



Año del Fortalecimiento

EDITORIAL

Nº 323

Una vez, en una reunión pública, un miembro de Al-Anon dijo: "... y quiero agradecer también a mi querido familiar alcohólico porque por él busqué ayuda y por la gracia de Dios encontré este maravilloso programa de Al-Anon, que me permitió cambiar mi vida, tener serenidad, fortaleza y esperanza, y formar parte de una gran familia de personas unidas por el amor incondicional".

El 9 de agosto Al-Anon Argentina cumplió 43 años. Cada uno de nosotros puede encontrar numerosas formas de agradecer este hecho: a quien nos dio la bienvenida, a los grupos, a los compañeros, a nuestros padrinos y madrinas, a los servidores que trabajaron para que la antorcha siga encendida, (no solamente los fundadores sino los continuadores, los que se reunieron para cuidar que se cumplieran los principios, los que aportaron sus talentos para ayudar a los Comités a avanzar, los que hicieron guardias, los que contaron sus historias, los que llevaron el mensaje a las instituciones, los que coordinaron, los que leyeron, los que escribieron, los que hicieron cuentas), todos anónimos como debe ser, pero todos parte de esta gran familia.

Y tal vez éste sea nuestro momento de renovar compromisos, de recordar con profunda convicción, no solamente esa hermosa Oración de la Serenidad que al pronunciarla con nuestras manos unidas nos vincula con una fabulosa red mundial, sino la promesa que hoy tendríamos que decir a todo pulmón: *"Cuando alguien, dondequiera que sea, pida ayuda, que nunca falte allí la mano de Al-Anon, y que empiece por mí"*. Sin duda, si conocemos este programa es porque alguien estuvo allí cuando lo necesitábamos. Hace 43 años que alguien está, en muchas partes de nuestro país, con la mano de Al-Anon extendida. La mejor manera de agradecer es estando allí, y dando una mano.



*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 2009

RINCÓN DE NUESTRA OSG



El 9 de agosto se festejó otro aniversario de Al-Anon.

Éste fue más silencioso por las circunstancias que vivimos, pero no por eso dejamos de sentirlo en nuestro corazón y siempre trabajando para llevar adelante varias ideas para mejorar en el servicio.

Recibimos felicitaciones y hermosas palabras de gratitud. Muchos lo hicieron por teléfono, otros personalmente pero todos estuvimos presentes. Las cartas recibidas en esta ocasión fueron desde el Grupo Morón, Distrito Centro Oeste, Distrito Capital, Comité Permanente Alateen, entre otros.

¡Gracias a todos!

Línea 0800

Ya está funcionando la línea habilitada para los que NO CONOCEN Al-Anon/Alateen y sobre todo para el interior del país.

Para la difusión de este número están en venta los autoadhesivos en la OSG.

Fe de erratas

Por un involuntario error, en la lista de nuevos servidores de la Junta y coordinadores de Comités de la OSG presentada en el anterior Boletín, omitimos anunciar que el nuevo coordinador del Comité de Interior es Aldo N.



Aniversarios

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

17 de junio - 20 años
Grupo "Compartir"
Distrito Capital

*

8 de julio - 10 años
Grupo "Calidez" (Hijos Adultos)
Distrito Capital

*

15 de agosto - 35 años
Grupo "Esperanza" - S. M. de Tucumán
Distrito Tucumán

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.

AÑO DEL FORTALECIMIENTO

Sobre temas y reuniones

Poco tiempo después de ingresar a Al-Anon empezamos a elegir qué temas nos interesa considerar en las reuniones; esto es bueno, porque representa nuestra participación. Pero algunas veces se transforma en una elección con censuras.

Decimos “quiero este tema”, “pero este otro no, porque me aburre”, o pensamos “no entiendo este tema, así que me levanto y me voy”. O simplemente ponemos cara larga, nos recostamos en la silla, buscamos algo en nuestros bolsos... y cuando tenemos la oportunidad, en reunión de Conciencia de Grupo, o de Trabajo, intentamos dejar fuera de la programación lo que no nos resulta atractivo, sin hacer un mínimo esfuerzo por averiguar por qué será que Al-Anon tiene esos temas y por qué será que nos resistimos.

Casi siempre, en esa ofensiva caen las Tradiciones y ni qué decir de los Conceptos. Y a veces también son discriminados los Pasos, especialmente los que exigen acciones reparadoras. Pese a que estos principios son la columna vertebral del programa de Al-Anon, buscamos evitarlos. Tenemos una idea equivocada de lo que Al-Anon nos propone para nuestra recuperación: no solamente nos consuela y nos envuelve en su afecto incondicional, sino que también sugiere un cambio de actitud, y esto requiere trabajo y disciplina. No es

fácil cambiar, no es sencillo modificar conductas, reconocer faltas, ubicarme por ejemplo en el lugar donde puedo admitir que cometí errores sin por ello sentir culpa. Porque además tengo que estar dispuesto a corregir esos errores, a compensar, a reparar.

Queremos saltar etapas. Parecería que transitar un camino espiritual es meditar sin ocuparnos de nuestras acciones y los elementos de carácter que están detrás de ellas, como si pudiéramos correr al santuario dejando los platos sucios en la piletta.

Cada principio del programa de Al-Anon nos orienta a convertirnos en personas libres. Y para ejercitar la libertad, para ver hasta dónde estamos llegando, necesitamos la práctica cotidiana de nuestras relaciones con los demás, con el otro. ¿Viene mi armonía de la participación? ¿Mi amor incondicional puede verse en momentos en que acepto al otro tal como es? ¿Mi libertad está fundada en mi autonomía? ¿Aprendí a no ser dependiente para poder tomar mis propias decisiones? ¿Puedo amar al otro sin exigirle que cambie, puedo mostrarle mi amor mediante mis propios cambios?

El trabajo que propone el programa no es fácil. Pero no podemos pretender cumplir una tarea tan importante navegando sobre la superficie sin mojarnos. Por eso, cuando alguien nos dice: “Seguí viniendo”, no solamente nos está dando un cordial saludo, nos dice: *de verdad, en esto se te va la vida.*



COMITÉ DE PUBLICACIONES

Los terceros jueves de cada mes, a las 17, estamos realizando en la OSG reuniones de Encargados de Literatura. Agradecemos la muy buena participación de miembros. Acercate, te estamos esperando.

Desde este Comité y con el apoyo de la OSG, hemos presentado a nuestra hermandad el *Cuaderno de Grupo*, muy valioso por su contenido, que nos aligera la tarea para la Coordinación, y los diversos servicios dentro del Grupo. ¿Tu grupo todavía no lo compro? Y si lo tiene, ¿nos podrías contar qué les pareció?

Nuestro Boletín Amistad anterior fue un número Extraordinario,

bajo el título “Conciencia de Grupo”, publicado especialmente para tener a mano un valioso material para consultar y que nos orienta acerca de cómo podemos resolver situaciones consultando a través de esta recopilación de experiencias.

Es importante que nos den su parecer sobre estos impresos. ¿Cómo lo recibieron? ¿Les resulta de ayuda en lo personal y para compartir en el grupo?

El libro *Abramos el corazón, transformemos nuestras pérdidas*, que hasta ahora se vendía a un precio promocional, pasará a costar \$36 a partir del 1° de septiembre.

Cuando llegué a Al-Anon...



Me encontré en una reunión en que todo era calma, con gente simple, y a pesar que no entendía nada, sabía que ése era “mi lugar”, y mi primer pensamiento fue que yo quería comunicarme como lo hacían ellos en *voz baja, con calma, con frases cortas, simples*, allí aprendí a escuchar y a escucharme.

Y a pesar de que comencé a ir a las reuniones por mi hermano alcohólico con el cual convivo, después el programa me ayudó muchísimo para aceptar la enfermedad de mi hijo con el alcohol y las drogas.

Descubrí a mi Poder Superior, me di cuenta de que yo no causé la enfermedad y de que tampoco la puedo controlar ni obligar a mis seres queridos a que comiencen un tratamiento.

Varias veces al día repito la Oración de la Serenidad, recito los Lemas y los aplico cuando debo tomar decisiones, dado que tengo la costumbre de actuar impulsada por *Apúrate y Termínalo Pronto*. Esa frase demuestra la falta de paz con la que vivo, hoy lo puedo reconocer y trabajo para cambiar y para poder disfrutar el día a día.

Estela P.

GRUPO FE-ESPERANZA, *Lomas de Zamora*



COMITÉ DE CONFERENCIA

El 25 de julio se realizó la reunión prorrateada de Delegados en la OSG, estuvieron representados 12 distritos y también se hallaban presentes miembros de la OSG.

El programa incluyó muchos temas y una amplia participación. Se realizó un taller sobre la preparación de temas para la Conferencia bajo el lema: “*Construyamos puentes para fortalecer el progreso y la unidad de Al-Anon/Alateen*”. El objetivo del mismo fue propiciar un espacio para la deliberación, el intercambio de opiniones y la aplicación de principios en cuanto a la preparación de temas para la Conferencia.

Se compartió con relación a las preguntas:

- *¿Cómo podemos construir puentes para satisfacer las necesidades de la diversidad de miembros actuales y futuros y fortalecer el fundamento de unidad de los grupos de familia Al-Anon?*
- *¿Desde dónde? Desde el reconocimiento y la conciencia de las necesidades: falta de servidores, de compromiso y de responsabilidad.*
- *¿Hacia dónde? Hacia el conocimiento de la estructura, de las formas de hacer servicio, de la autonomía.*

- *¿Cómo? Con el Manual de Servicio y el padrinazgo en los grupos, realizando talleres.*

El resumen de la reunión fue enviado por e-mail; si algún distrito no lo ha recibido, por favor comunicarse con el Comité para reenviarlo.

Recordamos que la fecha tope para la presentación de Lemas, Temas y Mociones para presentar en la próxima Conferencia es el 31 de octubre.

El e-mail para contactarnos es c_conferencia@alanon.org.ar.

RECORDATORIO: para la próxima reunión conjunta de Delegados y RDs que se realizará el día 26/09, ¡recuerden que tenemos temas pendientes!

Para los RDs: compartir la experiencia del Taller de Coordinación si pudieron realizarlo en sus Distritos.

Para los Delegados: compartir la preparación de temas que están realizando en sus Distritos.

¡Recuerden traer sus libros de consulta!

FE DE ERRATAS: en el Resumen de la 25ª CSN, en la página 4, Servidores de la Conferencia, se omitió mencionar a Cecilia B., Secretaria.



Reflexiones



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

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



Grupos de acceso limitado en las escuelas

Algunas preguntas para aclarar ciertas dudas.

Objetivos (propósitos): llegar con el mensaje a la mayor cantidad posible de jóvenes con la finalidad de integrar a los estudiantes a las reuniones Alateen fuera de la escuela. (Esto ocurriría al finalizar el ciclo escolar de 12 a 14 años).

Actividad (cómo se va a hacer): con mucha prudencia, discreción, paciencia y diálogo para llegar a acuerdos convenientes, tanto para Al-Anon/Alateen como para los directivos de las escuelas. Tenemos a disposición las “Guías de Acceso limitado Alateen, en las escuelas” actualizadas y aprobadas por la CSN 2009, que ofrecen información y orientación, para los miembros Al-Anon interesados en comenzar una reunión Alateen en las escuelas.

Recursos humanos: dos Madrinas, una tercera Madrina colaboradora, en caso de que alguna de las Madrinas no pueda algún día asistir a la reunión por motivos personales. La Delegada y RD como servidores de enlace con el personal de la escuela, y el Coordinador del Comité Alateen del distrito.

¿En qué se diferencian de una reunión de un grupo ordinario?

- A estas reuniones sólo asisten alumnos de la escuela a partir de los 12 años.
- No necesitamos autorizaciones ya que la Escuela es la que se hace responsable de sus alumnos.
- No tienen RG.
- Al principio coordinan las Madrinas. Luego se los incentiva para que coordinen los mismos adolescentes.

¿De qué forma una reunión de Alateen en la escuela ayudará al estudiante?

A menudo, ni estudiantes ni maestros se dan cuenta de que la relación con una persona alcohólica puede ser un factor que influye en su comportamiento y consecuentemente, en su trabajo escolar.

Algunos adolescentes no tienen la oportunidad de participar en una reunión fuera del entorno escolar debido a la edad, el tiempo, el hogar y situaciones de la vida en familia.

Con estas reuniones estamos ofreciendo la oportunidad y esperanza de hacerle frente a sus problemas personales por medio del uso de los principios del programa de Al-Anon y Alateen.

¿Es Alateen un programa religioso?

Definitivamente, no. Existe el reconocimiento de “un Poder superior a nosotros”. Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Alateen contienen la palabra “Dios” como término universal para referirse a un Poder Superior. Ni Al-Anon ni Alateen requieren que en una reunión de apertura o de clausura se rece ninguna oración. El principio que los une es cerrar la reunión con un momento espiritual.

Las reuniones Alateen en las escuelas pueden ser otra alternativa de llegar a los jóvenes afectados por la forma de beber de un ser querido.

Padrinos y madrinas con experiencia... ¡ésta es una gran oportunidad de seguir sirviendo en Al-Anon y Alateen!

(continuaremos en el próximo Boletín)



COMITÉ DE INFORMACIÓN PÚBLICA

Agradecemos con alegría la colaboración de todos los miembros para cubrir charlas en las empresas que nos solicitaron nuestro mensaje de esperanza.

También compartimos el entusiasmo de haber comenzado con el taller de oradores, para oradores que quieran incorporar nuevas técnicas y pautas para dar nuestro mensaje en distintos medios como la radio, que teníamos pendiente como proyecto. Este taller no se superpone con el taller del Distrito, y funciona el tercer miércoles de

cada mes de 15 a 16.30 en la OSG. Para concurrir necesitan comunicarse vía e-mail a c_informacionpublica@alanon.org.ar, ya que tenemos poco espacio, para poder coordinar mejor las reuniones.

Les dejamos una pregunta para que nos escriban a esta dirección. Al tratar de transmitir el mensaje, ¿qué han experimentado?

Muchas gracias por apoyarnos y con amor en el servicio los saludan los miembros del Comité.

Gracias a todos



Cuando me pidieron que escribiera mi testimonio, sentí un poco de miedo, hace poco que voy al grupo.

Llegué por mi relación con un alcohólico. Les cuento que en un momento llegué al límite de sus agresiones y tuvo que ser internado. Yo hace 12 años que estoy en terapia por mis conflictos de niña aun no elaborados. La crisis de nuestra pareja siguió, una amiga me comenta que en Villa María había grupos de autoayuda llamados Al-Anon, porque donde resido no hay grupos. Asistí con mi pareja para que nos ayudaran, y él fue a Alcohólicos Anónimos.

Cuando entré a Al-Anon no paré de llorar, pero mis compañeras me comprendieron y me ofrecieron palabras de consuelo. Hoy sé que este es mi lugar, en mi hogar no había alcohol, pero mi padre era violento, verbal y físicamente hacia mí. Mi pareja dejó de ir, pero yo sigo asistiendo, él ya se ha ido de casa, estoy triste porque tenía proyectos con él.

Escribo por sugerencia de mi madrina; todos mis compañeros son mi sostén, me acompañan, me aceptan y me quieren, me aman como soy y le doy gracias a mi Poder Superior por guiarme a Al-Anon que hoy son parte de mi familia...

Wanda

GRUPO AMOR Y FE - Villa María (extraído de gacetilla del Dto. Villa María, 3/09)



Reflexiones



BOLETÍN
Amistad

PASÉ MIS PRIMEROS DOS AÑOS EN AL-ANON, ORDENANDO, OBSERVANDO, ABSORBIENDO, GERMINANDO.

Extraído de *En todas nuestras acciones*, pág. 12



COMITÉ DE PRESUPUESTO

Sentimos que ésta es una ocasión especial, en el primer contacto como nuevo Tesorero de la hermandad a través del Boletín Amistad, que une a todo Al-Anon, donde quieras que estés.

Algunas de las actividades realizadas:

- En la 25ª Conferencia de Servicio Nacional fue aprobada la renovación del Plan Pro-Fondo de Reserva por un nuevo año. Consiste en promover en todos los grupos aportes especiales destinados a reconstruir el Fondo de Reserva de la hermandad.

- Carta de apelación: en el mes de julio enviamos a todos los grupos la mencionada carta, apelando a la generosidad de cada uno de ustedes. Reuniones que hemos compartido:
- Primera reunión de Coordinadores de distritos; primera reunión de Tesoreros; reunión de delegados.

INVITACIÓN: la próxima reunión de tesoreros se realizará el viernes 6 de noviembre a las 16 horas, en la OSG.

Recordemos la Séptima Tradición, la cual nos dice que debemos mantenernos con nuestras propias contribuciones.

Lo que aprendí en Al-Anon



Aprendí que el alcoholismo es una enfermedad...

Aprendí que no lo podía controlar...

Aprendí que no lo había causado; fue un gran alivio para mí...

Aprendí a aceptar las cosas que no podía cambiar...

Aprendí realmente lo que era meditar, estar en contacto con el Dios de mi entendimiento...

Aprendí a poner mis problemas en manos del Poder Superior, o sea, a soltar las riendas...

Aprendí a vivir y a dejar vivir...

Aprendí a ser libre y dejar libre a los demás...

Aprendí qué es un desprendimiento con amor...

Aprendí lo más importante que enseña Al-Anon: a amarme yo misma para poder amar a los demás. ¡¡GRACIAS AL-ANON!!

Ester

GRUPO CENTRO, Villa C. Paz - Dto. Córdoba



Reflexiones



EL ESPERAR DEMASIADO PUEDE LLEARNOS A GRANDES DESENGAÑOS.

Extraído de *Al-Anon y Alateen en acción*, agosto-sep. 1992



COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)

Queridos miembros de Al-Anon: desde la asamblea del mes de abril el Comité de Seminarios de Servicio Regionales cuenta con nueva coordinadora. Desde el servicio esperamos poder trabajar por Al-Anon/Alateen con la colaboración de los miembros de cada una de las regiones.

Necesitamos el aporte de los miembros, sugerencias e ideas.

El comité de Seminarios realiza su tarea específica los segundos lunes de 10 a 15 horas, en caso de requerir cualquier duda o consulta.

Si bien sólo se realiza un seminario por año, solicitamos que a los largo de las reuniones se incluyan temas sobre este servicio en la programación mensual de los grupos. Necesitamos que todos los miembros de nuestra hermandad sepan qué es un seminario, cómo, para qué y dónde se realiza cada año (no podemos querer y apoyar lo

que no se conoce).

Participamos en el séptimo y último Encuentro Regional de la Región Sur, donde se ultimaron detalles para la organización del 11º Seminario a realizarse en Mar del Plata los días 10 y 11 de octubre del corriente año.

En el mismo, luego del almuerzo del día domingo 11, tendremos la posibilidad de recorrer lugares históricos y recreativos en bus y con guía turística.

¿Te lo vas a perder? Quedan pocas plazas. ¡Te esperamos! ¡Queremos verte para compartir experiencias de servicio!

Para mayor información consultar tesoreriaseminario2009@live.com.ar o www.alanon.org.ar para inscribirte y reservar.

Aviso: el 13 de septiembre se realizará el Primer Encuentro de la Región Centro, en Ntra. Sra. del Rosario, San Martín y Payaré, Los Polvorines, de 10 a 16 horas.

Mi vida en Al-Anon



Un día atravesé la puerta de un grupo y sin esperanza creí que era una puerta más. Transcurrió el tiempo y una fuerza extraña me impulsaba a andar. Mi dolor era algo conocido y al poder compartirlo ya no sentí soledad. ¡Qué distinto fue llorar de alegría! Ver mi despertar espiritual. Hoy aquí recorro mi camino compartiendo calma y amistad. Hay cierta paz que vino desde el cielo para poderla disfrutar juntos. Quiero seguir viviendo siempre un día a la vez; crecer por este día, sólo hoy por hoy, y nada más.

Anónimo



Reflexiones



CUESTA ACOSTUMBRARSE A LA FELICIDAD.

Extraído de *Viviendo con un alcohólico sobrio*, pág. 30



COMITÉ DE INSTITUCIONES

Amigos: ya se acerca el Mes Mundial de Instituciones; nos aprestamos a celebrarlo, a pesar de que en este año ha sido difícil cumplir con nuestro servicio. Esto hace que nos enfrentemos a un gran desafío, que encaremos sirviendo con renovado entusiasmo, tanto los nuevos como los antiguos servidores.

Aunemos nuestros esfuerzos,

tratemos de llegar a todo lugar donde se necesite el mensaje, que, ahora más que nunca, será de esperanza.

A veces es dificultoso mantener nuestros Grupos Institucionales; quizás ahora lo será más, por la situación especial a nivel salud que estamos viviendo, por lo que deberíamos poner toda nuestra creatividad en acción sin olvidar nuestras Tradiciones.

El valor del servicio



Cuando mi esposo llegaba a casa después del trabajo comenzaban los gritos, insultos y en mi silencio pensaba: “Sólo es un poco nervioso”, trataba de tener todo en orden para frenar sus enojos, las compras hechas, los niños bañados, y ningún juguete en el piso a pesar de que yo también trabajaba.

Un día mi cuerpo comenzó a temblar y terminé en un psiquiatra con el diagnóstico “Ataque de pánico e hipoglucemia”, con cuatro pastillas por día. Hasta que una mañana de invierno vi cómo mi hija era bañada con agua fría, así es como decidí separarme.

Al cabo de unos meses me entero de que mi ex esposo era alcohólico y drogadicto; de esto pasaron tres años, fue un golpe muy duro aceptar que conviví con un desconocido. Es que estaba tan afectada, obvio que sí.

Llegué a Al-Anon con pocas esperanzas, pero al sentir el calor de la hermandad, empecé a interiorizarme en el programa y la literatura. Paso a paso fui desprendiéndome de mi ex esposo con amor, comprendiendo que el alcoholismo es una enfermedad, como también las pastillas. No sentía que estaba preparada para hacer ningún servicio, pero un sábado mis compañeras con mucho amor me pidieron que coordinara, una reunión y luego otra. Hay algo que mi Poder Superior sabía y ellas no: desde los 17 años la literatura es mi pasión, a los 30 comencé a escribir una novela con distintos escritores argentinos, hasta que enfermé. ¡Y ahora debía leer detenidamente la literatura, elegirla, releerla en voz alta y clara como cuando presentaba cada capítulo de mi novela.

A través de este servicio hoy vuelvo a escribir al menos una carta. Agradezco a este grupo amoroso, a Dios, al amor de cada miembro de Al-Anon y a este programa de esperanza. ¡Hoy comprendo que se puede volver a empezar!

Marcela

GRUPO BRISA, Villa Luzuriaga



COMITÉ DE COOPERACIÓN CON LOS PROFESIONALES (CCP)

Sugerencias para preguntas entre miembros Al-Anon y abogados:

- ¿Sabías que es común pedir una consulta con el abogado, frente a las continuas promesas incumplidas, abandono de los hijos, desidia, injurias y violencia como paso previo al inicio de los trámites para divorcio, provocado porque el enfermo alcohólico atiende más al alcohol que a su propia familia?

Esto significa que el abogado tiene la oportunidad, al conocer qué es Al-Anon, de poder sugerir a los afectados por el beber de otra persona, así sean:

-Imputados, por el descontrol

emocional de la afectación del alcoholismo en los demás.

-Afectados, sean familiares, amigos, compañeros de trabajo, etc.

-Miembros de la familia que sean adolescentes no alcohólicos.

Puede sugerir concurrir a reuniones de Al-Anon/Alateen, que es un enfoque distinto, para poder considerar si le sirve de ayuda; y si es un magistrado poder solicitar que un miembro voluntario del grupo, que esté dispuesto a romper con el anonimato con su firma, con aclaración del nombre y apellido, le pueda devolver una constancia de su concurrencia al grupo.

Una receta deliciosa



No necesita precisión ni exactitud, sino más bien decisión y ganas de hacerla. Es la receta que no debe faltar para comenzar el año. “Bienaventurados los que saben dar sin recordarlo y recibir sin olvidarlo.”

Ingredientes:

| | | |
|------------------------------|---------------------|--------------------|
| -1kg de recuerdos infantiles | -40 paq. de alegría | -100 g de ternura |
| -2 tazas de sonrisas | -1 pizza de locura | -5 latas de cariño |
| -2 kg de esperanzas | -8 kg de amor | -5 kg de paciencia |

Limpia los recuerdos removiendo las partes que estén echadas a perder o que no sirvan.

Agrégle una a una las sonrisas hasta formar una pasta suave y dulce. Ahora añada las esperanzas y permite que reposen hasta que doblen su tamaño.

Lava con agua cada uno de los paquetes de alegría, pártelos en pequeños pedacitos y mezcla con todo el cariño que encuentres.

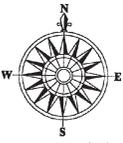
Aparte incorpora la paciencia, la pizza de locura y la ternura cernidas. Hornéalas durante toda tu vida en el horno de tu corazón. Disfrútalas siempre con toda tu familia.

La única manera que tenemos los humanos para multiplicar la felicidad es compartirla.

BOLETÍN
Anistad

Anónimo

BOLETÍN SERENIDAD N° 104, 2006, Grupos de familia Al-Anon de España



COMITÉ DEL INTERIOR

Tenemos registrados alrededor de 60 grupos en la Oficina de Servicios Generales, y con aproximadamente 20 mantenemos comunicación. Creemos que para que el triángulo tenga realmente los lados equitativamente iguales, deberíamos tener un contacto fluido, de ida y vuelta. Si somos Al-Anon/Alateen, “si somos parte de un todo”, tenemos una voz para ser escuchada venga del norte, sur, este u oeste.

Para ello este Comité tiene un espacio en nuestro Boletín Amistad, que deberíamos completar informando lo que vivencia y necesita cada grupo sin distrito.

Y... como Al-Anon nos dice “que empiece por mí”, vamos a enviar carta a todos los grupos inscriptos. Para la edición de diciembre tenemos fe en que el espacio nos va a quedar chico. ¡Los esperamos!

Experiencia en la 25ª Conferencia de Servicio Nacional



Quiero compartir con la hermandad una de las tantas emociones fuertes y felices de la 25ª Conferencia de Servicio Nacional, ¡quizá para mí, por la profundidad, grande y auténtica lección de servicio!

Una de las delegadas no sólo prestó su presencia, su experiencia y sus informes, sino su dedicación y su tarea, al trabajar hasta las 2 de la mañana en finalizar los suvenires que con tanto amor había comenzado a preparar.

Quiero compartir lo que vi y sentí: vi dedicación, humildad, responsabilidad, total entrega y confianza al Poder Superior, y sentí un profundo amor hacia ella, por ver con qué amor hacia su tarea. Por eso para ella y para todos le digo... “SÍ” con S de servicio, con S de solidaridad, con S de sensatez, con S de salud espiritual. ¡Gracias!

¡Gracias! Al Poder Superior que se manifiesta siempre en y a través de cualquiera de nosotros!

Mercedes S.

DELEGADA DEL DTO. CAPITAL



Reflexiones



LAS SITUACIONES EMOCIONALES Y DE TENSION A MENUDO HACEN QUE LA GENTE DIGA COSAS QUE NO SIENTE. RECUERDA QUE ELLO AYUDARÁ A TUS PADRES A SABER QUE PUEDEN CONTAR CON TU AFECTO Y TU CONFIANZA.

Extraído de *Los adolescentes y los padres alcohólicos*, pág. 7



DELEGADA INTERNACIONAL

Seguimos trabajando para la 5a RIASA (Reunión Iberoamericana de Servicios Al-Anon). Algunos países tuvieron que cancelar su participación por problemas económicos y otros lograron superarlos para participar. Cancelaron su llegada México y Portugal, pero confirmó su presencia Colombia. Finalmente los participantes son, por orden alfabético: Argentina, Bolivia, Brasil, Colombia, España, Estados Unidos, Perú, Paraguay, y Uruguay. Algunos temas que figuran en el temario: Valor de un plan estratégico, Fortalecer los eslabones de servicio, Comité Ejecutivo eficaz.

La organización de este evento cuenta con el trabajo de muchos servidores silenciosos, los que prepararán el café, estarán dispuestos a colaborar con los visitantes, les cocinarán algo rico o

actuarán como anfitriones e incluso como artistas. Muchos miembros han ofrecido su tiempo y su dedicación para hacer de esta reunión de trabajo un lugarcito cálido al mejor estilo Al-Anon. Contamos ya con el Equipo de Recepción, la Coordinadora y la Secretaria de la RIASA. También con los que cocinan y el que hace un asado. En este momento estamos buscando la mejor manera de trasladar a los visitantes a Mar del Plata para el Seminario Regional.

Falta aún armar el temario de la Reunión con los Custodios pues esperamos las inquietudes para tratar en ese espacio.

Esperamos que el resultado de estas reuniones se refleje en el crecimiento de nuestra hermandad así como en mayor entendimiento y comprensión del otro.

Uno de mis días



“¡Qué hermoso es vivir!” es mi exclamación al despertar y así me dispongo a gozar del día que me toca vivir con agradecimiento hacia mi Poder Superior.

Luego de leer mi lectura del libro *Un día a la vez* hago un autoexamen sobre mis actitudes, evalúo cuáles puedo cambiar y me alegro al reconocer mis logros. Más tarde llamo por teléfono a un miembro nuevo o a alguna compañera que no veo desde hace tiempo para ofrecerles ayuda y recordarles que siempre los esperamos en el grupo. Y así van pasando mis días vividos, con alegría, como hoy, cuando a pesar de la lluvia que cae, sé que pronto saldrá el sol.

Leonor A.



Reflexiones



NO HAY BARRERAS NI LIMITACIONES QUE NOS DICTEN A QUIÉN AMAR Y CÓMO AMAR.

Extraído de *Plan detallado para progresar*, pág. 29



EQUIPO ASESOR DE ARCHIVO HISTÓRICO

Lois, cofundadora de Grupos de Familia Al-Anon, un programa de ayuda propia para familiares y amigos de alcohólicos, fundado en 1951, falleció tranquilamente el 5 de octubre de 1988 en Mountkisco, Nueva York. Tenía 97 años de edad.

El Equipo Asesor de Archivo Histórico no quiere dejar pasar que este 5 de octubre se cumplen 21 años de su muerte y recordar una vez más que, a lo largo de su vida, Lois mantuvo una visión escueta de carácter mundial de Al-Anon, un programa de principios espirituales universales, que pueden ser practicados por todos, en todas partes del mundo.

Lois hablaba con desenvolvimiento sobre el carácter espiritual del programa, siempre destacando el propósito común de Al-Anon: la recuperación personal y prestar servicio a otros.

A su manera, Lois mostró al mundo y a la hermandad el poder que puede adquirir una persona al vivir la vida de una forma más profunda, al practicar diariamente los principios de Al-Anon.

Los muchos familiares y amigos de alcohólicos alrededor del mundo seguirán echando de menos a Lois, pero su obra se mantuvo viva a través de nuestros miembros, quienes continúan extendiendo una mano amiga, ofreciendo esperanza y ayuda a quienes han sido afectados por el alcoholismo de otras personas.

Lois decía frecuentemente: “Sólo se necesita una persona para comenzar algo, pero muchas otras para llevarlo a cabo.

Pensemos y aquí los esperamos con amor.

(Extraído de *Al-Anon habla claro*, febrero de 1989)

Las herramientas están a la mano



Cuando comienzo a pensar en lo que deberían hacer los demás, es el momento en que me doy cuenta que me está faltando Al-Anon. Urgente recorro a las lecturas diarias o cualquier folleto, e inmediatamente encuentro lo que necesito y la frase tan dicha que “el programa no falla sino nosotros” vuelve a hacerse realidad.

El programa nos enseña a ocuparnos de nosotros mismos; cuán ocupados estaríamos si hacemos una lista a conciencia de todo lo que vamos dejando pendiente, no habría tiempo para nadie más.

Sin embargo, queremos depender de otros para entrar en acción; pero si damos el primer paso hacia nosotros lo demás viene por añadidura.

Marta S. B.

GRUPO SAN JUSTO



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 **abril, mayo, junio y julio de 2009.**

- **Distrito Alte. Brown y grupos:** Aprendiendo a vivir, Camino de Esperanza, Lihuen, Luz de Vida, Luz y Esperanza, Nace un nuevo Día, Nueva Esperanza, Sendero de Luz.
- **Grupos del Distrito Capital:** Aceptación y Esperanza, Belgrano, Calidez, Compartir, Libertad, Luz de Patricios, Madre Admirable, Mediodía, Mensaje, Redentor, Santa Cruz, Serenidad, Sólo por Hoy, Unidad, Villa Crespo, Vida, Vivir Hoy, Ayuda (Alateen), Crecer con Amor(Alateen).
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y grupos:** Amanecer, 5 de Enero, Colón, Despertar Espiritual, La Milagrosa, Nueva Vida, Paraná, 20 de Enero, 21 de Abril, Villa Elisa.
- **Distrito Centro Oeste y grupos:** Alegría de Vivir, Barrio Argentino, Crecimiento, Despertar, Hacia Adelante, Ituzaingó, Luján, Matera, Merlo, Nuevo Renacer, Paso del Rey, San Miguel.
- **Distrito Córdoba y grupos:** Amanecer, Aurora, Armonía, Carlos Paz (Centro), Esperanza, Fe (Padres), Renacer, Volver a empezar.
- **Grupos del Distrito de la Costa:** Dar y Compartir, Gral. Madariaga.
- **Distrito Gral. Paz y grupos:** Aceptación, Escalada, Flores, Floresta, Génesis, Liniers, Madurez, Revivir, Valor, Villa Lugano.
- **Distrito Integración y grupos:** Alberti, Amistad, Comprensión, De Corazón, Independencia, Nueva Esperanza (HA), Puerto, Un camino de luz.
- **Distrito Noroeste y grupos:** Billinghamurst, Castex, El Sol, Hurlingham, Martín Coronado, Villa Tessei.
- **Distrito Norte y grupos:** Acassuso, Alegría, Beccar, Florecer, Florida, Olivos, Olivos (HA), Paz, Munro, San Fernando, San Isidro.
- **Distrito Nuevo Camino y grupos:** Florecer, Milagros del Siglo XX, Monte Grande, Peldaño, Rayo de Luz, Tristán Suárez.
- **Distrito Rafaela y grupos:** Esperanza, Paz y Amor, Sendero de Luz, Serenidad, Volver a Empezar (Esperanza), Volver a empezar.
- **Distrito Río de la Plata y grupos:** Al-Anon La Plata, Arévalo, Buena Esperanza, Convivencia, Fe, Inmaculada Concepción, Jesús del Buen Pastor, Luz, Paso a la Esperanza, Primavera, San Marcos.
- **Distrito Rosario y grupos:** Alberdi, Casilda, Centro de Vida, Fuente de Amor, La Florida, Luz del Sur, San Fco. Solano, San Pedro, Socorro, Viadomonte.

Los editores se reservan el derecho de no publicar textos que no crean convenientes pero se mantendrán en archivo. Las publicaciones van por orden de recepción. Las colaboraciones presentan los puntos de vista y la opinión de sus autores a título personal y no son atribuibles a Al-Anon como un todo.

ESTE BOLETÍN SE PUEDE FOTOCOPIAR PARCIAL O INTEGRALMENTE.

- **Distrito Sudoeste y grupos:** Brisa, Camino a la Esperanza, Crecimiento, Despertar en Al-Anon, Esperanza (Rafael Castillo), Luz y Esperanza, Morón, Ramos Mejía, San Justo.
- **Distrito Sur y grupos:** Alte. Brown, Amor y Comprensión, Avellaneda (Noche), Centenario, Crecer Madurando, Diamante, Entre Todos, Fe y Esperanza, Itatí, Renacer (Avell.), Semilla de Esperanza, Valor para Cambiar, Aprender a Vivir (Alateen).
- **Distrito Tucumán y grupos:** Acción, Conciencia de grupo, Esperanza, Luz de Esperanza (HA).
- **Distrito Unidad y grupos:** Amor y Esperanza, Amor y Paz, Don Torcuato, El Sol, Encuentro, Escobar, Gral. Pacheco, Pablo Nogués (HA), Volver a Vivir.
- **Distrito Unidos lo Lograremos y Grupos:** Esperanza, Volver a empezar.
- **Grupos del Distrito Villa María:** Amor y Fe, Fe y Esperanza, Sabiduría, Sendero de Fe.
- **Grupos del Interior de Buenos Aires:** Pequeño Milagro (Mercedes), Luz de Esperanza (Trenque Lauquen), Quietud (S. Antonio de Areco).
- **Grupos de Formosa:** Esperanza y Alegría, Nuestro Refugio de Paz.
- **Grupo de Mendoza:** Centro.
- **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 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
1088 - Buenos Aires - Argentina**

Tel. (011) 4382-9311

Fax (011) 4382-9229

e-mail: osg@alanon.org.ar

www.alanon.org.ar