opiniones vertidas en un grupo Alateen sobre la Séptima Tradición:

Reflexiones

- El abastecernos y no perder nuestra autosuficiencia, nos permite tomar nuestras propias decisiones a conciencia.
- La respetamos cuando cumplimos responsablemente con nuestros aportes y teniendo una participación activa dentro del grupo, ya sea con sugerencias, servicios o proyectos.
- Desempeñarnos como voluntarios puede gratificarnos y darnos fortaleza al trabajar nuestra responsabilidad; nos eleva la autoestima al sentir la confianza del grupo en nosotros y nos volvemos más atentos a las necesidades de los otros. Esto nos ayuda en todos los aspectos de nuestra vida.

Les agradecemos profundamente a los miembros de este grupo Alateen por estas reflexiones, que nos llevan a pensar y actuar con seriedad, compromiso y responsabilidad; verdaderamente, con el ejemplo de los más jóvenes también nosotros los adultos aprendemos. ¡Gracias!

Les enviamos la leyenda que de-

berán tener los souvenirs que con mucha alegría van a preparar los miembros Alateen para el próximo Seminario. Recuerden que la cantidad y creatividad depende de ustedes, pero especialmente deseamos que todos los miembros Alateen estén presentes a través de este recuerdo:

"9º Seminario de Servicio Regional - Región Centro - 13 y 14 de octubre de 2007 - Buenos Aires

¡Alateen presente!

¿Querés una oportunidad de servicio que sea emocionante y única? Probá Alateen.... Nosotros los jóvenes te esperamos con los brazos abiertos."

También pueden poner el nombre del grupo al que pertenecen.

Otro recordatorio es que el mes de septiembre, es el mes del Padrino. ¡Un gran abrazo y saludo especial para todos los Padrinos y Madrinas de Alateen y agradecerles desde el corazón todo el cariño, amor y comprensión que nos brindan a toda la hermandad de Al-Anon y especialmente a los miembros Alateen!

Que nunca falte un Padrino/Madrina para Alateen. Alateen funciona. Alateen se lo merece. ¡Que empiece por mí!

Un fuerte abrazo para todos.



Reflexiones



Amistad

LAS ACCIONES PASADAS PUEDEN SER PUESTAS EN SU PROPIA PERSPECTIVA; EL AMOR Y EL RESPETO PUEDEN CONVERTIRSE EN PARTE DE LA VIDA FAMILIAR.

6

Extraído del folleto *Los adolescentes y los padres alcohólicos*, pág. 10



COMITÉ DE PUBLICACIONES

El Comité de Publicaciones informa que todavía no se recibieron desde los Distritos los datos pedidos acerca de la encuesta sobre libros, recordando que son de venta anticipada, de tal manera que aún no tenemos posibilidad de concretar nada. Faltan catorce distritos.

Con motivo del cumpleaños de Al-Anon han salido a la venta con gran éxito dos novedades: el folleto "Historia de Zulema" y una lapicera con el

logo y la nueva dirección de la sede. Cada uno tiene un precio de \$2,50.

Aún no pudimos concretar la reunión de "Encargados de Literatura", debido a la mudanza y a problemas con los teléfonos, pero pronto la haremos.

Estamos también leyendo las pocas respuestas recibidas sobre el Boletín Amistad. No se olviden de trabajarlo en los grupos. ¡QUEREMOS SABER! Esperamos su participación y sugerencias.

Encuesta sobre el Boletín Amistad *¿Cuál es su opinión?*



El Boletín Amistad nos llega gratuitamente de nuestro distrito Rafaela Santa Fe. La parte que más me gusta es la que hacen preguntas tipo cuestionario, las que respondemos en forma oral, debate y luego enviamos por correspondencia al distrito para compartir.

Estos trabajos nos dan como resultado todo lo que aprendimos y cuánto nos falta. Las dudas las consultamos en los Encuentros con otros grupos, en los aniversarios.

Me gustaría intercambiar cartas con otros miembros de Al-Anon. Les preguntaría cómo practicaron el Primer Paso hasta el último, los errores que cometieron y cómo los corrigieron.

¡Gracias Boletín Amistad por permitirnos participar!

Grupo "Esperanza"
SAN JUSTO, SANTA FE



Reflexiones



ES BUENO RECORDAR QUE LOS HIJOS COPIAN LO QUE HACEMOS Y NO LO QUE DECIMOS. REACCIONAN SEGÚN EL CLIMA EMOCIONAL DEL HOGAR. SI LES OFRECEMOS UN MEDIO AMBIENTE ESTABLE, SE SENTIRÁN MÁS SEGUROS.

Extraído de *Cómo puedo ayudar a mis hijos*



COMITÉ DE CONFERENCIA

Reunión de Delegados del 28 de julio

El día 28 de julio tuvo lugar la reunión prorrateada de Delegados en la OSG, "En nuestra casa", con la presencia de 15 delegados, acompañantes y miembros de OSG.

Fue una linda reunión, apretaditos pero contentos. Se tocaron muchos temas, con amplia participación.

Se presentó una Mesa de trabajo con canasta de preguntas con el tema: "¿Trabajan los distritos en generar proyectos, decisiones y acciones de crecimiento?", bajo el lema: "El servicio es acción: propósito vital de Al-Anon".

Algunas preguntas que allí se compartieron:

1) ¿Para qué sirve un Distrito? ¿Cuál es su función? ¿Cuáles son sus necesidades?

Es una división geográfica, un nexo entre los grupos y la OSG, para compartir información, para trabajar entre los grupos.

Sus necesidades son tener una estructura sólida para mantenerse en contacto frecuente con los grupos, para fomentar su desarrollo y bienestar.

2) ¿Se hace un estimado aproximado, para determinar la cantidad de posibles miembros Al-Anon? ¿Por qué no

tienen más grupos? ¿Por qué los grupos no tienen más miembros?

El distrito se pregunta: ¿Qué se puede hacer para mantener la cantidad de miembros?, ¿por qué se cierran los grupos? Algunos grupos se mantienen por los miembros "viejos" que los sostienen.

3) ¿Por qué es importante pertenecer a un Distrito?

Para unirse a los eslabones de la Hermandad y no ser un eslabón suelto o perdido.

4) ¿En qué afecta a la Región el posible cierre de un distrito?

Se corta la comunicación, la Región desconoce el funcionamiento de los grupos que pertenecen a ese Distrito, quedan aislados.

El resumen de la reunión fue enviado por e-mail, si algún distrito no lo ha recibido, por favor, comuníquense con el Comité, que se lo volveremos a enviar.

Recuerden que la fecha tope de presentación de Lemas, Temas y Mociones para presentar en la CSN es el 31 de octubre.

La Conferencia de Servicio Nacional se realizará el 19 y 20 de abril en casa de Nazareth, ingresando a la misma el día viernes 18.



Reflexiones



Amistad

EL CUARTO PASO NO SÓLO ME AYUDA A SER CONSCIENTE DE MIS DEFECTOS; TAMBIÉN AUMENTA LOS SENTIMIENTOS DE DIGNIDAD PARA CONMIGO. INCLUSO EL HECHO DE MEJORAR MIS DEFECTOS PUEDE CONSIDERARSE COMO UNA BUENA CUALIDAD; TENER DISPOSICIÓN DE CAMBIAR REQUIERE MADUREZ.



COMITÉ DEL INTERIOR

Les recordamos a todos los grupos sin distrito que la Quinta Tradición define el propósito primordial de Al-Anon: ayudar a familiares y amigos de alcohólicos, como única razón de ser.

El aumento de información sobre el alcoholismo que llega al público de variadas maneras, permite que más parientes y familiares alcancen mayor conocimiento de la enfermedad.

Nuestro programa descansa en conceptos espirituales y se basa en intercambio de experiencias personales y comprensión mutua.

Convocar a nuestros compañeros para el servicio es compartir junto a ellos la responsabilidad de llevar el

mensaje, permitiendo que los grupos sigan abiertos.

Es necesario una guía en la tarea de cómo transmitir el programa entre las personas que lo necesitan.

Les sugerimos que se comuniquen con nosotros a través del correo electrónico, fax, carta o teléfono, para conseguir tal información.

Siempre deberíamos recalcar nuestra política de cooperación pero no de afiliación.

"Nuestros grupos como tales, nunca debieran organizarse, pero pueden crear centros de servicios o comisiones directamente responsables ante las personas a quienes sirven" (Nove-na Tradición)

Aniversarios

¡¡FELICIDADES!!

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

30 años

Grupo "La Plata"

La Plata- Distrito Río de la Plata

✱

22 de julio - 5 años

Grupo Al-Anon "De Corazón"

Mar del Plata - Distrito Integración

✱

26 de agosto - 1 año

Grupo Al-Anon "Brisa"

San Justo - Distrito Sudoeste

✱

14 de noviembre - 30 años

Grupo Al-Anon "Centenario"

Lomas de Zamora - Distrito Sur



EQUIPO ASESOR DE ARCHIVO HISTÓRICO

En una época no tan lejana en que Al-Anon no existía, las familias de los alcohólicos estaban solos con su problema.

Eso fue antes de que una esposa desesperada por resolver su problema, encontrara el camino que la condujo a la paz espiritual.

Su nombre es Lois, cofundadora de Al-Anon; así como Bill W. consiguió su sobriedad y la ofreció a todos los alcohólicos del mundo, ella se dedicó a la difícil tarea de llevar el mensaje a los familiares.

Así surgió Al-Anon, hermandad mundial que brinda una forma de vida basada exclusivamente en el desarrollo

y mejoramiento personal.

Lois W. y sus pioneros trabajaron activamente, teniendo como palabras favoritas AMOR y SERVICIO, pues tal es en verdad la esencia de Al-Anon, y los archivos contienen la evolución de la hermandad desde fines de 1940 hasta el día de hoy.

En nuestro país se formó Al-Anon hace 41 años y tenemos la suerte de contar entre nosotros, haciendo servicio siempre, a Zulema S., fundadora de Al-Anon en la Argentina, soñando siempre que el hermosísimo programa penetre en nuestros corazones.

¡Gracias a Lois y a Zulema!

¿Cómo funciona el Grupo?



Las reuniones cerradas tienen una duración de una hora y media.

Se comienza con la Oración de la Serenidad y el Preámbulo.

Se lee literatura variada, espiritual y de servicio, Boletín Amistad e información.

Si hay miembros nuevos se lee la Bienvenida y se lo invita a hablar, si lo desea, unos minutos. Se le sugiere, se comenta cómo funcionamos y se lo invita a que concurra algunas reuniones con continuidad. Se le explica la Séptima Tradición y el anonimato.

Se lee la lectura del día del libro *Valor para Cambiar*.

Se dan pocas sugerencias.

Grupo Cañuelas
DISTRITO NUEVO CAMINO



Reflexiones



NO HAGAMOS QUE LOS HIJOS SE SIENTAN RESPONSABLES DE LA CONDUCTA DE SUS PADRES.

Extraído de *Cómo puedo ayudar a mis hijos*



COMITÉ DE SERVICIO A LA SOCIEDAD

En la última reunión de Coordinadores de Servicio a la Sociedad se habló sobre las "Guías para hablar en público" (incluidas en la carpeta de la CSN) concluyendo que deberían ser tratadas en el taller de oradores.

Sabemos que es una ardua tarea la de conseguir oradores, en algunos distritos se quiere lograr que haya un orador por grupo, por eso, y teniendo en cuenta nuestro crecimiento, quisiéramos hacerles una pequeña reflexión:

¿Cuál es nuestro objetivo en Al-Anon? La Quinta Tradición nos explica los motivos:

- 1) Practicar los 12 pasos.
- 2) Comprender y estimular a los seres queridos.
- 3) Brindar alivio a las personas afectadas por el alcoholismo ajeno.

No debemos perder de vista estos

objetivos, ya que nos llevan a un crecimiento, a ser mejores personas, y por lo tanto brindar ayuda y pasar de buena manera el mensaje de Al-Anon.

En agosto se realizó una Mesa de Difusión en el Hospital Fernández (Buenos Aires) en la que se repartieron alrededor de 1500 gacetillas, además de otros folletos. Finalizó con una charla para profesionales del hospital. Agradecemos a todos los servidores que colaboraron en este evento. Nuestro deseo es el de incentivar a los distritos a seguir difundiendo el mensaje a nivel institucional.

Los esperamos en nuestra nueva casa el 21/09/07 a las 16:00 hs para la reunión trimestral.

La participación es la clave de la armonía. (Cuarto Concepto)

Mi carta a Dios



Estaba muy mal, esa tarde que decidí escribirle una carta a Dios. Por más que llevo siete meses de Al-Anon y que allí encuentro mi espacio y contención para todos los problemas que puede tener la mamá de un alcohólico, igual estaba muy triste.

Las situaciones de esa semana me habían superado: mi hijo mal, mi nieta con un intento de quitarse la vida, mi madre enferma, mis hijos y otros nietos abatidos por la pena, mi esposo viajando lejos de casa por su trabajo.

Fue cuando pensé que tenía que empezar de nuevo con los tres primeros Pasos, no podía concentrarme para pedirle a Dios para que se ocupara de las cosas que nos pasaban y fue cuando decidí contarle todo en una carta, y terminé diciéndole a Dios que lo necesitaba y que lo amaba.

La respuesta de Dios fue inmediata, porque empecé a sentirme bien, y con mucha fuera y esperanza para mí y para transmitirla a los demás.

Gracias Dios mío.

Amanda 11

EXTRAÍDO DE GACETILLA DEL DISTRITO INTEGRACIÓN



COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)

9º Seminario 2007 - Región Centro

Sede: Buenos Aires

El 10 de junio se realizó en Bernal el Tercer Encuentro de preparación del Seminario de Servicio Regional.

La reunión fue sumamente exitosa y asistieron cerca de 80 personas.

La sesión se abrió con el Preámbulo, presentándose los asistentes y se leyeron las guías de Seminarios de Servicio Regionales. El primer tema fue desarrollado por Distrito Capital sobre la importancia del Taller de oradores, destacándose la realización de talleres ambulantes en los grupos.

A continuación el Distrito Sudoeste examinó el tema "Servicio en Al-Anon" y el Distrito Unidad presentó el tema "Servicio del RG y Liderazgo".

Por último los Distritos Centro Oeste y Noroeste trataron la forma de lograr el compromiso de los miembros en el Servicio.

Fue elegido el lema "Unión y Recuperación para servir a Al-Anon".

Los días 13 y 14 de octubre se realizará el 9º Seminario de Servicio Regional organizado por la Región Centro. El Comité invitó a la hermandad a concurrir al mismo, a conocer qué es un Seminario y compartir la experiencia y disfrutar de estos encuentros.

El Seminario se realizará en la casa Nazareth, Carlos Calvo 3121, Ciudad de Buenos Aires.

Las reservas deben realizarse por un depósito a las cuentas corrientes del Banco Nación N° 326946/2 y Banco Galicia N° 4117-5038-6, a la mayor brevedad, previa consulta para asegurarse de que hay lugar, y enviando los datos del miembro, teléfono o mail a la OSG, destacando que corresponde a Seminario, para poder acreditarlo.

Los saludamos cordialmente queriendo que se sumen a este evento para el fortalecimiento de Al-Anon/Alateen.

NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

¡Gracias por compartir tus experiencias!



Cuando llegué a Al-Anon estaba muy angustiada, seguí concurriendo porque encontré serenidad y una esperanza nueva.

El cambio más notable que logré asistiendo a las reuniones fue ocuparme de mí misma como nunca lo había hecho.

Todo lo bueno que logré ha sido gracias a los Pasos y las sugerencias de mis compañeros.

Los Pasos y los Lemas me ayudan a crecer día a día.

Liliana

GRUPO PÍO XII, NECOCHEA



Hace doce años...

Hace doce años entré a Al-Anon buscando la forma de que mi esposo dejara de beber, estaba muy mal y confundida; cuando me dijeron que el alcoholismo era una enfermedad sentí un alivio inmenso. Concurrí a todas las reuniones y después de un tiempo de vivir el Programa con el corazón, todos los días, mi esposo ingresó a Alcohólicos Anónimos.

Tuve muchas recaídas emocionales y no hacía servicio más que dentro del grupo, mi Poder Superior me estaba preparando el camino, ya que luego tuve que aceptar el alcoholismo de una de mis hijas. El impacto fue más doloroso aún y me costó mucho más practicar el desprendimiento emocional. Y allí es cuando comencé a hacer servicio como RG, en Distrito y ahora como Delegada. Mi hija entró en recuperación y llegamos a formar un grupo de enfoque especial: "Padres de hijos alcohólicos", en la ciudad de Córdoba.

Gracias a mi Poder Superior y a todos los miembros de esta hermandad y a este sabio y maravilloso programa puedo decir desde lo más profundo de mi espíritu que... ¡SIEMPRE HAY ESPERANZA!

Cristina M

GRUPO CENTRO - VILLA CARLOS PAZ
GRUPO FE (PADRES) - CÓRDOBA CAPITAL

La recompensa espiritual

Aparte de la asistencia a las reuniones y del servicio voluntario, es haciendo aportes como participo en la hermandad. Para mí es una acción espiritual a la vez que un pensamiento. Doy pensando en la cantidad de dinero que apporto y cómo ayudará al sostenimiento de Al-Anon.

Desde que empecé en el programa he experimentado un sentido de abundancia que no tiene nada que ver con la riqueza. He encontrado todo lo que necesito, aunque no sea exactamente todo lo que quiero. He experimentado de primera mano que si quiero conservar, tengo que repartir. Aportar a Al-Anon sin esperar nada a cambio me da una gran sensación de serenidad. Se que la espiritualidad que recibo por ser parte de esta hermandad no tiene precio, y que un aporte desinteresado es una manera de pertenecer.

Boletín Serenidad N° 104 - España



Reflexiones



LA RECUPERACIÓN NO NOS PROTEGE DE LA VIDA. NOS PERMITE VIVIR CON MÁS PLENITUD Y ABORDAR LOS PROBLEMAS A MEDIDA QUE VAN SURGIENDO.

Extraído de *Senderos de recuperación*, pág. 119

Encontré mi lugar



Por primera vez en mi vida, en Al-Anon encontré mi lugar.

Los grupos me demostraron el amor que nunca había conocido, pero que había buscado toda la vida. Me dieron todas las herramientas que podía usar, para ayudarme en mi recuperación, como los Lemas, los Pasos, la Oración de la Serenidad, entre otras muchas.

Encontré un Poder Superior al que podía confiarle todo. Hasta pensé que yo tenía un gran valor, comencé a conocerme y saber quién era Enrique. ¡Qué alivio! Podía dejar de buscar, relajarme, y disfrutar de la vida tal cual es. Es un concepto simple pero debo concentrarme en él para mantenerlo vivo. Cuando me olvido del derecho que tenemos a ser como somos, recuerdo que soy un hijo de Dios y que tengo la facultad de estar aquí.

Sigo concurriendo a los grupos porque FUNCIONA.

Enrique

GRUPO DE CORAZÓN

MAR DEL PLATA DISTRITO INTEGRACIÓN

NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

¡Gracias por compartir tus experiencias!



Llegué muy confundida a mi primera reunión, pero la voz serena del coordinador y el ver que nadie me hacía callar me hicieron seguir concurriendo.

El cambio más notable que noto desde que asisto al grupo es sentir que puedo amar a la gente, pienso que esto no lo logré sola, sino que lo hizo mi Poder Superior.

Grupos de Familia y Valor para Cambiar son los libros que me ayudan con más frecuencia.

Mara



Reflexiones



Al-Anon:

Ha permitido que, a pesar de las caídas, yo no renunciara a mis sueños y que no hiciera responsable a Dios si alguno de ellos no se cumplía.

Ha logrado restablecerme el equilibrio perdido.

Ha sanado mi espíritu dolorido

Amistad

Betty

GRUPO ALBERTI- MAR DEL PLATA.



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 mayo, junio y julio de 2007.

- **Distrito Alte. Brown y Grupos:** Camino de Esperanza, Déjanos crecer, Lihuen, 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, Luz de Patricios, Madre Admirable, Mediodía, Mensaje, Palermo, Redentor, Santa Cruz, Serenidad, Sólo por Hoy, Unidad, Villa Crespo, Vivir Hoy, Ayuda (Alateen), Buenas Compañías (Alateen).
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos:** Amanecer, Camino de Esperanza, Colón, Despertar Espiritual, Gualaguay, La Milagrosa, Paraná, Recuperación, San Agustín, 20 de Enero.
- **Distrito Centro Oeste y Grupos:** Alegría de Vivir, Barrio Argentino, Derqui, Despertar, Hacia Adelante, Ituzaingó, Luján, Matera, Merlo, Paso del Rey, San Miguel, Volver a Empezar.
- **Distrito Ciudad de Córdoba y Grupos:** Amanecer, Aurora, Armonía, Carlos Paz, Fe, Renacer.
- **Grupos del Dist. de la Costa:** Buen Día, Dar y Compartir, Gral. Madariaga.
- **Distrito Gral. Paz y Grupos:** Albariños, Escalada, Esperanza, Flores, Floresta, Génesis, Liniers, Madurez, Revivir, Villa Lugano.
- **Distrito Integración y Grupos:** Alberti, Comprensión, De Corazón, Independencia, Nueva Esperanza, Puerto.
- **Distrito Noroeste y Grupos:** Billinghamurst, Castex, El Sol, Martín Coronado, Nueva Vida, Villa Tesci.
- **Distrito Norte y Grupos:** Acassuso, Alegría, Beccar, Florecer, Florida, José L. Suárez, Munro, Olivos, Olivos (HA), San Fernando, San Isidro, Villa Belles-ter.
- **Grupos del Distrito Nuevo Camino:** Cañuelas, Milagros del Siglo XX, Monte Grande, Peldafío, Rayo de Luz, Tristán Suárez, Una Nueva Vida.
- **Distrito Rafaela y Grupos:** Paz y Amor, Sendero de Luz, 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, Valor para cambiar.
- **Distrito Rosario y Grupos:** Casilda, Centro de Vida, Fuente de Amor, La Florida, Luz del Sur, Ricchieri, San Fco. Solano, Socorro, Viamonte.
- **Distrito Sudoeste y Grupos:** Brisa, Crecimiento, Despertar en Al-Anon, Esperanza, Luz y Esperanza, Milagros en Al-Anon, Morón, Ramos Mejía, San Justo, Un Día a la Vez.
- **Distrito Sur y Grupos:** Alte. Brown, Amor y Comprensión, Avellaneda, Centenario, Crecer Madurando, Dia-

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.

Amistad

mante, Entre Todos, Fe y Esperanza, Luján, Que empiece por mí, Semilla de Esperanza, Valor para Cambiar, Aprender a Vivir (Alateen).

- **Distrito Tucumán y Grupos:** Conciencia de grupo, Esperanza.
- **Distrito Unidad y Grupos:** Amor y Esperanza, Bancalari, Don Torcuato, El Sol, Encuentro, Escobar, Gral. Pacheco, Matheu, Nogués, Rayito de Luz.
- **Distrito Villa María y Grupos:** Amor y Fe, Arroyito, Fe y Esperanza, Sabiduría, Sendero de Fe.
- **Grupos del Interior de Buenos Aires:** Pequeño Milagro (Mercedes), Pío XII (Necochea), Luz de Esperanza (Trenque Lauquen) Nueva Luz (Bahía Blanca).
- **Grupo de Corrientes:** Crecer (Goya).
- **Grupo de Formosa:** Esperanza y Alegría.
- **Grupos de Jujuy:** Catedral y Nueva Vida (San Salvador de Jujuy).
- **Grupo de La Rioja:** Vivir.
- **Grupo de Mendoza:** Centro.
- **Grupo de Neuquén:** Amor
- **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

Alsina 1441 - 1er. p. - Of. 102
1085 - Buenos Aires - Argentina

Tel. (011) 4382-9311

Fax (011) 4382-9229

16 e-mail: osg@alanon.org.ar

www.alanon.org.ar