



Año de Escucharnos

EDITORIAL

En el contacto con el alcoholismo son frecuentes la negación, el engaño, la manipulación. La enfermedad nos hace caer en estas actitudes, a veces sin darnos cuenta, y nos vamos habituando a una comunicación falsa, que usamos como nuestro propio escudo y defensa.

Solamente podemos salir de ese lugar fortaleciendo cada día nuestra salud emocional y nuestro crecimiento espiritual. Al ocuparnos de nosotros mismos y sentir una seguridad esencial en nuestra identidad, podemos comunicarnos mejor con los demás, ya sea expresando nuestros deseos y sentimientos o escuchando y tratando de entender lo que los otros nos transmiten, y respondiendo. Una frase conocida del programa nos sugiere “no buscar pan en la ferretería”. Pero también es parte de nuestro crecimiento cuidar de *no convertirnos en ferretería nosotros*, y dar clavos en lugar de pan a quien nos pide algo, o no dar nada. La libertad de poder decir “no” tanto como decir “sí”, nos permite abrirnos a la comunicación, sin temor.

Entendernos y comunicarnos en la vida y en el servicio significa simplemente escuchar con atención y responder con la verdad. De la buena comunicación nace la posibilidad real de participación y en la participación se nutre la armonía. Nada puede fluir en ningún sentido si los canales no están abiertos y despejados.

En la hermandad de Al-Anon, la red que nos conecta es muy importante y necesita estar claramente sana y abierta. En los grupos, los distritos, los comités, la OSG, las líneas que se tienden entre los servidores deberían estar perfectamente ajustadas, y llegar a todos los que necesitan estar informados. Aquí, como en muchas otras ocasiones, las tres fases nos aportan su sabiduría: tenemos las herramientas para tomar Conciencia, Aceptar las fallas y emprender la Acción para corregirlas.

Nº 325



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

Enero - Febrero - Marzo de 2010



RINCÓN DE NUESTRA OSG

¿Sabías que nuestro *Boletín Amistad* está publicado en el sitio web para miembros?

Para encontrarlos podemos seguir las instrucciones que están en el informe de la Delegada Internacional y... ¡suerte!

Si tenés ganas de ser voluntario de Oficina, atender el teléfono o colaborar con algunas tareas o traducciones, por favor, conectate por mail a secretariageneral@alanon.org.ar o llámanos al 4382-9229.

¿Querés ser parte del *Boletín Amistad* especial de junio de 2010? Envíanos a la OSG, por mail o por fax, tu aporte sobre lo que significa *Autonomía* y *Acatamiento voluntario*. No olvides incluir tu nombre y tu teléfono o dirección de mail.

Estamos reimprimiendo viejos y

nuevos títulos, y los cambios de precios nos obligan a tomar una nueva medida: a partir de la 26ª CSN, que termina el día 25 de abril, aumentaremos los precios de venta de literatura un 20%. Los delegados llevarán la nueva lista de precios.

¡Qué bueno!! Tenemos disponible un nuevo título: *Alateen, esperanza para los hijos de los alcohólicos*. Cuesta \$36 y lo llevaremos a la Conferencia para que los delegados puedan comprarlo. No va a sufrir el aumento de precio anunciado para las otras piezas de literatura.

Los miembros de la OSG, Custodios, Coordinadores de Comités, Secretaria General, Delegada Internacional, están deseosos de compartir sus servicios en los Distritos. Para hacer más fácil la invitación, les enviamos esta ficha adjunta con el *Boletín*:

FICHA PARA INVITAR A UN MIEMBRO DE LA OSG AL DISTRITO

Datos del distrito que invita	
Nombre:	
Lugar de reunión:	
Día y hora de la invitación:	
Encargado de la invitación:	
Teléfono:	
Temas de interés:	1)
	2)
	3)
Comentarios:	
Por favor, envíen esta ficha por fax al 011-4382-9229 o por mail a osg@alanon.org.ar . La Junta de Custodios decidirá quién es el miembro más capacitado para responder los temas de interés del distrito.	

AÑO DEL FORTALECIMIENTO

Los tres sentidos en Al-Anon

Hay sentidos que pueden llevarnos a experimentar los muchos dones que ofrece Al-Anon. Para aquellos que hemos sufrido o sufrimos por falta de amor, el sentido del tacto puede devolvernos ese amor en nuestra vida un día o una reunión a la vez.

La manera más simple de mostrar o recibir amor es mediante un abrazo. Se encuentra no sólo en las reuniones de Al-Anon sino, con el tiempo, entre los miembros al reunirse a departir momentos o simplemente como un saludo inesperado en la calle. Significa: "Entiendo tu dolor. Te acepto como eres". Y el mensaje más maravilloso y más fuerte es: "Te quiero".

Este hermoso sentido del tacto está presente también al final de nuestras reuniones, cuando nos tomamos de la mano en un vínculo físico al decir la oración de despedida. Una cadena es más sólida que los eslabones que la componen y la unen. Al tomarnos de la mano formamos una cadena de fortaleza y amor mutuo. Esta cadena nos conducirá hasta un puerto de amor, donde será posible compartir nuestras necesidades sin rechazos y abusos.

El sentido de la vista también nos

ayuda a crecer en Al-Anon; al vernos llegar a las reuniones nos damos cuenta de que no estamos solos.

Aquellos que no pueden compartir con palabras el dolor que sienten, proyectan de todas maneras una imagen de valor a los demás. Al compartir, extendiendo una mano, permitimos a otros que vean lo que hay dentro de nosotros y, a veces, también nos vemos a nosotros mismos por primera vez tal como somos.

Esto puede infundirnos miedo, pero la compañía de otros que han pasado por lo mismo nos da el valor de observarnos honestamente. Aprendemos a curar nuestras heridas dentro del espíritu de hermandad. La visión nos llevó a poder contestar preguntas que parecían haber estado en nuestra mente durante mucho tiempo. La incapacidad de recibir amor, afecto y elogios fue un misterio muy penoso. Al-Anon milagrosamente nos ha ayudado a observar el pasado, a entendernos a nosotros mismos y a estos problemas emocionales.

Finalmente, llegamos al sentido del oído. ¡Qué alivio inmenso se siente al escuchar cómo otros han superado situaciones dolorosas similares a las nuestras! De los tres sentidos mencionados, muchas veces es la audición el que tiene el papel más importante en

El *Boletín Amistad* es el medio para comunicarnos entre los miembros de nuestra hermandad. Llega a todos los rincones donde se tiende la mano de Al-Anon y Alateen. Recordemos programar su lectura en las reuniones y colaborar en su difusión.



COMITÉ DE PUBLICACIONES

Continuamos solicitando miembros que nos ayuden en esta hermosa tarea de leer, escribir y servir en el idioma que todos entendemos, el idioma de Al-Anon.

Nos reunimos los primeros martes de cada mes, a las 16, en la OSG. Pueden llamarnos por teléfono o enviar un mail a c_publicaciones@alanon.org. Piensen si pueden tener dos horas por mes para compartir nuestra tarea. O inclusive, participar desde su casa.

Deseamos compartir algunas noticias. En la 26ª CSN presentaremos un nuevo folleto para incentivar el padrinazgo, *El Padrino o Madrina de servicio* que nos guía y alienta sobre lo

beneficioso de ser padrino, así como también el libro *Alateen, esperanza para hijos de alcohólicos*, en una edición revisada y actualizada por la OSM. Es nuestro deseo que cada miembro pueda tener su BPA —Biblioteca personal Al-Anon—, anímense a comprar toda nuestra rica y sabia Literatura.

Con esto estamos cumpliendo en parte con algunos de los proyectos, esperamos darles más noticias a la brevedad.

La información sobre reuniones de Encargados de Literatura la podrán buscar en nuestra página www.alanon.org.ar/miembros y les enviaremos un recordatorio a los distritos.



Mi Ser Superior...

...estaba ahí cuando llegué al grupo. ¿Saben por qué? Porque pude quedarme media hora sentada sin fumar y escuchando. En esa época de mi vida, algo realmente imposible; además entendí el programa rápidamente y lo puse en práctica.

Más adelante comencé a darme cuenta de lo equivocada que estaba en muchas cosas. Mi familia había sido para mí la fuente de toda razón y justicia, pero en algún momento de nuestras vidas, afectados por el alcoholismo del pasado o del presente, esta familia ya no tenía ni razón ni justicia; con los compañeros maravillosos que encontré en Al-Anon fui aplicando el programa con sus tres legados: Recuperación, Unidad y Servicio, fue de a poco.

Sé que todos los días tengo algo más que aprender y algo de mí para dar. Felizmente hoy practico la responsabilidad compartida, el respeto y la confianza en el otro, el sentido del humor y la alegría que tengo. Las tres cosas que más amo: mi familia, Al-Anon y mi Poder Superior.

Amanda

GRUPO PADRES
Mar del Plata



COMITÉ DE CONFERENCIA

La Garantía Cinco estipula: “que, aunque la Conferencia sirve a Al-Anon, nunca ejecutará ninguna acción autoritaria y como la hermandad de los Grupos de Familia Al-Anon a la cual sirve, permanecerá siempre democrática, en pensamiento y acción”.

Esta Garantía fomenta la democracia entre nosotros, recordándonos actuar con respeto mutuo, consenso e igualdad de derechos, de oportunidades y de tratamiento para todos.

El 24 y 25 de abril se realizará la 26ª Conferencia de Servicio Nacional bajo el lema “Al-Anon, camino de esperanza”, haciendo posible y efectiva la Conciencia de Grupo para todo Al-Anon. Es la voz de la hermandad a nivel nacional y la garantía de que nuestros servicios seguirán funcionando, conduciendo a la unidad, a la armonía y asegurando la supervivencia de los grupos Al-Anon/Alateen en el mundo.

Compartiremos dos días de trabajo intenso, en los cuales la plena participación y cooperación harán que prevalezca el “espíritu del grupo” para que se establezca un debate profundo y necesario para tomar decisiones en donde todos tienen la posibilidad de contribuir con su voz y voto.

Les recordamos que el precio estimado es de \$130 por día, en base de habitación triple con pensión completa, es decir que el total sería de \$260 por persona, pues ingresamos el viernes por la tarde hasta el domingo alrededor de las 18. Este monto es aproximado, ya que pueden producirse aumentos.

Es importante que traigan sábanas y toallas para no pagarlos como adicional (\$15 el juego).

Con respecto a los distritos, el costo total aproximado es de \$680 más el prorrateo de los pasajes, estimado a la fecha en \$115 (también puede haber aumentos).

Por favor, si algún participante lleva una dieta médica de comidas, comuníquelo al Comité de Conferencia a la brevedad.

Se requiere valor y humildad para impulsarnos hacia situaciones en las que nunca hemos estado antes, como probar ideas, acciones y pensamientos y atravesar barreras. No podemos sentarnos y esperar en nuestros grupos a que la gente venga a nosotros. Se requiere valor pero es nuestra responsabilidad.”

(Extraído de *Dentro de Al-Anon*, “NOSOTROS somos los pioneros de

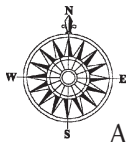


Reflexiones



MIENTRAS ME CREA UNA PERSONA VERDADERAMENTE ÚTIL, PUEDO PREOCUPARME MENOS DE LO QUE PIENSEN LOS DEMÁS.

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



COMITÉ DEL INTERIOR

A todos los grupos Al-Anon/Alateen aislados o sin distritos de todo el país les deseamos “Felices y comunicados días en 2010”. En los umbrales de una nueva Conferencia de Servicio Nacional, qué bueno sería que en la misma pudiéramos escuchar la voz y la problemática de cada grupo de las distintas provincias y ciudades, a través de la presencia de sus representantes.

Agradecemos mucho a los grupos que a pesar de las vacaciones ya nos enviaron su reinscripción: Iluminación (San Luis), Renovación (Chaco), Esperanza (Santa Cruz), Armonía (Pirané,

Formosa), Reencuentro (Posadas, Misiones) y Pío XII (Necochea), Quietud (San A. de Areco), Pequeño Milagro (Mercedes).

El total de cartas enviadas fueron 59, aún nos faltan 50 respuestas, que esperamos nos envíen a la brevedad para saber cuántos somos realmente, a fin de actualizar el directorio y ordenar los envíos.

Cada uno de nosotros tiene el derecho y la obligación de tomar sus propias decisiones. La usurpación de este derecho es algo destructor del carácter. (Un día a la vez en Al-Anon, pág. 285)

Los Conceptos, ¿el secreto mejor guardado de Al-Anon?



Cuando leí esta pregunta sentí que sí, que los Conceptos son secretos de Al-Anon que voy descubriendo cada día. Secreto porque se guarda entre un limitado número de personas. Sólo algunos seres, los que permanecemos cierto tiempo en Al-Anon y nos sentimos parte de este programa podemos disfrutar de los secretos enriquecedores que nos pueden brindar los Conceptos. El Noveno Concepto nos habla del liderazgo, me parece hermoso sentir que tengo un líder en mi grupo a quien seguir, acompañar, que me incentive a participar, que propone ideas; si algo sale mal... el líder se equivocó, no es mi responsabilidad. Entonces me surgieron algunas preguntas:

¿Es líder porque es un veterano del grupo? ¿Es líder porque nos contagia la alegría de Servir? ¿Es líder porque habla muy bien? ¿Es líder porque hace cada servicio con responsabilidad? ¿Es líder porque lee todas las publicaciones de Al-Anon y está informado? ¿Es líder porque toma decisiones? ¿Si un líder se equivoca, deja de serlo?

Descubrí un rasgo de liderazgo en cada uno de los miembros de mi grupo, ¡HAY MUCHOS LIDERES! ¿Yo soy uno de ellos? Parecería que considerarse un líder es soberbia, pero sí, humildemente soy un líder dentro de mi grupo porque participo, propongo ideas, sigo a aquellos que tienen buenos planes para Al-Anon, pregunto cuando tengo dudas, soy responsable de que mi grupo siga funcionando, que empiece por mí. ¡Qué lindo secreto tenía guardado para mí este Concepto!

Silvia Q.

GRUPO Pío XII, Necochea



COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)

Región Centro. Camino al 12° Seminario 2010

El 24 de enero la Región Centro realizó el 2° Encuentro, con buena concurrencia de miembros y activa participación en los temas programados. Durante la reunión que tuvimos con los delegados y representantes de distrito (RDs) se decidió realizar el 3er Encuentro de la Región el día 30 de mayo. Invitamos a los miembros interesados en colaborar y trabajar en la organización del Seminario, a comunicarse los segundos lunes de 10 a 14 horas en nuestra OSG o por mail a c_seminarios@alanon.org.ar. Cada miembro, grupo o distrito debe intensificar la difusión de este 12° Seminario para que todos estén informados de este evento tan importante para toda nuestra hermandad, donde nos encontraremos para trabajar, servir y disfrutar juntos.

Los temas solicitados en las planillas de evaluación del 11° SSSR se entregaron a la Región Sur y Centro, junto a ideas para mejorar la comunicación en estas regiones, según el

punto de vista de miembros de las mismas. Queremos que nos informen si los distritos recibieron el informe trimestral de nuestro Comité de diciembre de 2009; es necesario que nos avisen para estar seguros de que llegan a destino; intensifiquemos la comunicación. (Al recordar su asistencia al Seminario un miembro dijo: “La energía fluyó dentro de nosotros y entre nosotros a medida que conversábamos durante el fin de semana”; otro miembro comentó: “En el Seminario de Servicio Regional, el amor estaba en el aire”). Einstein no tenía una ecuación para eso, ¡tú necesitas experimentarlo! (The Forum, febrero 2004)

Región Norte: les recordamos a miembros, grupos y distrito de la región que el 14 de marzo nos encontraremos en San Francisco (Córdoba) para planificar nuestro próximo Seminario N° 13; esperamos contar con la presencia de delegados y RDs y miembros de toda la Región Norte.

Queridos miembros de Al-Anon/Alateen, ¡que tengan un año MARAVILLOSO!



Reflexiones



APRENDER ACERCA DEL ALCOHOL Y SUS EFECTOS, EXAMINAR LA FORMA EN QUE USAMOS EL ALCOHOL, LO QUE ESPERAMOS DE ELLO, PUEDE QUE NOS AYUDE A TOMAR UNA DECISIÓN INTELIGENTE ACERCA DE SU IMPORTANCIA EN NUESTRA VIDA.

Extraído de *Los adolescentes y los padres alcohólicos*, pág. 9



Anonimato
Leal
Aceptación
Trato familiar
El permitir enfrentar
las consecuencias
Experiencia
No dejar de ser espontáneo

Agustín (De *Alateen para ti*, vol. 45)

Destacamos este artículo llegado desde la OSM, que fue debatido en nuestra reunión conjunta con miembros de la OSM.

“Al tomar este paso, los miembros demuestran que apoyan a Alateen, ya sea que se conviertan o no en padrinos o madrinan de grupo de Alateen. Otros miembros pueden trabajar para Alateen en las relaciones con el público, o lograr que grupos de Alateen participen en actividades de Al-Anon. ¡Nuestro nombre completo es: Grupos de Familia Al-Anon! El sueño que tengo con respecto a Alateen es una variación de las

COMITÉ ALATEEN

declaraciones sobre la visión y la misión de la OSM: quiero ver a cada uno de los miembros de Al-Anon contribuir con algo para ayudar a que los jóvenes se recuperen de los efectos de la bebida de alguien más, y que cada joven que busque esperanzas y ayuda tenga acceso a una reunión de Alateen.”

(Extraído de *Al-Anon/Alateen en acción*, vol. 41, 2008)

Les comunicamos fechas de reuniones en la Oficina para agendar y tener muy presentes.

Reuniones con **Padrinos**: 6 de febrero; 8 de mayo; 7 de agosto; 6 de noviembre.

Reuniones con **Coordinadores**: 13 de marzo; 12 de junio; 11 de septiembre; 11 de diciembre.

Los esperamos para compartir experiencias, fortaleza y esperanza para que Alateen siempre esté presente en el corazón de todos los miembros de Al-Anon.

Un cafecito me cambió la vida



Antes de Al-Anon estaba desesperada, no sabía qué hacer con esa persona que estaba a mi lado y no paraba de tomar. Por suerte escuché por radio que había un lugar donde iban los familiares que tenían ese problema; concurrí a ver si sabían de alguna forma mágica para cambiar mi situación. Así llegue a mi primera reunión, no entendí nada y pensé que eso no era para mí.

Pero al mes volví llorando a mares. En esa reunión me sirvieron un rico café y me trataron con mucho amor. Al irme una compañera me siguió y me dijo varias veces que volviera, que todas me iban a esperar con un cafecito y para tomar ese café seguí concurriendo y de a poco fui entrando en el programa.

Mi cambio más notable fue que empecé a serenarme de a poco y a comprender que para pelear hacen falta dos, a tomar las cosas con calma.

Fui muy obediente y concurría a todas las reuniones, leí toda la literatura que pude y sin darme cuenta empecé a practicarla. Al-Anon me cambió la vida.

Anónimo, SAN ISIDRO



COMITÉ DE INSTITUCIONES

El Comité de Instituciones, si bien reconoce la importancia de los servicios de Al-Anon (como lo reconocen todos los miembros de la hermandad), al referirse puntualmente al servicio en Centros de Detención ha contemplado también los inconvenientes que (a nuestro juicio) se presentan en dicho servicio.

Fundamentalmente, Al-Anon no está preparado estructuralmente, ateniéndonos a lo que nos dicen las Guías a seguir, sumado a la falta de capacitación de servidores, que debería hacerse a nivel institucional. Lamentablemente, en un servicio tan especial, no alcanza con buena voluntad e intenciones, así lo dice la experiencia de

muchos miembros, refrendada, en este caso, por servidores de otros países presentes en la RIASA, quienes, al ser preguntados por nuestra delegada internacional, coincidieron en que dichas estructuras hermanas “no incentivaban ese servicio” (sic). La OSM se manifestó de la misma manera.

Ante las inquietudes presentadas en nuestra OSG, este Comité manifiesta que **“Al-Anon no incentiva el servicio en las cárceles”**.

Sería muy bueno que los miembros de Al-Anon que, a título personal o invitados por AA, están dando charlas a autoridades y personal de dichos centros, se acercaran a la OSG para comentar los resultados.

A mi querida hermandad Al-Anon



No sé si mi historia es larga o corta, pero es mi vida. Me crié en el campo, en las sierras de Córdoba, en un hogar muy humilde, no tuve muchos juguetes pero sí mucho amor, una adolescencia buena. Digo buena porque tuve un accidente y “me marcó”; llegué a la ciudad para mi recuperación y conocí al que fue mi esposo, me casé muy joven y en el día de mi boda conocí el alcohol. Nacieron mis dos hijos, se criaron en el clima del alcohol y una madre “soberbia” que creía saberlo todo. Pasaron 38 años haciendo lo que yo creía que debía hacer: CONTROLAR, hasta que un día mi esposo pidió MI AYUDA, fui a buscarla para él, y encontré a Al-Anon. A partir de ese día comencé a tener verdaderamente Fe en un Poder Superior, a respetar, escuchar y amar sin condiciones. Tuve mi primera madrina, y así a través de Al-Anon, su literatura, Pasos, Lemas, Tradiciones y Conceptos comencé a ser feliz.

Hoy tengo madrinan de servicio, todas son mis hadas madrinan, me siento muy contenida con ellas, aprendí con humildad pedir a mi Poder Superior que nunca falte un servidor para que los grupos estén y devuelvan la vida como me la devolvieron a mí. Porque únicamente en la Familia Al-Anon están nuestros pares, que nos fortalecen y nos preparan para recibir a cada miembro nuevo. Hoy, a mis 75 años, pido a mi Poder Superior un día más para poder seguir haciendo Servicio.

Marta C., DISTRITO CÓRDOBA

Canasta de preguntas surgidas en el 11º Seminario de Servicio Regional

Cuando se necesitan imprimir libros, ¿se piden presupuestos en imprentas fuera de la Capital y del Gran Buenos Aires? (*Distrito Integración*)

La impresión de literatura es una de las grandes tareas a cargo de la OSG. El proceso de impresión comienza en la Conferencia de Servicio Nacional, cuando nuestros delegados aprueban el Presupuesto para el siguiente año. En ese momento, se comprometen a que los aportes presupuestados se logren. El Presupuesto anual contempla un determinado monto destinado a impresión de la Literatura. Cuando el Comité de Publicaciones detecta la necesidad de reimpresión de material que comienza a escasear o la llegada de algún nuevo título, lleva la solicitud al Comité Ejecutivo, que aprueba o no el proyecto luego de consultarlo con el C. de Presupuesto. Se determina la cantidad de ejemplares a imprimir se prepara la selección de la imprenta. No sólo contemplamos el costo de impresión sino el equipamiento con el que trabaja la imprenta y la calidad final. En cuanto a los libros, se establecen previamente una serie de requisitos técnicos en cuanto a encuadernación,

papel, películas, diseño y diagramación en caso de ser necesarios. Siempre se controla el proceso de todos estos pasos. Un ejemplo reciente es el libro *Abramos el corazón, transformemos nuestras pérdidas*, donde se necesitaron varias supervisiones a distintos proveedores. Esto sólo se logra cuando los lugares contratados se encuentran cercanos a la OSG. De lo contrario, tan riguroso control no sería posible.

Por otro lado, la OSG estudió la posibilidad de hacer impresiones conjuntas entre países de Latinoamérica que compartimos el mismo idioma. Pero eso no resultó práctico. El costo del transporte y las innumerables exigencias legales aduaneras desestimó dicha posibilidad.

Asimismo, en caso de contratar servicios en imprentas más alejadas, los costos de flete nacionales tendrían también alta incidencia en el precio final.

Por este motivo la OSG no solicita presupuestos a imprentas que no se encuentran dentro de un radio accesible desde su sede. Sin embargo, deja siempre la puerta abierta para imprimir en cualquier parte del país si existieran las condiciones de precio y calidad garantizadas.

Reflexiones

¿ACASO NO TIENE MÁS SENTIDO DEJAR QUE TU PODER SUPERIOR DIRIJA TU VIDA EN LUGAR DE QUE LA ENFERMEDAD DE OTRA PERSONA LO HAGA?

Extraído de *Esperanza para hoy*, pág. 12



COMITÉ DE COOPERACIÓN CON LOS PROFESIONALES (CCP)

¿Querés hacer un Servicio Distinto?

Podés aplicar el “Que empiece por mí” pasándole el mensaje a un profesional conocido tuyo, acerca de qué es Al-Anon y cómo cambió tu vida, teniendo presente que es con la atracción

y no con la promoción.

Recordá que podemos hacerlo juntos compartiendo experiencias en este servicio, a través del mail ccp@alanon.org.ar o llamando por teléfono al (011) 4382-9311/9229, el tercer viernes de cada mes de 14:30 a 16:30 horas.

Los Doce Pasos



Cuando llegué a Al-Anon estaba agobiada y sin rumbo. Sólo quería saber cómo hacer para que mi familiar dejara de beber o liberarme de él.

El compañero que me recibió me explicó qué era Al-Anon y me dijo dos cosas que me han sido de mucha utilidad y aún lo siguen siendo: 1) “Éste es un programa para obedientes” y 2) “Aplica el desprendimiento emocional”.

A medida que pasaba mi tiempo en Al-Anon y me empapaba cada vez más en el programa iba comprendiendo estas sugerencias. A la vez, fueron una herramienta muy importante para interiorizarme y practicar el programa en mi vida diaria.

Los Doce Pasos me enseñaron a conocer y aceptar que el alcoholismo es una enfermedad y que soy incapaz frente al problema que causa. Esto significó una gran liberación para mí. También aprendí que podía entregar mi vida a un Poder Superior. Yo creía en un Poder Superior antes de llegar a Al-Anon, pero el programa me aclaró cómo relacionarme con Él y confiarle mi vida.

A medida que pasaba el tiempo la idea con la que había llegado de “liberarme de mi familiar” fue cambiando, pues pude contactarme con mis sentimientos sin ira, sin odio, sin resentimientos y sin culpa. Como las capas de una cebolla, me fui liberando de estos sentimientos y sólo quedó en la superficie el amor que sentía. Descubrí que quería seguir compartiendo mi vida con él. Para eso debía cambiar mis actitudes y mis acciones, con la ayuda de mi Poder Superior, mis compañeros y mi madrina.

Lo fui haciendo de a poco y descubrí que a partir de estos cambios se fue modificando mi relación familiar, disminuyó la violencia en mi hogar y mi vida a su lado iba encontrando un rumbo. Vi la maravillosa persona que tenía a mi lado y pude ser feliz con él, aun antes de que dejara de beber.

Mi familiar falleció hace poco tiempo, pero gracias a Al-Anon pude disfrutar de una hermosa convivencia y acompañarlo hasta el final. Hoy estoy en paz conmigo y agradecida a la vida por esta oportunidad.

Cristina B.
DISTRITO GRAL. PAZ



COMITÉ DE INFORMACIÓN PÚBLICA

Les deseamos un feliz año 2010.

Este año necesitamos la mayor colaboración para difundir nuestro mensaje de esperanza, porque han aumentado los pedidos de oradores para distintos medios de comunicación, además de los paneles habituales para las reuniones públicas.

Por eso hacemos hincapié en que participen en los talleres de oradores de sus distritos y desde la OSG estamos trabajando con nuestro taller.

Lo importante es que todos somos la voz viva de Al-Anon/Alateen en nuestro país y el mundo. Todos pode-

mos hacer un mínimo servicio para Información Pública, porque todos, en mayor o menor medida, generamos la tan mágica palabra de la Atracción con nuestras actitudes, y transmitiendo nuestro programa.

Desde ya, muchas gracias por participar.

Los esperamos a los coordinadores de los comités de los distritos el 17 de marzo a las 16.00, en nuestra Oficina de Servicios Generales.

Y también, siempre son bienvenidos todos los que deseen colaborar con nosotros, con Amor en el Servicio.

¿Qué es un borracho mamá?



¿Recuerdan este título? Hace unos cuantos “días a la vez” que transito por los caminos de esta filosofía de vida que es Al-Anon/Alateen.

Ésta, mi nueva familia, me llevó por los distintos servicios: representante de grupo, representante de distrito, delegado, padrino de Alateen. Este último servicio, entre otras cosas, me enseñó a respetar y a escuchar a los niños y adolescentes, al mismo tiempo que me instó a leer literatura de Alateen.

De esta literatura sobresalía ese título; me impactó la imagen final de una pareja tomada de la mano de un niño —un hijo o un nieto quizás—, observando un amanecer. En aquellos tiempos pensaba que nunca podría vivirlo, mis hijos ya eran grandes, pero el Poder Superior nos dio revancha.

Hoy lo que nos negó la enfermedad del alcoholismo con nuestros hijos lo disfrutamos con nuestros nietos y la imagen del libro cobra vida en nosotros.

Aldo N.

GRUPO “PEQUEÑO MILAGRO”, MERCEDES

Reflexiones

EL TEMOR NO ES UNA FALLA, ES UNA EMOCIÓN. NUESTRA REACCIÓN ANTE ÉL PUEDE SER LA FALLA.

Extraído de *Al-Anon y Alateen en acción*, abril/julio de 1994



DELEGADA INTERNACIONAL

¡Ya en 2010! ¡Parece que fue ayer que concretamos la 5ª Reunión Iberoamericana de Servicios Generales Al-Anon (RIASA)! Fue otra hermosa oportunidad de vernos como una parte de los Grupos de Familia Al-Anon en el mundo. El libro *Valor para cambiar*, cita: “El cuerpo es uno y tiene muchos miembros, sin embargo todos los miembros de ese único cuerpo, siendo muchos, son un solo cuerpo” (La Biblia).

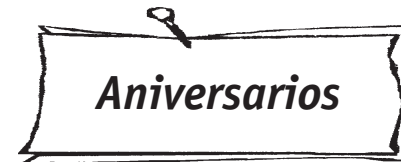
A propósito de ser una hermandad mundial y como resultado de la 5ª RIASA, la OSM nos contactó con un miembro de El Salvador deseoso de formar la estructura en su país. El primer grupo de El Salvador comenzó a funcionar en 2008. Actualmente cuentan con 10 grupos y tratan de organizar la primera reunión intergrupo. Con gran entusiasmo los apadrinaremos y acompañaremos desde tan lejos en el continente y desde tan cerca en los deseos de ayudar a los que sufren por

el beber de un ser querido...

También como consecuencia del acercamiento de estructuras, desde diciembre del año pasado, en nuestro sitio web destinado a miembros aparecen publicados *Al-Anon y Alateen en acción* y la revista destinada a los profesionales, llamada *Al-Anon enfrenta al alcoholismo*. En ambos casos podemos imprimirlas, pero sugerimos que sean para uso personal y de nuestro servicio, pues no es política de Al-Anon que los profesionales reciban fotocopias de nuestras publicaciones.

Para acceder a esta literatura, sigamos los siguientes pasos.

1. Entrar a www.alanon.org.ar;
 2. Se solicita un nombre y una contraseña. El primero es **argentina** y la segunda, **alanon**;
 3. Una vez ingresados, ir a **Publicaciones**;
 4. Luego a **Publicaciones extranjeras** y... ya estamos allí.
- ¡Ahora a leerlas y a disfrutarlas!



Aniversarios

¡FELICIDADES!!

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

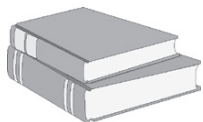
9 de febrero - 35 años
Grupo “Pío XII” - Necochea



Reflexiones

DIOS DA TODO DE SÍ CUANDO SE LE DEJA A ÉL LA ELECCIÓN.
Extraído de *Al-Anon y Alateen en acción*, agosto/septiembre de 1989





EQUIPO ASESOR DE ARCHIVO HISTÓRICO

Ha iniciado 2010, primera década de los años 2000 y Archivo Histórico no puede dejar pasar el momento sin desearles a todos la paz y serenidad con que Al-Anon nos hace vivir mejor. Y a los 32 años de vida, hoy evocamos el N° 1 del Boletín Amistad que nació en el mes de Septiembre de 1978.

En su editorial dice: “Queridos Hermanos de Al-Anon”, con el N° 1 de este boletín se concreta una ambición deseada desde hace mucho tiempo. Que Al-Anon/Alateen tenga su Boletín mensual.

El de este mes es unir el comienzo, un comienzo que con la ayuda de todos los miembros llegaría a ser un medio eficaz de comunicación entre ustedes y la OSG, como así también el vínculo de “amistad” con todos los países del mundo donde Al-Anon exista.

No es necesario desearle éxito, ya sabemos que con la cooperación de todos, este éxito será una realidad. Solo nos cabe agradecerles a todos aquellos que viajando cerca o lejos dirán “presente” en esta Convención.

Un abrazo “Amistoso” Los editores

La Comisión Directiva y quienes de ahora en más formarán parte del comité “Editores” desean felicitar en forma muy especial a quién, sin ningún reparo, poniendo su corazón y su precioso tiempo proyectó y elaboró este primer ejemplar del boletín con absoluta humildad.

¡Gracias LILIAN!

Nosotros también decimos Gracias a Lilian y a todos los que hicieron posible que hoy disfrutemos de tanta riqueza espiritual.

Carta a mi ahijada



En estas líneas le quiero decir que estoy muy orgullosa de ella. Es mi ahijada de recuperación y siempre me tiene en cuenta. Con el tiempo que yo tengo en el programa nunca pensé en buscar una madrina. Muchas veces es mi ahijada la que me hace ver que estoy equivocada. Casi siempre llegamos las dos muy temprano al grupo y cuando nos vemos, sin comentar cómo estamos ya sabemos que tenemos ganas de compartir algo; ya nos conocemos con sólo mirarnos.

La considero también mi ahijada de servicio porque siempre me está preguntando sus dudas en el servicio.

Sé —y siempre se lo recuerdo— que no soy perfecta, pero sí muy responsable. Así que lo principal para hacer un servicio es la responsabilidad.

Quiero decirle a mi ahijada que la quiero y la valoro mucho y que siempre podrá contar conmigo

Marta

GRUPO EL SOL, DISTRITO UNIDAD



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 **noviembre y diciembre de 2009 y enero de 2010.**

- **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.
- **Distrito Capital y Grupos:** Aceptación y Esperanza, Belgrano, Calidez, Compartir, Libertad, Loreto, Luz de Patricios, Madre Admirable, Mediodía, Mensaje, Palermo, Redentor, Santa Cruz, Serenidad, Sólo por Hoy, Unidad, Vida, Villa Crespo, Vivencias, Vivir Hoy, Ayuda, Buenas Compañías, Crecer con Amor (Alateen).
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos:** Amanecer, Colón, Despertar Espiritual, Nueva Vida, 20 de Enero, 21 de Abril.
- **Distrito Centro Oeste y Grupos:** Alegría de Vivir, Barrio Argentino, Crecimiento, Despertar, Hacia Adelante, Ituzaingó, José C. Paz, Luján, Matera, Merlo, Paso del Rey, San Miguel.
- **Distrito Córdoba y grupos:** Amanecer, Armonía, Aurora, Carlos Paz, Esperanza (I. Cruz), Fe (Padres), Renacer, Volver a Empezar.
- **Distrito de la Costa y Grupos:** Dar y Compartir, Gral. Madariaga.
- **Distrito Gral. Paz y Grupos:** Aceptación, Escalada, Flores, Floresta, Génesis, Liniers, Revivir, Villa Lugano.
- **Distrito Integración y grupos:** Alberti, Aprendiendo a Vivir, Comprensión, De Corazón, Independencia, Pertenececer, Puerto, Un camino de luz, Puerto (Alateen).
- **Distrito Noroeste y grupos:** Billinghamurst, Castex, El Sol, Martín Coronado, Villa Tessei.
- **Distrito Norte y grupos:** Acassuso, Beccar, Florecer, Florida, Munro, Olivivos, Olivos (HA), Paz, 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, Sendero de Luz, Serenidad, Volver a Empezar.
- **Distrito Río de la Plata y Grupos:** Al-Anon La Plata, Buena Esperanza, Convivencia, Fe, Inmaculada Concepción, Jesús del Buen Pastor, Luz, Paso a la Esperanza, San Marcos.
- **Grupos del Distrito Rosario:** 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 (R.

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.

Castillo), Luz y Esperanza, Morón, Ramos Mejía, San Justo, Sendero de Esperanza.

- **Distrito Sur y Grupos:** Alte. Brown, Amor y Comprensión, Avellaneda (Noche), Centenario, Crecer Madurando, Diamante, Entre Todos, Fe y Esperanza, Itatí, Luján, Renacer (Avellaneda), Semilla de Esperanza, Valor para Cambiar, Aprender a Vivir (Alateen).
- **Grupos del Distrito Tucumán:** Acción, Conciencia de grupo, Esperanza, Luz de Esperanza.
- **Distrito Unidad y Grupos:** Amor y Esperanza, Amor y Paz, Don Torcuato, El Sol, Encuentro, Escobar, Gral. Pacheco, Volver a Vivir.
- **Distrito Villa María y Grupos:** Amor y Fe, Fe y Esperanza, Río Cuarto, Sabiduría, Sendero de Fe.
- **Grupos del Interior:** Vivir (La Rioja).
- **Grupos de Salta:** Nueva Vida, 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
e-mail: osg@alanon.org.ar**

**Fax (011) 4382-9229
www.alanon.org.ar**