



## Año del Fortalecimiento

### EDITORIAL

#### Tiempo de inventario

Cuando se acerca fin de año tendemos a hacer cuentas, a evaluar, a calificarnos, a señalar faltas o aprobar.

Puede ser un esfuerzo útil, como cuando ordenamos los estantes de la biblioteca o los cajones del ropero: analizamos por dónde andamos, nos reconocemos, y puntualizamos lo que hacemos o hicimos que no nos gusta, así como tomamos nota de lo que sí estamos realizando bien.

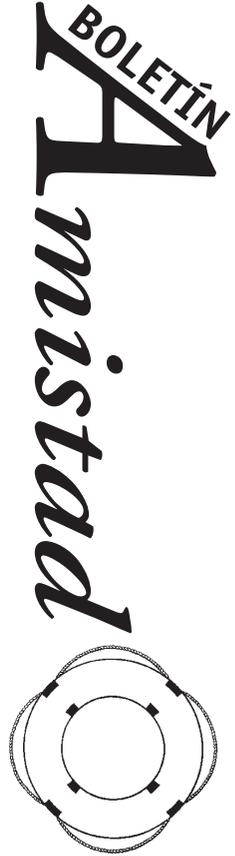
Para llevar a cabo esta operación se aplica muy bien ese lema maravillosamente sabio: “Suelta las riendas y entrégaselas a Dios”, o sea, “da un paso atrás”, o “haz lo tuyo y deja en paz los resultados, o “no pretendas controlar”, o “no eres Dios”.

Hacer el inventario espiritual con ese desprendimiento puede ser emocionante, incluso divertido, como una aventura. Nos asomamos a nuestro espíritu y lo descubrimos desde un amor incondicional para nosotros mismos. Podemos observar nuestra vida con comprensión y compasión —que es como las ve el Poder Superior—, y ponerle algo de humor a lo que desafina un poco en su armonía. Como quien observa su jardín, quita las hierbas malas y disfruta de las flores bellas.

Fin de año es otro cumpleaños del planeta, que no se detiene en su girar alrededor del Sol. Mientras nosotros también orbitamos, podemos aprovechar para agradecer con humildad la presencia del Poder Superior y sus “ángeles” (nuestros amigos y compañeros de Al Anon), y renovar con alegría nuestra convicción de que la vida es una aventura con sus sonrisas y sus lágrimas, sus dolores y su serenidad.

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.

Nº 324



Octubre - Noviembre - Diciembre de 2009

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



# RINCÓN DE NUESTRA OSG

Con gran alegría recibimos en la Oficina la visita de miembros de la RIASA (Reunión Iberoamericana de Servicios Al-Anon). Llegaron de varios países como Bolivia, España, Colombia, Paraguay, Perú y Uruguay. Al mismo tiempo nos acompañaron miembros de la Oficina de Servicio Mundial. Con todos compartimos momentos emotivos y de trabajo en nuestra casa nueva. También paseamos juntos por nuestra hermosa ciudad de Buenos Aires. Algunos asistieron al Seminario y disfrutaron de Mar del Plata. Gracias a todos los compañeros que estuvieron, ayudaron, y nos acompañaron en la tarea de ser anfitriones y estrechar lazos entre todos. Les pedimos que escriban testimo-

nios de recuperación para incluir en nuestro sitio web. Incluyan nombre y teléfono para comunicarse. Enviar a: [osg@alanon.org.ar](mailto:osg@alanon.org.ar).

Un año más ha transcurrido en nuestro quehacer en Al-Anon. Les deseamos que el próximo esté lleno de alegrías y que sigan participando los veteranos sumados a nuevos servidores que cada día se acercan para seguir pasando nuestro mensaje de esperanza. ¡Muchas felicidades a todos!

## Recordatorio

La línea 0800 333 0784 es para los que NO CONOCEN Al-Anon/Alateen y sobre todo para el interior del país.

Para la difusión están en venta los autoadhesivos en la OSG.

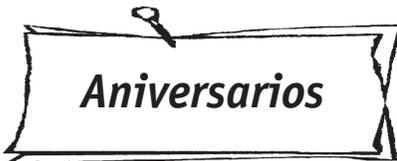
---

## *Un mensaje universal para las fiestas*

Sé que si la mala época se presenta de nuevo, tengo los instrumentos y el apoyo necesarios para sobrevivir.

Es sorprendente cómo cambia la vida gracias a las reuniones, libros, lemas, padrinos y amigos que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza conmigo. Le devuelven la alegría a mis fiestas.

(Extraído de *The Forum*, noviembre de 2000)



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

**14 de diciembre - 15 años**  
**Grupo "Serenidad"**  
**Distrito Capital**



## Fortalecernos en Al-Anon

Al igual que las personas y las cosas, los grupos requieren un trabajo de mantenimiento. Para no envejecer, hay que ponerse al día; para no endurecerse, hay que ejercitarse con cambios y soltar los resultados; para no perderse, hay que volver a las raíces y guiarse con el mapa de los principios; para no desdibujarse, es necesario recordar y afirmar la identidad.

Al-Anon nos aporta constantemente las herramientas para mantener renovado y fortalecido al grupo.

a) *Grupo al día.* En primer lugar, el grupo necesita estar informado y actualizado. Tenemos herramientas para lograrlo: escuchar al RG, invitar a servidores para que expliquen su trabajo, leer y comentar el *Boletín Amistad*, participar en reuniones de servidores (en la OSG, en encuentros o seminarios) y compartir la experiencia en la reunión.

b) *Grupo ágil.* ¿Cómo evitamos que el grupo se fosilice, se vuelva limitado en sus temas y sus reuniones resulten monótonas y aburridas? Esto suele ocurrir cuando no se programan con regularidad reuniones de Conciencia y de Trabajo, o cuando solamente una o dos personas se encargan de todos los servicios, o cuando falta planificación. El Cuarto Concepto dice: “La participación es la clave de la armonía”. Tratamos

de aplicar la *participación responsable*. La presencia activa de los miembros se logra creando momentos para que todos hablen, repartiendo con cuidado el tiempo de todos, invitando cordialmente a que cada uno intervenga, implementando nuevas dinámicas, renovando el aspecto del salón, dando impulso a algún proyecto. El mismo puede consistir en tener mejores carteles en el salón, o conseguir un exhibidor para la literatura, o repartir volantes antes de la reunión u organizar una reunión abierta. También es posible invitar a los miembros que generalmente participan poco a tener a su cargo quince minutos de una reunión, con material que ellos hayan seleccionado (siempre LAC, por supuesto) con ayuda de un padrino o madrina. Y sin duda se pueden pensar muchas cosas más.

c) *Grupo seguro, consciente de su identidad.* Para poder avanzar, inventar nuevas perspectivas, el grupo necesita sentirse seguro de lo que es y lo que no es como grupo Al-Anon. La consulta a la literatura, el conocimiento y el acatamiento de las Tradiciones y Conceptos, la información sobre literatura de servicio, todo nutre, afirma y sostiene las raíces. Cada vez que se vuelve a tomar conciencia de que los grupos son la base del programa de Al-Anon, y de que están insertados en una hermandad mundial, sus decisiones se vuelven claras y firmes, y sus reuniones más enriquecedoras.



# COMITÉ DE CONFERENCIA

Los días 23, 24 y 25 de abril de 2010 se realizará la 26ª Conferencia de Servicio Nacional, que tendrá lugar en la casa de Nazaret, Carlos Calvo 3163 de la Ciudad de Buenos Aires.

Desde el viernes por la tarde hasta el domingo se realizarán reuniones de principiantes, veteranos y no tanto, con las Regiones y Plenarias; habrá un espacio espiritual, Mesas de trabajo y también momentos para la diversión y muchas actividades más.

Intercambiar ideas con compañeros infundirá vigor para llevar el mensaje cuando regresemos a casa.

En el Segundo Concepto aprendemos que cada grupo tiene voz en una experiencia común mediante su participación en el proceso de la Conferencia de Servicio Nacional y en las muchas actividades que las apoyan, que sigue sin cesar los 365 días del año, en las Regiones, los Distritos y, sobre todo en la parte superior del triángulo, EL GRUPO.

Invitamos a los distritos en formación y a los grupos que no forman distrito a compartir esta importante experiencia. Sería una buena idea que se unieran más de un grupo para enviar un Representante y de esta manera aliviar los gastos.

El precio estimado es de \$130 por

día, por persona, en base de habitación triple con pensión completa, es decir que el total sería de \$260 por persona, dado que ingresamos el viernes por la tarde y nos vamos el domingo alrededor de las 18 horas. Este monto es aproximado, pues siempre pueden producirse aumentos.

Es importante que traigan sus sábanas y toallas para no pagarlos como adicional, que es de \$15 el juego.

Con respecto a los distritos, el costo total aproximado es de \$600 más el prorrateo de los pasajes, estimado a la fecha en \$115 (también pueden producirse aumentos).

Las Reuniones Plenarias se realizarán el día viernes por la tarde y darán comienzo a las 17:45. Es recomendable llegar con el tiempo suficiente para la registración y recepción.

## ☺ Recordatorios muy importantes

Preparar la evaluación del año de servicio 2009. No es necesario enviarla con anticipación, este material será incluido en el Resumen de la Conferencia.

En el espacio dedicado a los distritos compartirán logros y dificultades con respecto a lo trabajado durante el año.



## Reflexiones



LA SENSACIÓN CONFORTABLE DE QUE SOMOS TODOS IGUALES NOS ANIMA A ASUMIR UNA PARTE ACTIVA EN LA LABOR DE NUESTRA HERMANDAD.

Extraído de *Esperanza para hoy*, pág. 13



# COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)

## Después del seminario

Nuestro Comité sigue vibrando con los ecos del 11° Seminario, que siguen llegando para llenarnos de energía.

En este Seminario contamos con la presencia de miembros de la RIASA (Reunión Iberoamericana de Servicios Al-Anon) y miembros de la OSM (Oficina de Servicio Mundial). La asistencia y participación de la fundadora de Al-Anon en nuestro país, además de darnos mucha alegría, posibilitó que muchos de los presentes tuvieran la oportunidad de conocerla.

La tarea no ha terminado; seguimos revisando las planillas de evaluación que los miembros llenaron en el Seminario y los temas tratados. Según las firmas registradas, asistieron 213 miembros, con muchas ganas de ser parte de las actividades.

Todo se desarrolló con gran armonía y participación. Confirmamos una vez más que realmente un seminario es un semillero de servidores. A pesar de que no todos los presentes llenaron las planillas, tenemos 81 en las cuales encontramos que algunos de los miembros manifiestan deseos de cubrir 144 puestos de servicio, algunos más de un servicio; además hay buenas propuestas de temas para próximos seminarios.

Pero no todo fue trabajo intenso, tuvimos algunos temas que fueron teatralizados y nos brindaron momentos de sana alegría.

Luego del almuerzo del domingo disfrutamos de un tour para conocer un

poco más la hermosa Mar de Plata.

Desde nuestro Comité agradecemos a la Región Sur, organizadora del 11° Seminario, por el compromiso y responsabilidad con que trabajaron, lo mismo que a cada uno de los equipos que pusieron tanto amor en su servicio, haciendo posible que cada participante se sintiera cuidado y feliz de estar allí.

Somos conscientes de que las cosas no salen bien por casualidad, esto es el resultado de servicios hechos con amor. Tuvimos el placer de ver la disposición de los servidores para cubrir los servicios cuando algún equipo lo necesitaba.

Nos sentimos agradecidos por la oportunidad que el Ser Superior nos regaló de servir junto a estos equipos de la Región Sur.

Y gracias también a todos los miembros que tomaron la decisión de concurrir y participar. Nos encontraremos, Dios mediante, en octubre de 2010 en el próximo seminario, donde volveremos a vivir momentos tan especiales, para los cuales la Región Centro ya está trabajando.

La Región Norte también comienza a organizar lo relacionado con el Seminario 2011. A tal efecto, el primer Encuentro se realizará el 14 de marzo en San Francisco, Córdoba. Esperamos la participación de muchos miembros voluntarios.

*No podemos escalar con una soga atada sólo a nuestro cinturón. (Valor para cambiar, pág. 6)*



## COMITÉ DE PUBLICACIONES

Participá del *Boletín Amistad* Especial de junio de 2010 contestando estas preguntas:

- ¿Qué es autonomía de grupo?
- ¿Qué es acatamiento voluntario?

Envianos tu respuesta con tu nombre y grupo de pertenencia a nuestra dirección, [c\\_publicaciones@alanon.org](mailto:c_publicaciones@alanon.org), ar antes del 30 de abril de 2010.

Podés compartir tu experiencia y cómo repercutió el Cuaderno del Grupo, si les fue de utilidad. Y lo mismo el Boletín extraordinario de Conciencia de Grupo. ¿Pudieron usarlos? ¿Les interesó? Esperamos tu respuesta y tus sugerencias.

En las reuniones de Encargado de literatura realizamos un taller de afiches para resaltar el valor de la literatura en nuestra recuperación personal. Los mismos se exhibieron en el 11° Seminario de Servicio Regional.

Les informamos a los miembros que está a la venta un agrupado para el Grupo que se compone de un Cuaderno para el Grupo y una birome con logo. Asimismo, se encuentran disponibles otros siete agrupados, que siempre vamos renovando para poner nuestra LAC al alcance de todos. Pueden solicitarlos en nuestra OSG, lo mismo que el afiche informativo para exhibir en el grupo.

### ¡Gratitud, gratitud!



He expresado la palabra “gracias” en todas las reuniones. Llegué a esta hermandad gracias a mi esposo alcohólico, a través de un folleto que me acercó. Confiar en mí, descubrirme y despertar mis innatos dones fue lo que me sugirió el grupo. A cada reunión iba inquieta y llena de preocupaciones, impotente de resolverlas, pero al retirarme exhalaba un fresco y distendido alivio. La literatura contribuía a mi bienestar emocional. Quise devorar los libros de una vez, allí estuvo nuevamente la sugerencia del grupo, aplicar los lemas “Primero lo primero” y “Mantenlo simple”, y el Primer Paso.

Acepté respetar el programa con una sincera actitud de cambio y ser obediente a lo que mis compañeras me sugerían. Reconocí que resentimiento y agradecimiento no pueden coexistir, por lo que tengo la libertad de elegir. Criticar, el desafecto, la antipatía o aborrecimiento no me permiten perdonar y sólo me hacen daño a mí. Hay dos cosas que debo tener presente: amar y servir. ¡Cuántas cosas he aprendido en Al-Anon! ¡Cuántas aún me quedan por aprender! Puedo reconocer que tengo grandes defectos que cambiar, tal como “ser mandona”, “cabeza dura”, “desconfiada”, que he usado para defenderme en la vida, pero que hoy ya no me sirven.

Sé que día a día los voy a ir mejorando con la ayuda de mi Poder Superior y refugiándome en la Oración de la Serenidad, pero lo más importante es la humilde mano que me ofrecen mis compañeras de Al-Anon . Mi gratitud hacia ellas.

*Martha*

GRUPO AMOR Y FE, VILLA MARÍA

(extraído de la gacetilla del Distrito Villa María, marzo 2009)



# COMITÉ DE INFORMACIÓN PÚBLICA

Queridos amigos de los grupos de familia Al-Anon/Alateen, deseamos agradecerles por toda la participación en el último Seminario Regional 2009, ya que logramos acercarnos mucho más, porque ahí se acortaron las distancias.

Un momento muy emotivo fue el reconocer a compañeros que llegaron a nuestra hermandad por haber escu-

chado un orador, eso nos demuestra que nuestro servicio sí vale la pena, ya que es para todos aquellos que todavía no conocen nuestro programa y por ellos y para ellos nosotros podemos dar nuestro mensaje con total tranquilidad y esperanza, sabiendo que estamos haciendo algo muy valioso. Muchas gracias a todos por el mensaje que están dando en todo el país.

## ***¡Gracias querida familia Al-Anon!***



Soy hija de padres alcohólicos, debido a la dolorosa enfermedad de mis padres crecí con desamor, abandono emocional, caos, violencia. A los 47 años recién pude llegar a Al-Anon, a esa primera reunión. Mi vida estaba destruida, recientemente divorciada luego de 20 años de casada, con una angustia que me producía dolor de pecho, tres hijos también sumidos en el dolor. Como dice la literatura, no podía funcionar, con estados depresivos, episodios que habían sido una constante en mi vida desde que me estalló la enfermedad a los 30 años.

Ya transcurridos varios años desde aquella vez, sin darme cuenta, un día sentí que tenía una vida “plena”, había logrado cambiar. Debo reconocer que me resultó difícil transitar el programa, los 12 Pasos, las Tradiciones, los Conceptos. Cada crecimiento era sumamente doloroso y en ocasiones atravesaba sucesivas crisis sabiendo que me estaba enseñando algo nuevo.

Hoy me conozco cada día un poquito más, estoy a gusto conmigo misma, reconozco mis cualidades y acepto mis limitaciones, identifico mis defectos y no me culpo. Soy más compasiva conmigo misma. Si bien en mi hogar soy la única que estoy en el programa, las relaciones en mi casa han mejorado increíblemente, nos sentamos alrededor de la mesa en paz, puedo conversar con mis hijos sobre lo que nos gusta a ambos, respeto sus sentimientos, sus espacios y también puedo poner límites. Aplico los Conceptos y las Tradiciones tanto en mi hogar como en el grupo. Les enseño lo que me enseña Al-Anon: respeto, cooperación, responsabilidad, aceptación de los otros.

Hoy tengo una “vida plena”, mi grupo, mis compañeros de Al-Anon, mi madrina, ahijadas con quienes comparto desde el corazón el viaje de recuperación. El servicio me ayudó a ver mis defectos de carácter pero también mis capacidades: coordino en las reuniones, fui RG de mi grupo y hoy soy delegada.

Le debo mi vida a Al-Anon y al Poder Superior. Aprendí a aceptar SOLO POR HOY su voluntad y no la mía.

*Estela R.*

GRUPO LUZ DE ESPERANZA (HA), DISTRITO TUCUMÁN



## COMITÉ ALATEEN

Continuamos acercándoles consultas acerca de los Grupos de acceso limitado en las escuelas:

### 1. ¿Cuál es el mejor momento para programar una reunión de Alateen?

Está bueno cambiar la hora de la reunión de manera que los estudiantes no pierdan la misma clase cada semana.

Una vez en la reunión, los estudiantes anotan su nombre a la entrada y a la salida de la reunión. Los Padrinos/Madrinas regresan la hoja de entrada y salida a la dirección al concluir la reunión. Esto evita que alumnos “se escapen”.

### 2. ¿Cómo se puede proteger el anonimato de los estudiantes cuando se requiere permiso de los padres?

En la escuela donde hay un Grupo de acceso limitado la directora utilizó un formulario de permiso cubierto.

La información sobre Al-Anon

y Alateen se les puede presentar a las escuelas por medio de:

- Talleres del personal docente
- Asambleas escolares y ferias de la salud
- Artículos en periódicos escolares

El Coordinador de Alateen del distrito puede ayudar a brindar información a los directivos de las escuelas.

### 3. ¿Quién apoya a estos servidores?

El Comité Alateen del distrito o el mismo distrito.

El Comité Alateen de OSG está para guiarlos, orientarlos

Nuestro deseo es que trabajemos para salvar a Alateen, ¡pero sólo lo podemos lograr juntos!

Busquemos nuevas formas para llegar con el mensaje a los adolescentes de estos tiempos.

---

## Mi experiencia de servidora



En este momento estoy haciendo el servicio de secretaria del Cté. Alateen de la OSG y como estamos llegando a fin de año quisiera compartir este servicio con todos los miembros. Es un servicio que nunca había pensado en hacerlo pero mi Poder Superior me lo puso en mi camino dos veces.

Como miembro Al-Anon pensaba que no era un servicio para mí, ya teniendo hijos adultos, pero tomé la decisión de aceptarlo. Con los servicios que he hecho, siempre digo “Es otra experiencia más”. Es un servicio muy atractivo, con muchas recompensas y aprendizaje de

lo que es Alateen, el compartimiento con coordinadores de los distritos y las madrinas de los grupos en nuestras reuniones, se siente algo muy especial hablar de los adolescentes y trabajar en equipo con nuevos proyectos, con flexibilidad, humildad, aceptación y fe, pensando que Al-Anon/Alateen somos una hermandad, unidos por un mismo problema.

Deseo que este año haya sido muy positivo para todos y que el año que se inicia llegue con nuevas perspectivas y mucho amor hacia quien más nos necesite.

*Marta R.*



## COMITÉ DE INSTITUCIONES

El Comité de Instituciones se alegra al poder compartir algunas reflexiones, por este medio, con los compañeros de nuestra comunidad.

Seguramente muchos coincidiremos en que éste ha sido un año con inconvenientes (en particular la epidemia que enfermó a mucha gente); también influyó en el funcionamiento de algunos grupos institucionales, que debieron dejar de hacerlo o adaptarse a las indicaciones de los responsables y directores de los centros de salud y otros. Es de resaltar el esfuerzo y la buena voluntad incentivos por los servidores de dichos grupos, como también de los que comenzaron su

quehacer en esas circunstancias.

Nos regocijamos y manifestamos reconocimiento y gratitud para con estos miembros y para con Al-Anon como un todo, ya que, con seguridad, es donde todos y cada uno de los miembros encontramos y desarrollamos nuestra disposición para servir al semejante. Aprovechamos la oportunidad para enviarles los mejores deseos y un abrazo grande.

*El padrinazgo es una amistad constituida por dos miembros que están aprendiendo entre sí; dos personas aprendiendo una nueva manera de vivir, un día a la vez. (Valor para cambiar, pág. 226)*

---

### Andando el programa...



¡Hola, mis queridos compañeros de Al-Anon de Argentina. Quien escribe es una veterana del Distrito Tucumán, un miembro que recorrió mucho los caminos del programa Al-Anon (andando y desandando) durante 35 largos años.

Reconozco que soy una alumna pésima y cabeza dura, como buena tana que soy, para aceptar y poner en práctica tantas sugerencias acertadas que me dice mi querido programa.

Finalmente, luego de andar a tropezones y a ciegas lo pude lograr, este despertar espiritual que me permite vivir un día a la vez, aceptando la parte que me corresponde.

¿Qué puedo cambiar? A mí mis-

ma. ¿Cómo puedo ser feliz? Conociéndome y aceptando. ¿Puedo vivir la vida de otro, y cambiarla como me gustaría? ¡Claro que no!, pero la mía sí puedo cambiarla y ser feliz, junto a mis compañeros de Al-Anon, a mi “nueva familia”, que me sostiene en los momentos difíciles que me tocan vivir y que comparten mi alegría con mis logros.

Quiera el Poder Superior darme muchos años más de bienestar, para continuar con esta vida en Al-Anon, sirviendo y también recibiendo el cariño y el respeto de todos los que me conocen. Gracias Poder Superior. Gracias Al-Anon y feliz un día a la vez.

*Negrta D.*, DISTRITO TUCUMÁN



# DELEGADA INTERNACIONAL

El 6 de octubre llegó la delegación de la Oficina de Servicio Mundial, con el Director Ejecutivo, una integrante de la Junta de Custodios y un traductor. Durante varios días se efectuaron diversas reuniones en nuestra OSG, con miembros de la Junta de Custodios o con Secretarios Generales extranjeros que asistían a la Reunión Iberoamericana de Servicios A-Anon (RIASA), y donde compartimos servicio, experiencia y amor. La presencia de miembros de la OSM fue muy enriquecedora y gratificante.

La Argentina fue la sede de la 5ª RIASA. Recibimos a representantes de Bolivia, Brasil, Colombia, España, Paraguay, Perú y Uruguay.

Las reuniones se realizaron durante dos días en la Casa de Nazareth, coordinadas por un miembro de la Junta de Custodios de la OSG. Fueron muchas horas de compartir; estructu-

ras que recién comienzan a formarse con estructuras de mayor trayectoria, algunas que solicitan apadrinamiento con otras dispuestas a tender la mano y apadrinarlas.

Durante los eventos, el equipo de recepción cuidó con paciencia y solicitud hasta los más mínimos detalles.

Felices y llenos de ideas y de ganas de trabajar para Al-Anon, muchos de los participantes asistimos también al Seminario de Servicio Regional de Mar del Plata. Una vez más, resultó un ejemplo de universalidad. Con la ayuda de un traductor, pero sobre todo con la disposición de comunicarnos, se logró el milagro de la unidad, del respeto y del servicio compartido.

Los que tuvimos el privilegio de participar de este emotivo momento damos fe de que Al-Anon es realmente una hermandad mundial que utiliza el lenguaje del corazón.

---

## *El poder del servicio y el dar*



Después de años de búsqueda llegué a Al-Anon gracias a quien me habló de su existencia; elevo mis oraciones por ella siempre, aunque ya no concurre más, pero lleva en su corazón la semilla que algún día puede germinar nuevamente.

Estaba tan ávida de remedio para mis males que traté de informarme en libros y folletos cómo funcionaba esto que no terminaba de entender. Con el tiempo comprendí que la llave maestra que abría esa puerta donde estaban los remedios tan buscados se encontraban en el dar con amor, agradecer (cosa que nunca hacía; ¿dar qué?).

Una sonrisa, un abrazo, una palabra con respeto, un oído reservado, dar parte de mi tiempo para colaborar en cualquier tarea que ayude a mi crecimiento y al de Al-Anon.



# COMITÉ DE PRESUPUESTO

Participamos en una de las reuniones con encargados de Literatura, y también estuvimos presentes llevando toda la información de este Comité en el 11° Seminario realizado en Mar del Plata en octubre –que congregó no sólo a la Región Sur sino a miembros de muchos lugares del país, así como a varias estructuras extranjeras– a través de una teatralización muy bien llevada a escena por un grupo de voluntarios, cuyo tema fue nuestro querido Comité de Presupuesto y sus avatares.

Luego el Tesorero departió con los miembros asistentes, explicando y ape-

lando, a través de la Séptima Tradición, a la generosidad de la hermandad.

A continuación convocamos a una reunión con todos los Tesoreros de la Región e invitados de otras regiones, bajo el tema “El dinero y la espiritualidad”, con ecos muy favorables, haciendo conocer las necesidades y el cumplimiento de la primera Garantía General.

Por último recordemos la Séptima Tradición, siempre presente en nuestra Literatura, que nos permite conocer y alcanzar el estado de compromiso que debemos tener con nuestro querido Al-Anon.

---

## Al recordar...



...los momentos vividos en el Seminario 2009 siento una inmensa gratitud hacia todos los miembros que dedicaron muchas horas y esfuerzo para que todo resultara tan positivo.

La experiencia compartida de tantos fieles servidores, que con vista al futuro supieron aprovechar la oportunidad de sumar nuevas ideas y, sin cambiar la esencia del programa, pudieron aportar una visión nueva del mismo.

Me resultó gratificante el aporte inestimable de nuevos servidores que, elegidos con responsabilidad, nos siguen acompañando en este camino común del servicio, con la humildad que nuestros principios nos enseñaron y con el amor que hace posible la continuidad de esta maravillosa obra.

Para concluir el inventario personal de todo lo que me enseñó y ratificó de mi experiencia, quisiera recordar algo que considero piedra angular para mantener, a través del tiempo, el programa de Al-Anon: es el “acatamiento voluntario” del que poco hablamos y que en el comienzo de nuestra recuperación nos sirvió para aceptar que solamente un Poder Superior pudo iluminar a esos primeros miembros que unieron espiritualidad y realidad en un programa de vida, de esa vida que creímos perdida, sin imaginar que ese mismo Poder Superior de nuestro entendimiento, que nos acercó a Al-Anon, nos estaba dando la oportunidad de elegir libremente entre el sufrimiento y la serenidad.

*Zulema*



## COMITÉ DE COOPERACIÓN CON LOS PROFESIONALES (CCP)

Participamos en el 11º Seminario de Servicio Regional de Mar del Plata. En él:

1) Se afianzó la interrelación del Comité de Cooperación con los Profesionales (CCP) con los distritos, e incentivaremos generar una red de comunicación entre nosotros a través de Internet.

Nuestros objetivos son:

- a) compartir experiencias,
- b) posibilidad de apadrinarlos,
- c) recibir en el Comité la información de lo realizado por los distritos y

miembros, evitando que haya superposición en nuestras acciones.

2) En el Seminario, el Director Ejecutivo de la OSM hizo hincapié en que para que un mensaje quede definitivamente grabado en la mente de una persona debe ser repetido como mínimo siete veces. Tenerlo en cuenta para apadrinar con prudencia a un profesional.

Como dice nuestro programa en el Paso Doce, debemos pasar el mensaje. Y en el Décimo Concepto, que no haya doble dirección ¡y que empiece por mí!

---

### *La medicina curativa de Al-Anon*



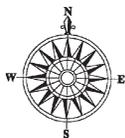
Hace poco tiempo volví al grupo después de una gran recaída, creía que en mi vida ya había encontrado la solución y resulta que era ingobernable, quería gobernar la vida de los demás y ni siquiera sostenía la mía. Un ataque de tensión fue el aviso, la doctora dijo tensión nerviosa, mi cuerpo era un volcán, temblaba, me invadía la impotencia, mi soledad era inmensa a pesar que me rodeaba mucha gente, mi angustia y llanto eran constantes, ¿Qué estoy haciendo con mi vida, dónde me estoy dirigiendo, por un camino oscuro para mí con mucho miedo y sin retorno? No podía detener mis impulsos mi cabeza sólo contenía miles de malos pensamientos.

Hasta que aquella mañana, rodeada de la literatura de Al-Anon tomé el teléfono y llamé a una compañera, ella sugirió cuál era la salida y quizás mi medicina a tantos males, y comencé a concurrir a las reuniones, gracias a mi Poder Superior una vez más aquí rodeada con los que me comprenden la familia de Al-Anon.

Hoy le estoy dando una nueva posibilidad a mi vida, hoy debo luchar por mí, quererme día a día un poquito más, las herramientas necesarias están. Esta medicina que tan bien me hizo hace unos años atrás, hoy abro mi alma y mi corazón a ese Poder Superior maravilloso que me acercó al grupo una vez más, esperando volver a encontrar la serenidad y felicidad que tanto anhelo. Es el desafío que me propongo un día a la vez.

*María de los Ángeles*

GRUPO AMOR Y FE – VILLA MARÍA, CBA.



## COMITÉ DEL INTERIOR

En un momento del Seminario nos reunimos con miembros de los grupos que asistieron y que no pertenecen a distritos; muchos de ellos lo hacían por primera vez.

Así conocimos a un matrimonio de Tres Arroyos, a miembros de La Pampa, Arrecifes, Necochea, Benito Juárez, Bahía Blanca, San Antonio de Arco. Muchos de ellos mantienen una

comunicación fluida con la OSG. Y con los demás intercambiamos ideas y direcciones para estar en contacto a través del mail.

Muchas gracias a ustedes queridos miembros que desde lugares tan distantes siguen manteniendo la presencia en los Grupos Al-Anon.

Escriban, porque siempre esperamos noticias.

---

### *Es un logro de Al-Anon*



Siempre quise expresar en palabras escritas, lo que mi corazón siente, pero era algo imposible hasta hoy. Esto no es una despedida ni mucho menos, es agradecimiento y aceptar que una etapa de crecimiento va transitando en mí y me permite compartir con otras compañeras un Día a la Vez, la dicha, fortaleza y esperanza que Al-Anon me regaló en este servicio, teniendo en cuenta la Segunda Tradición que dice que existe sólo una autoridad fundamental para regir los propósitos del grupo: un Dios bondadoso que se manifiesta en la conciencia del grupo, y que soy una fiel servidora y no gobierna.

Le agradezco a ese Poder Superior que me acompañó siempre, que me dio serenidad, recuperación y poder entregar hoy este servicio, con desprendimiento y con mucho amor.

Quiero agradecer el cariño, respeto, la sinceridad y el gozo que recibí de todas mis compañeras, contenta de ver al grupo creciendo y recordarles que dando se recibe mucho más.

Sólo por hoy y entregándole las riendas a mi Poder Superior seguiré compartiendo y aprendiendo otros servicios en mi grupo madre.

*Norma M.*

GRUPO BRISA - DTO. SUDOESTE



### *Reflexiones*



---

**SOLTAR NO ES RECHAZAR EL PASADO SINO CRECER Y VIVIR PARA EL FUTURO. EL RIACHUELO PERDERÍA SU CANCIÓN SI DIOS LE QUITARA LAS PIEDRECITAS.**

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

---



# EQUIPO ASESOR DE ARCHIVO HISTÓRICO

“La preservación del pasado asegura el futuro.” En un ejemplar de febrero-marzo de 1993 de *Dentro de Al-Anon* leímos algo que deseamos compartir con ustedes: **“La hermandad lo conserva.** Como no es posible que toda la historia de Al-Anon quepa en una habitación, la OSM insta a los grupos, las áreas y las Oficinas de Servicios Generales del mundo entero a conservar su historia, para que ellos también puedan documentar su desarrollo.”

Con este boletín adjuntamos una guía para la formación del archivo en Grupos y Distrito. Quisiéramos que cada uno de ellos enriquezca la historia de Al-Anon con su propia experiencia. De esta manera lograremos que las generaciones venideras conozcan el trabajo realizado por sus antecesores. Documentemos lo que hacemos y lo conservaremos.

Con el cariño de siempre les deseamos felices días y esperamos noticias.

---

## Mi experiencia personal



Mientras contemplaba el mar, en su inmensidad, me llevó a reflexionar sobre las bellezas que el Ser Superior nos regala con su infinita sabiduría y amor.

Lo relacionaba con el programa Al-Anon, siento que es como un mar que no tiene orilla, donde nos da la oportunidad de mirar nuestro interior y ver que tenemos mucho para seguir avanzando, tanto en lo personal como en el servicio.

Siempre tenemos cosas que aprender y compartir, aplicando los Pasos en lo personal, las Tradiciones en el grupo, y los Conceptos para el servicio. Este compartir con toda la hermandad hace que yo sienta que estoy mar adentro, donde a pesar de su incesante movimiento, personalmente siento mucha paz y me reflejo en ver el oleaje de mi vida donde se agitan las aguas, para sentir que estoy viva y movilizada, motivada a seguir adelante contra viento y marea. Donde puedo sentirme empapada por una brisa suave para llevarla a quien lo necesita. Gracias a todos los compañeros que día a día y codo a codo seguimos en este hermoso programa de vida.

*Julia*

GRUPO 20 DE ENERO - C. DEL URUGUAY



## Reflexiones



---

CLARO ESTÁ QUE DIOS NO ME NECESITA PARA HACER SUS MILAGROS.

Extraído de *Plan detallado para progresar*, pág. 24



# 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 **agosto, septiembre y octubre de 2009.**

- **Grupos del Distrito Capital:** Aceptación y Esperanza, Belgrano, Calidez, Compartir, Libertad, Loreto (HA), Luz de Patricios, Madre Admirable, Mediodía, Mensaje, Redentor, Santa Cruz, Serenidad, Sólo por Hoy, Unidad, Villa Crespo, Vida, Vivencias, Vivir Hoy, Ayuda (Alateen), Crecer con Amor(Alateen).
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y grupos:** Amanecer, Colón, Despertar Espiritual, Nueva Vida, Paraná, 20 de Enero, 21 de Abril.
- **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, Armonía, Aurora, Carlos Paz (Centro), Esperanza, Fe (Padres), Renacer, Volver a empezar.
- **Distrito Gral. Paz y grupos:** Aceptación, Escalada, Flores, Floresta, Génesis, Liniers, Revivir, Valor, Villa Lugano.
- **Distrito Integración y grupos:** Alberti, Amistad, Comprensión, De Corazón, Nueva Esperanza (HA), Pertener, Puerto, Un camino de luz.
- **Distrito Noroeste y grupos:** Billin-
- ghurst, 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.
- **Grupos del Distrito Rafaela:** 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, Buena Esperanza, Fe, Inmaculada Concepción, Jesús del Buen Pastor, Luz, Paso a la Esperanza, San Marcos.
- **Distrito Rosario y grupos:** Casilda, Centro de Vida, Fuente de Amor, Luz del Sur, San Fco. Solano, San Pedro, Socorro, Viamonte.
- **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

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.

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, Volver a Vivir.
- **Grupo de Distrito Unidos lo Logramos:** Volver a empezar.
- **Distrito Villa María y grupos:** Amor y Fe, Fe y Esperanza, Río Cuarto, 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 Salta:** Catedral, Semillas de amor.
- **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**

**0800-333-0784**

**Tel. (011) 4382-9311**

**Fax (011) 4382-9229**

**e-mail: [osg@alanon.org.ar](mailto:osg@alanon.org.ar)**

**[www.alanon.org.ar](http://www.alanon.org.ar)**