

Año del Crecimiento

EDITORIAL

Quienes nos beneficiamos con la práctica del programa de Al-Anon no terminamos de sorprendernos con cosas que ocurren y nos parecen milagros.

Nos preguntamos cómo es posible tanta coincidencia, y luego recordamos, o alguien lo hace por nosotros, que la Segunda Tradición nos dice que un Poder Superior a nosotros habita en la conciencia de cada grupo. Sencillamente es así.

Hace poco me encontraba cansado y consideraba no ir a la reunión de grupo. Pero, sin pensarlo, llegué al salón. Acomodé las sillas, busqué los libros y el tema programado: "Tomar conciencia". Decidí interpretarlo como un mensaje para mí, me puse alerta, y esperé a los servidores.

Apareció una persona joven, muy vacilante, y preguntó si allí era Al-Anon. La recibí, y le expliqué algunas cosas del programa y la forma de trabajar del grupo. Luego llegó otro joven con muy poco tiempo de asistencia. Entre las lecturas estaban los dos primeros Pasos. Decidí empezar la reunión con eso.

A medida que avanzábamos, fui descubriendo una enorme cantidad de riquezas espirituales en las lecturas, en la completa sinceridad de los dos jóvenes, y hasta en mis propios hallazgos que compartía con humildad. Muy pronto dejé de esperar ansioso la llegada de alguien más; la reunión estaba funcionando.

Finalmente se presentó un compañero habitual. Su presencia ayudó mucho a la hora de dar sugerencias. Ambos decidimos contestar las preguntas de estos jóvenes como se hace en una reunión pública. Ellos compartieron con comodidad y fueron mostrando de qué modo empezaban a comprender. En un momento, cruzamos con el compañero antiguo una mirada de entendimiento: la profundidad y la sabiduría de lo que allí se decía nos emocionaba. Cuando los cuatro nos dimos las manos para recitar la oración de despedida, nuestras voces temblaban, había algunas lágrimas con las sonrisas. Pensando en lo que me hubiera perdido si no asistía, recordé ese lema que dice "Que empiece por mí". Siempre empieza por mí, tanto cuando doy como cuando recibo.

Nº 318



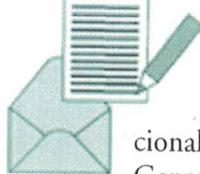
*Quando alguien,
dondequiera que
sea, pida ayuda,
que nunca falte
allí la mano
de Al-Anon y
Alateen,*

y

*Que empiece
por mí*

Abril - Mayo - Junio de 2008

RINCÓN DE NUESTRA OSG



Luego de concluida nuestra 24ª 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 (interina)
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. David S.	Custodio Regional - Región Sur.
Sra. Haydé P.	Custodio Regional - Región Norte.
Sra. Rosa R.	Custodio Regional - Región Centro.
Sra. Cristina M.	Coordinadora del Comité de Conferencia.
Sra. Susana B.	Coordinadora del Comité Alateen.

COORDINADORES DE COMITÉS Y EQUIPO

Sra. Haydé M.	Comité de Instituciones.
Sra. Margarita R.	Comité de Seminarios de Servicio Regionales.
Sra. Adriana B.	Comité de Interior.
Sr. Daniel del V.	Comité de Información Pública.
Sra. Laila CH.	Equipo de Archivo Histórico.

COMISIÓN REVISORA DE CUENTAS

Sra. Sivia O.	Sra. Diana B.
Sra. Marcela M.	

PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA OFICINA DE SERVICIOS GENERALES

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

Horario de atención de la OSG: Lunes a viernes de 11 a 18 hs.

Venta de literatura: de 14 a 17 hs.

A partir del 1º de junio el Boletín Amistad costará \$2.

*

Desde el 1º de agosto del 2008 sólo los DISTRITOS que compren literatura por \$150 o más gozarán de la bonificación del 10%. También son los destinatarios del descuento del 50% destinado a difusión. Creemos que ésta es una forma de aplicar la Primera Tradición: "Nuestro bienestar común debiera tener la preferencia".

*

LA OSG TE INVITA

Tal como fue anunciado en la Conferencia, a partir de mayo comenzamos las reuniones informales en la Oficina de Servicios Generales. El único propósito es el de conocerla y acercarnos a su funcionamiento, así como aportar las inquietudes y los proyectos de la hermandad. La primera reunión tuvo lugar el 28 de mayo y contó con la concurrencia de numerosos miembros. Anunciamos las próximas reuniones: 30 de julio, 24 de septiembre y 26 de noviembre.

*

GRUPO ON-LINE EN CASTELLANO

Compartimos una muy buena noticia: la Oficina de Servicio Mundial (OSM) de Al-Anon ha aprobado la creación de un grupo Al-Anon *on line* de habla hispana. Por el momento va a estar funcionando vía yahoo messenger. Pueden unirse al grupo Al-Anon o bien difundir a aquellos familiares y amigos de alcohólicos que ustedes conozcan. Las reuniones son los días lunes, martes, viernes y domingos a las 21 hs. hora argentina. Sólo debes ser familiar o amigo de un alcohólico y mayor de edad (no Alateen). Recuerden suscribirse con anterioridad a: <http://ar.groups.yahoo.com/group/GrupoAlanonEspOnline>.

Ante cualquier duda, el mail del moderador de este grupo es [mailto: GrupoAlanonEspOnline-owner@gruposyahoo.com.ar](mailto:GrupoAlanonEspOnline-owner@gruposyahoo.com.ar).

*

NUEVO DISEÑO DE SITIO WEB

¡El deseo de rediseñar nuestro sitio web ya está casi logrado!

El mismo es interactivo, desde la OSG podemos actualizar el directorio o anunciar las reuniones abiertas mensuales. Es un sitio creativo que nos brinda muchas oportunidades de llegar a los que no nos conocen y mejorar la comunicación con nuestros miembros. A lo largo de 2008 vamos a seguir trabajando para lograr estos objetivos.

Las herramientas de Al-Anon

Los instrumentos que nos brinda el Programa son muchos y muy variados; junto con nuestros principios siempre estamos descubriendo alguno.

Hoy veremos el "Sólo por hoy", básico de nuestra literatura, pero desde otros ángulos, desde otras interpretaciones y pareceres. Por ejemplo aplicándolo a nuestras reuniones semanales.

Sólo por hoy trataré de disfrutar esta reunión de la mejor manera posible, sin tratar de solucionar el problema de toda mi vida en este momento. Me regalaré tiempo.

Sólo por hoy seré feliz y lo pondré en práctica en la reunión de hoy, transmitiendo a los demás esa alegría.

Sólo por hoy aceptaré a los demás y no querré que la reunión se desarrolle según mis deseos, ni que me digan sólo lo que deseo oír y de quien quiero oírlo.

Sólo por hoy, en esta reunión trataré de fortalecer mi mente, participaré a mi manera de este momento y con todas mis fuerzas. Pondré concentración en lo que se habla y se lee y, si puedo, daré mi opinión.

Hablaré con alguien y le transmitiré esperanza; aunque me desagraden algunos, me esforzaré por ser agradable a todos por igual. No demostraré que lo que me dicen no me gusta. Sólo por hoy seré flexible.

Sólo por hoy seré lo más cordial posible, no dirigiré ni criticaré a nadie en la reunión; si en algo no estoy de acuerdo lo diré lo más suavemente posible, sin entrar en controversias.

Sólo por hoy usaré esta reunión para abrir mi mente y escuchar.

No tendré miedo de los otros, ni de lo que me digan, disfrutaré del ambiente amable de una reunión Al-Anon.

También podemos aplicarlo en nuestra casa, en nuestro trabajo. ¿Sería posible? Por ejemplo:

Sólo por hoy disfrutaré de mi casa, a mis hijos, a mi marido, sin tratar de hallar soluciones para mi vida en este momento. Les daré a todos la posibilidad de la armonía... y así seguimos. Todos podemos pensarlo y escribirlo, si así lo quieren, para publicar en este Boletín.



Reflexiones



TRATEMOS DE MANTENER UN CRITERIO ABIERTO HACIA LOS DOCE PASOS, ELLOS PUEDEN PROPORCIONARNOS ESPERANZA Y SERENIDAD.

Extraído de *Grupos de familia Al-Anon*, pág. 81

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.



Bonos Pro-Fondo de Reserva

De acuerdo con lo resuelto en la 24ª CSN, en este Boletín enviamos una carta de nuestro Tesorero con la presentación de los Bonos Pro-Fondo de Reserva.

También los hemos dado a conocer y explicado el motivo de este nuevo emprendimiento en la reciente reunión de RDs.

Sabemos que contaremos, una

vez más, con el agradecimiento generoso de los miembros de la hermandad.

Si los miembros y los grupos entienden que ellos son responsables de su propia supervivencia y su progreso, fluye una gran fortaleza espiritual en cada uno, así como en su totalidad. (De Esperanza para hoy, pág. 147)

¡Ya logramos nuestra casa!
Ahora necesitamos
**recomponer nuestro
Fondo de Reserva**



Bonos
Pro-Fondo de Reserva





Yo soy mi objetivo

Son solamente dos horas para nosotros que deberíamos aprovecharlas plenamente, olvidándonos del mundo exterior. Llegar temprano, apagar el celular, escuchar y quedarse hasta la despedida, sin premura, con la conciencia puesta en nuestra persona, para llevarnos todo dentro y ponerlo en práctica luego, sí, con el mundo exterior.

Si a medias hacemos todo, también a medias tendremos los resultados.

Marta S.

GRUPO SAN JUSTO 5





Del 18 al 20 de abril se realizó la 24ª Conferencia de Servicio Nacional en la casa de Nazareth, en la ciudad de Buenos Aires.

De los 21 distritos, concurren 18 delegados, 3 de ellos no pudieron hacerlo por diversas razones; a su vez, 6 delegados lo hacían por primera vez.

También nos acompañaron los Representantes de los Distritos en Formación de Salta y Jujuy y de Santiago del Estero, los Representantes de grupos de San Luis y San Juan, una representante de Bolivia y miembros de la OSG.

Fueron días de trabajo intenso: nos reunimos en Reuniones plenarios, Mesas de Trabajo, reuniones generales, se dieron Informes, se compartió el trabajo realizado durante el año.

No faltó el espacio para compartir en charlas informales y conocer otras realidades. El espíritu de Al-Anon estuvo presente en esos momentos y, sobre todo, en la responsabilidad por los compromisos contraídos para llevar adelante las acciones necesarias para la concreción de los mismos.

El sábado por la noche se realizó una "Búsqueda del Tesoro" en la que los participantes tuvieron que recorrer senderos donde sortearon distintas situaciones, con mucho humor... para llegar finalmente al encuentro tan deseado: "Si alguien se encuentra a sí mismo... posee una mansión en la que podrá vivir con dignidad todos los días de su vida".

Y así se iba terminando la Conferencia, con la emoción de aquellos que se despedían, delegados y custodios que compartieron su gratitud por los servicios realizados.

Los agradecimientos al Equipo de Recepción, que hizo posible su desarrollo, la Tesorera, la Mesa Coordinadora...

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.

Como dice el Tercer Concepto: "Confiamos en Dios, confiamos en Al-Anon y confiamos unos en otros".

Me pregunto...



Muchas veces me pregunto: ¿por qué sigo en Al-Anon?

Porque Al-Anon me dio sabiduría, entendimiento y claridad, pues mi vida era oscuridad, semejante a un túnel sin salida. Ahora, después de un tiempo en Al-Anon, puedo o mejor dicho veo las cosas con mayor claridad y consigo llevar los malos momentos de mi familiar alcohólico. Vivo de una manera más tranquila, agradeciendo todos los días a mi Poder Superior por haber conocido este programa y seguir viniendo.

Gracias mil veces, gracias a Él y a mis compañeros de grupo.

Orquídea

GRUPO PRIMAVERA - DISTRITO RÍO DE LA PLATA



¡Felicitaciones y éxitos al Distrito Gral. Paz por lograr que funcione el Comité Alateen del distrito! ¡Bienvenidos! Próxima reunión con Coordinadores de Comité Alateen de distrito es el sábado 14 de junio a las 11 hs, en la OSG. Los esperamos con alegría.

En la reunión de Padrinos en nuestra Oficina se entregaron los folletos "Queridos mamá y papá" a cada uno de los grupos Alateen, para tener un material más que los ayude a analizar y reflexionar, como tema en las reuniones.

Está disponible el Directorio actualizado de los grupos Alateen, en este momento funcionan 9 grupos inscriptos en la OSG.

Los folletos *Es Alateen para ti y Lo que debes y no debes hacer* tienen el 50% de descuento como material de difusión en información pública, especialmente cuando se realizan charlas informativas en las escuelas, para

ser entregados a los jóvenes que todavía no nos conocen y posiblemente necesitan y deseen nuestra ayuda.

Seguimos ofreciendo algunas preguntas para que los miembros Alateen puedan debatirlas en las reuniones:

- ¿Cómo me desprendo emocionalmente de la situación sin sentirme culpable?
- ¿Soy capaz de expresar y comprender mis propios sentimientos?
- ¿Comparto mi experiencia y crecimiento espiritual con los demás en Alateen?

Y para los miembros Al-Anon:

- ¿He examinado las posibilidades de ser Padrino o Madrina de un grupo Alateen?
- ¿Considero la gratitud como una expresión de amor? Y si es así, ¿de qué manera lo demuestro dentro de nuestra Hermandad?

Relato de una Madrina



La visita a los colegios para hacer conocer los grupos Alateen es muy gratificante. Si bien los adolescentes no hacen demasiadas preguntas, escuchan con un respetuoso silencio. Como mi costumbre es mirar sus caras mientras les hablo, éstas muestran no sólo mucha atención sino también asombro.

Algunos se quejan de la poca atención que tienen hacia ellos los adultos, ya que no son escuchados ni contestan sus preguntas; otros se acercan al terminar la charla para averiguar algo de lo que les interesó y preguntan sobre cómo son los grupos Alateen y empiezan tímidamente a comentar algo de lo que les pasa.

Uno de mis deseos es ver la manera de que los grupos Al-Anon se comprometan más para formar Padrinos y Madrinas y así poder abrir más grupos Alateen, a fin de brindar a nuestros jóvenes un lugar digno de confianza y seguridad para su crecimiento personal.

Una Madrina

GRUPO ALATEEN AYUDA 7



Nuevamente, y después de ser aprobado por la 24ª CSN, tenemos nuestro Comité de Instituciones. Compartimos esta alegría con ustedes.

Hemos armado nuestro Comité y tenemos algunos proyectos. Sabemos que el Poder Superior nos guiará en

esta maravillosa tarea para lograrlos.

Si necesitan comunicarse con nosotros, nos reunimos los primeros lunes de cada mes en la OSG.

Cuando las personas dan una mano, la vida adquiere sentido.
(De *Valor para cambiar*, pág. 188)

Héroes y autoestima



Empecé a asistir a las reuniones Al-Anon hace casi cuatro años, y hoy no soy el mismo. Hoy soy alguien a quien amo. Alguien a quien aprendí a perdonar y alguien a quien acepto.

Aprendí estas cosas en un salón lleno de héroes que se reúnen cada martes, miércoles y jueves en la noche. Ellos no tienen sombreros blancos ni caballos, pero encaran sus peores miedos y problemas con un gran valor y lágrimas, un paso a la vez.

En un mundo que se concentra en las malas noticias, los miembros me han enseñado que los héroes existen todavía. Ellos hacen lo mejor que pueden con lo que su Poder Superior les ha dado. Los Doce Pasos nos enseñan a caminar por el sendero de la vida, pero no es fácil. No siempre hay finales felices, aunque sí he visto casos que valen la pena observar. Al-Anon me da la suficiente paz para disfrutar la belleza que existe aún en los tiempos difíciles.

Yo amo a mi hija. Dios sabe que daría mi vida por ella si eso le evitara dolor y sufrimientos. Dios cuida de mi hija y la quiere más de lo que yo pudiera quererla. Yo creo que Él me quiere a mí también y cree que soy un héroe, sólo porque trato de vivir la vida un poco mejor, porque enfrento esos miedos que todo padre enfrenta y porque trato siempre de hacerlo con amor.

Anónimo

THE FORUM, MAYO DE 2001



Reflexiones



Amistad
VECTOR

ÉSTE ES UN PROGRAMA PARA LA VIDA Y, AUN A MEDIDA QUE SE ACERCA LA VEJEZ, PIENSO QUE TODAVÍA PUEDO SER ÚTIL Y CONTINUAR CRECIENDO Y APRENDIENDO.

Extraído de *En todas nuestras acciones*, pág. 231



El Comité de Publicaciones anuncia a la hermandad que ha sido editado el libro *Esperanza para hoy*, uno de los más pedidos en nuestra encuesta.

Es un libro de lecturas diarias, con gran éxito en todos los países, incluso en los EE.UU. resultó el más vendido en la historia de nuestra Literatura.

Nos servirá a todos para profundizar nuestro programa todos los días.

Una de sus lecturas dice así: "Dejar en claro lo que es aceptable para mí es un instrumento que uso para ocuparme de mí" (pág. 199).

Al mismo tiempo, y con gran esfuerzo, reeditamos *Senderos de recuperación*, otro de los libros más importantes para entender qué nos pasa y aprender a usar los instrumentos de Al-Anon. Todos deberíamos tener uno.

Lo mantenemos simple cuando usamos la literatura, que sabemos refleja el

criterio de Al-Anon ante el alcoholismo. (De Senderos de Recuperación, pág. 135)

* * *

Nuevo espacio

DIÁLOGOS CON LOS GRUPOS

Los grupos cuentan...

Queremos tener un espacio para que los grupos puedan contar experiencias diversas, como por ejemplo: ¿Qué tipo de experiencias han tenido con "Miembros problema"?; ¿Hay una edad límite para hacer servicio?; ¿Soy un miembro conflictivo dentro del grupo?; ¿Cómo eligen las lecturas para leer en las reuniones?(Temas y Libros).

Ustedes pueden elegir el tema y tratarlo entre todos o también escribir en forma individual. Pueden poner su nombre, el nombre del grupo o si lo prefieren, hacerlo anónimo.

¡Los esperamos!

Querido amigo:



Te conocí hace mucho tiempo, siempre tuve ayuda, pero a veces no le presté atención, y yo te indicaba lo que tenías que decirme y a veces no era lo que necesitaba. Quiero que me enseñes a cumplir tu voluntad, ¿cómo tengo que hacer?

Sé que así voy a vivir mejor. ¿Soltar las riendas y entregártelas?, para vos eso que me pasa a mí no lo trabajo... pero yo, con mi autosuficiencia, soberbia, impaciencia, no te dejo trabajar.

Humildemente te pido ayuda, aunque sea hoy; mañana te lo volveré a pedir. Hoy sé que eres mi mejor amigo, te siento en mi vida, en pensamiento, palabra y obra y especialmente en mi corazón.

Melani

GRUPO OLIVOS 6

OLEVIN
Amistad



COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)

Antes de iniciarse la 24ª CSN, durante la Reunión Plenaria del Comité, comenzamos con la Oración de la Serenidad e hicimos una breve historia de la iniciación de los Seminarios en nuestro país, el primero fue en Córdoba (La Cumbre) y el próximo se hará en Entre Ríos (Concepción del Uruguay).

Luego se habló sobre las Guías y conclusiones.

Acompañados por los delegados asignados, se comentó lo extraído del *Forum 2004*: la importancia de los Seminarios, sin perder de vista las Tradiciones y los Conceptos de servicio. Ambos son partes de un despertar es-

piritual que nos contiene y nos guía.

Todos los que llegan al Seminario “absorben” el amor, el espíritu, y las distintas ideas, con participación de todos los integrantes de la OSG, junto con los anfitriones locales.

Dos miembros manifestaron que se deben apoyar mucho a los Seminarios, es una experiencia enriquecedora, como una inyección de energía.

La Coordinadora agradeció a todos por lo positivo de la reunión.

*Al-Anon no surgió de la nada.
Hubo y hay mucha gente entre bambalinas que asegura su supervivencia.
(De Esperanza para hoy, pág. 307)*

El dolor es diferente



Cuando llegué a Al-Anon estaba muy angustiada, y enferma, no podía comprender nada.

No sabía que camino tomar, hasta pensé en el peor.

Gracias a mi llegada a Al-Anon comprendí al alcohólico, que era mi hijo, que también quiso ir a AA; las cosas iban cambiando, él aceptó que estaba enfermo y yo también.

Lamentablemente para él fue tarde porque falleció, pero yo pude superarlo gracias a mis compañeras del grupo, que me enseñaron algo muy valioso que yo ignoraba. El quererme, vivir el hoy, y disfrutar de los que me rodean y me quieren.

Esto no quiere decir que yo no lo extrañe, y mucho, que no llore, pero el dolor es distinto.

Por eso lo quiero con toda mi alma a mi grupo y les doy las gracias por mí y por mi hijo.

Margarita

GRUPO INMACULADA CONCEPCIÓN
QUILMES



En la 24ª CSN se aprobó por unanimidad la separación del Comité de Servicio a la Sociedad en los Comités de Información Pública, Cooperación con los profesionales e Instituciones.

Estamos armando nuestro Comité y planificando nuestra tarea.

¿Cuántos planes podemos hacer?

Para esto es necesario tener la visión de lo que es posible realizar.

Podemos planear un jardín o un bosque, pero ¿quién lo va a plantar, regar, podar y abonar?

Los grandes planes son magníficos, pero no tendrán éxito a menos que

nos ocupemos de las cosas pequeñas, teniendo en cuenta las herramientas que nos brinda Al-Anon.

Por eso este Comité necesita de sus servidores para cada una de esas tareas, que parecen pequeñas, pero son valiosísimas.

Juntos lo lograremos.

Los invitamos para nuestra reunión de Coordinadores de Información Pública el viernes 27 de junio a las 16 hs en la OSG.

*La paciencia es la llave del paraíso.
(Valor para cambiar, pág. 135)*

¿Por qué vuelvo a Al-Anon?



Vuelvo porque es mi lugar en el mundo, donde alguien me escucha, no me juzga y me comprende.

Están allí por un dolor en común.

Ellos, mis compañeros, son la medicina que necesito para estar mejor espiritualmente.

La literatura me acompaña, me guía.

¿Pero qué es importante? ¡Cómo reconforta una cálida palabra en el momento justo! Allí me siento contenida, hablo con libertad, sin temor, es como si desnudara mi alma, si no no sería honesta.

Cuando regreso a casa después de una reunión mi mochila es más liviana, siento alegría. Nunca terminaré de agradecer a Dios y a mis compañeros de Al-Anon por los bienes recibidos.

Alicia

GRUPO CONVIVENCIA - FLORENCIO VARELA



Reflexiones



EN AL-ANON APRENDÍ QUE NO IMPORTA LA SITUACIÓN EN QUE ME ENCUENTRE, SINO LA ACTITUD QUE YO TENGA HACIA ELLA.

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



EQUIPO ASESOR DE ARCHIVO HISTÓRICO

Con gran alegría, y cumpliendo aquello de que “preservando el pasado aseguramos el futuro”, les contamos que se han encuadrado los ejemplares del Boletín Amistad desde 1978 a 1993; en total cinco tomos, de los cuales dos ya fueron vistos por miembros de Al-Anon en ocasión de la 24ª Conferencia realizada en los días 19 y 20 de abril.

Como siempre, el Equipo conti-

núa con sus tareas específicas; una vez más, pedimos a los que tienen documentos, fotos o algo interesante para nuestro archivo sobre la historia de Al-Anon que lo compartan con nosotros, y al mismo tiempo los invitamos a acercarse a nuestro servicio.

No lo puedes mantener si no lo regalas. (De Senderos de recuperación, pág. 337)

Un día de octubre



Quiero contarles que llegué a Al-Anon después de muchos intentos.

Llegué muy mal, al borde de la locura. Lo que sí fue muy claro para mí desde el primer día es que comprendí que ése era mi lugar. Después me pasaron muchas cosas, pero ya me afectaron menos gracias a Al-Anon.

Lo que más me ayudó en mi recuperación fue el hacer servicio, en momentos muy difíciles debido a la enfermedad de mi familiar, el cual no me permitía concurrir a los grupos. Pero gracias al Poder Superior, tenía cerca el distrito, y las horas que podía me acercaba al mismo, iba en muchas ocasiones simplemente a escuchar a mis compañeras.

Hoy trato de participar todo lo que puedo dentro del Distrito, (ya que tanta falta hace contar con servidores, es decir formar parte, participar). Gracias Al-Anon.

Ángela

CTÉ. DE INFORMACIÓN PÚBLICA - DISTRITO RÍO DE LA PLATA

*El peor pecado hacia el prójimo no es odiarlo sino permanecer indiferente ante él.
(De Valor para cambiar)*



Reflexiones



SI TUS PROGENITORES PARECEN IRRAZONABLES Y TENSOS, PREGUNTANDO O DESAFIANDO, RECUERDA QUE ESTÁN BAJO UNA GRAN TENSION TAMBIÉN; TRATA DE NO COMPLICAR MÁS LAS COSAS.

Extraído de *Los adolescentes y los padres alcohólicos*, pág. 13



Para nuestros amigos del interior:
 Estamos muy contentos por la gran participación en la Mesa Plenaria del Comité que hemos compartido en la 24ª Conferencia.

Les recordamos el compromiso asumido respecto de la difusión de Al-Anon por intermedio de nuestros grupos del interior que están aislados

y no tienen distritos cercanos.

Les agradecemos la constante comunicación con este Comité.

Saludamos a todos con amor en el servicio.

Una persona que no comete errores suele no hacer nada. (De Valor para cambiar, pág. 60)

¿Por qué servir?



Porque entendí que servir a mí me ayuda a liberarme de la obsesión por el comportamiento de otras personas, concentrarme en el mío, que por cierto no era de lo mejor. También pude ver que era una forma más saludable de vivir.

Al servir me dí cuenta de que recibía más de lo que podía dar. Hoy creo que vendrán otros servicios, en los cuales pido a mi Poder Superior me guíe, no importa desde qué lugar, sólo quisiera que al hacerlo me encuentre cómodo y feliz de realizarlos como hasta hoy.

Ahora quiero agradecer a mis compañeras de grupos, distritos, OSG, Conferencia, Seminario y Encuentros por todos los momentos compartidos, sabiendo que mucho de lo que hoy puedo disfrutar de la vida se lo debo de alguna manera a ellos.

Julio F.

EX CUSTODIO POR LA REGIÓN CENTRO

Los únicos entre ustedes que serán realmente felices son aquellos que busquen y encuentren cómo servir. (De Valor para cambiar, pág. 78)



Reflexiones



LO QUE ME ENSEÑÓ ALATEEN ES AMOR. APRENDÍ A CONFIAR EN QUE MI PODER SUPERIOR SE OCUPARÁ DE TODO LO QUE SUCEDA EN MI VIDA. EL PROGRAMA ES MI HOGAR Y CADA VEZ QUE ESTOY EN UNA REUNIÓN DE AL-ANON O ALATEEN SÉ QUE ESTOY SEGURA EN EL LUGAR AL QUE PERTENEZCO.

Extraído de *Los adolescentes y los padres alcohólicos*, pág. 13



DELEGADA INTERNACIONAL

Reunión Internacional del 28-3-08 en Montevideo

El día 28 de marzo concurrimos con la Coordinadora de la Junta de Custodios a la reunión internacional que tuvo lugar en Montevideo con la asistencia de la Junta de Custodios de Uruguay y de tres miembros de la Oficina de Servicios Mundial, que visitaron el país vecino a fin de compartir sus experiencias de servicio.

La OSG llevó muchas preguntas propias y de los coordinadores de los Comités y regresó con todas las respuestas. También se escucharon con atención nuestros proyectos y juntos soñamos con un Al-Anon abierto a todos los que necesiten nuestra ayuda. Los miembros o distritos que estén interesados en ampliar la informa-

ción, por favor comuníquense directamente con la Secretaria General para buscar el momento de trasmitirla más extensamente. Por el momento les hacemos llegar el número de grupos que hay en el mundo.

	Al-Anon	Alateen
EE.UU.	12.946	926
Canadá	1.392	799
Resto del mundo	9.107	770
Electrónicos en todo el mundo	37	
Telefónicos en todo el mundo	14	
Totales	23.496	2.495
Total Al-Anon y Alateen	25.991	

Espejos maravillosos



En el grupo hay una compañera que no me resulta muy agradable. Días atrás se sinceró acerca de su carácter, de su dificultad de cambiarlo.

A través de su testimonio yo pude ver reflejada una parte mía. Mientras ella exponía, simplemente sentí que ponía en palabras mi silencio y temor a reconocer "mi propia amargura". Y así se abrió un nuevo aspecto a trabajar en mi propia persona.

Gracias, una vez más a todos los que aprendiendo a vivir mejor, tanto me enseñan a mí.

Carmen



Reflexiones



AL RECUPERARNOS, COMENZAMOS A EXPERIMENTAR TODOS NUESTROS SENTIMIENTOS Y PARTICIPAMOS DE LA VIDA CON MAYOR PLENITUD.

Extraído de *En todas nuestras acciones*, pág. 8



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 **marzo y abril de 2008**.

- **Distrito Alte. Brown y Grupos:** Aprendiendo a vivir, Camino de Esperanza, Granito de arena, 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, Palermo, Redentor, Santa Cruz, Serenidad, Sólo por Hoy, Unidad, Vida, Villa Crespo, Vivir Hoy, Ayuda (Alateen), Buenas Compañías (Alateen).
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos:** Amanecer, Colón, Despertar Espiritual, La Milagrosa, Recuperación, 20 de Enero, 21 de Abril.
- **Distrito Centro Oeste y Grupos:** Alegría de Vivir, Barrio Argentino, Derqui Despertar, Hacia Adelante, Ituzaingó, José C. Paz, Luján, Matera, Merlo, Moreno (HA), Paso del Rey, San Miguel, Villa León.
- **Grupos de Córdoba:** Amanecer, Armonía, Aurora, Carlos Paz, Esperanza, Fe (Padres), Renacer.
- **Grupos del Dist. de la Costa:** Buen Día, Dar y Compartir, Gral. Madariaga.
- **Distrito Gral. Paz y Grupos:** Aceptación, Escalada, Flores, Floresta, Génesis, Liniers, Madurez, Villa Lugano.
- **Distrito Integración y Grupos:** Alberdi, Amistad, Comprensión, De Corazón, Esperanza, Fortaleza, Grupo de Padres, Independencia, Puerto, Un camino de luz.
- **Distrito Noroeste y Grupos:** Billinghamurst, Castex, El Sol, Martín Coronado, Nueva Vida, Villa Tessei.
- **Distrito Norte y Grupos:** Acassuso, Alegría, Beccar, Florecer, Florida, Olivos, Munro, San Fernando, San Isidro, Villa Ballester.
- **Distrito Nuevo Camino y Grupos:** Cañuelas, Milagros del Siglo XX, Monte Grande, Peldaño, Rayo de Luz, Tristán Suárez.
- **Distrito Rafaela y Grupos:** Sendero de Luz, Serenidad, Volver a Empezar (Esperanza).
- **Distrito Río de la Plata y Grupos:** Al-Anon La Plata, 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, La Florida, Ricchieri, San Fco. Solano, 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, Milagros en Al-Anon, Morón, Ramos Mejía, San Justo, Sendero de esperanza.

- **Distrito Sur y Grupos:** Alte. Brown, Amor y Comprensión, Avellaneda, Centenario, Crecer Madurando, Diamante, Entre Todos, Fe y Esperanza, Itatí, Semilla de Esperanza, Valor para Cambiar, Aprender a Vivir (Alateen).
- **Distrito Tucumán y Grupos:** Acción, Conciencia de Grupo, Esperanza, Luz de Esperanza (HA), Renacer.
- **Distrito Unidad y Grupos:** Amor y Esperanza, Don Torcuato, El Sol, Encuentro, Escobar, Matheu, Gral. Pacheco, Pablo Nogués, Volver a Vivir.
- **Distrito Unidos lo lograremos y Grupos:** Esperanza, Volver a empezar.
- **Grupos del distrito en formación Salta/Jujuy:** Catedral, Valor y Esperanza.
- **Grupos del Interior de Buenos Aires:** Pequeño Milagro (Mercedes), Pío XII (Necochea), Centro y Nueva Luz (Bahía Blanca).
- **Grupos del Interior de Córdoba:** Lois.
- **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. de Ahorro 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 Bonos Pro-Fondo de Reserva, 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**

**Adolfo 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