



Año de Escucharnos

EDITORIAL

Aceptar los cambios

Nosotros, los seres humanos, somos ante todo cambio. Lo único inalterable que permanece en nuestras vidas es el cambio.

A veces ni siquiera lo notamos, otras nos produce miedo, dolor y desconcierto.

Para los miembros de Al-Anon son sentimientos difíciles de reconocer y sobre todo de aceptar.

Solemos aferrarnos a lo conocido, a nuestras acciones y nuestros fantasmas. Al-Anon dice que no podemos dejar de lado “*nuestros mocasines viejos*”.

Es lo conocido, lo cómodo. El negarnos a los cambios hace que nuestra vida se desbarranque, y nos invade el temor por nosotros y por las circunstancias nuevas que aparecen a la vuelta de una esquina.

Nos torturamos pensando: “Que hubiera sido si yo...”, y nos agotamos en interminables preguntas sobre lo ya vivido, anclando nuestra angustia en el pasado, sin poder seguir adelante.

Sin embargo no hay nada más curativo que cerrar etapas —buenas o malas—, limpiar el alma, y volver a empezar.

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 328

Octubre - Noviembre - Diciembre de 2010



*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

Estamos llegando a la finalización del año y es tiempo de reflexión y balance. Hemos transitado doce meses de este año, cada uno de nosotros seguramente puso lo mejor en su servicio: amor, comprensión, paz, armonía, mientras transitamos los Doce Pasos, las Doce Tradiciones nos fueron guiando sobre cómo orientar correctamente a quien aún sigue sufriendo, y los Doce Conceptos de Servicio, que establecen el porqué de nuestra estructura de servicio y cómo podemos llevar el mensaje a gran escala a nivel nacional.

Desde este rincón les deseamos unas fiestas coronadas con estos principios espirituales, que nos permiten rejuvenecer nuestro espíritu y vivir cada día mejor, con la Serenidad que nos da el programa de Al-Anon.

Les informamos los horarios de nuestra OSG durante el verano:

Desde el 1° de enero hasta el 1° de marzo la atención de la OSG será desde las **14 hasta las 18 horas**, y como siempre, la venta de literatura **de 14 a 17**. Les agradecemos a todos su buena disposición y una vez más les solicitamos que nos envíen antelación los pedidos y los aportes por **fax, mail o teléfono**. De esa manera no tendrán que esperar y se pueden preparar con más cuidado y tiempo. Recuerden que los importes se pueden depositar en las cuentas de Banco Nación o Galicia. Como todos los años, los días 24 y 31 de diciembre la OSG permanecerá cerrada.

Los días 29 y 30 de diciembre, por cierre contable del año y balance tampoco se atenderá. Para poder cerrar contablemente el año, les pedimos enviar las compras y transferencias antes de esa fecha. Muchas gracias y felicidades para todos.

👉 AÑO DE ESCUCHARNOS 👈

Los grupos, nuestro refugio

Nosotros, miembros de Al-Anon, nunca olvidamos el día de llegada al grupo. Seguramente fue un impacto tan profundo en nuestra vida que nos quedó marcado ese momento, el momento en que empezamos a cambiar y a entender.

El respeto y el silencio en nuestras reuniones, el escuchar atentamente al otro, la aceptación de las diferencias de todo tipo, nos asombró y también nos intrigó.

Estas especiales características de nuestros espacios de Al-Anon nos han enseñado casi tanto como los libros.

Todos debemos esforzarnos día a día por conservar nuestros grupos mediante una buena programación y una coordinación armoniosa y amena.

Responsabilizarnos por hacer bien la tarea de coordinar, no ser “el maes-

tro”, “el antiguo”, “el que más sabe” y ser simplemente un miembro. Es fundamental permanecer unidos y ser solidarios los unos con los otros. Necesitamos al grupo, aquí están las personas que saben quiénes somos, y que en mayor o menor medida nos aman.

Coordinar una reunión con alegría y en paz es el mejor ejemplo de lo que el Programa ha hecho por nosotros.

Ustedes pueden escribir sobre su reunión de Al-Anon contestando estas preguntas:

¿Qué te gustaría cambiar en tu reunión? ¿Qué es lo que más te gusta de las reuniones del grupo al que asistes regularmente?

Envíen sus colaboraciones a:
c_publicaciones@alanon.org.ar.

Las esperamos para compartir entre todos la mejor forma de mantener los grupos atractivos y útiles para los miembros que tanto los necesitan y para difundir nuestro mensaje de esperanza y comprensión, creando más grupos sólidos y comprensivos.

Aniversarios

¡¡FELICIDADES!!

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

1 año

Grupo “Gratitud”
Distrito Alte. Brown

*

25 de septiembre - 30 años
Grupo “Morón” - D. Sudoeste

*



Reflexiones



MUCHOS MIEMBROS HAN PODIDO ENFRENTARSE CON LAS DIFICULTADES QUE LA SOBRIEDAD PRESENTA Y VIVEN FELICES AL: ACEPTAR LOS CAMBIOS QUE LA MISMA TRAE CONSIGO; RECONOCER Y AMINORAR LOS RESENTIMIENTOS Y SENTIMIENTOS DE CULPABILIDAD; AFRONTAR LAS DECEPCIONES; AUMENTAR SU CAPACIDAD PARA COMUNICARSE, Y APRENDER A SER FELICES POR MEDIO DEL CRECIMIENTO ESPIRITUAL CON EL PROGRAMA DE AL-ANON.

Extraído de *Viviendo con un alcohólico sobrio*.



COMITÉ DE PUBLICACIONES

El día 30 de noviembre fue la última reunión del Comité de Publicaciones de este año, el cual ha desarrollado una larga tarea con reuniones mensuales, incrementando la cantidad de miembros, que participaron activamente de las reuniones de Encargados de Literatura.

Durante el Seminario presentamos un taller teatralizado con miembros del Comité, a fin de transmitir el uso correcto de la literatura, y un juego que proponía agudizar el uso de la memoria con los textos de Al-Anon. Este aporte se plasmará en un Catálogo de Literatura, que se envía por mail a todos los distritos, para que cada RG lo vaya comentando grupalmente. Es

una herramienta muy útil para los Encargados de Literatura de distritos y de grupos, para orientar rápidamente sobre una problemática solicitada.

Además queremos informarles que están a la venta el nuevo libro *De la supervivencia a la recuperación*, a un valor promocional de \$40. También se ha reimpresso *El dilema del matrimonio con un alcohólico*, a un costo de \$25. Otro nuevo folleto es *El Padrino o la Madrina de servicio*, que sale a la venta a sólo \$2. Los invitamos a que se lo regalen en las próximas fiestas o que los compartan en los grupos.

Y recuerden que nuestra recuperación se fortalece con la comprensión silenciosa e íntima de la Literatura.

Mi gran sorpresa

Qué linda fue mi sorpresa el día que mi Poder Superior me guió hacia el camino que me llevó a Al-Anon. Nunca pude olvidar ese día, hace algunos años que llegué. Hoy me encuentro muy bien y agradecida, porque así pude comprender al enfermo. Levanté mi autoestima, comprendiendo que yo vivía equivocada, que no era sólo el enfermo el que estaba mal, yo también lo estaba, quizás más que él; y ahora ayudo a otros que llegan en las mismas condiciones que llegué yo.

Hoy conociendo el programa y recordando los Lemas y los Doce Pasos podemos ser felices siempre y borrar todos los recuerdos que tanto mal nos hicieron espiritualmente.

Mil gracias Al-Anon por ayudarme tanto.

Pepa

GRUPO DIAMANTE, DTO. SUR



Reflexiones



UN PADRINO DE SERVICIO DESARROLLA LA CAPACIDAD DE TRABAJAR CON OTROS.

Extraído de *El padrino o la madrina de servicio*.



COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)

Todavía sentimos a flor de piel la energía y entusiasmo que nos dejó el 12º Seminario de Servicio de la Región Centro. En dos días maravillosos compartimos con miembros de diferentes partes de nuestro país y de Uruguay. Contamos también con la presencia de nuestra fundadora, que nos llenó de emoción y gratitud.

Luego de una jornada y media donde se desarrollaron temas que la Región consideró necesario hacer, nos gratificamos con una visita por la Ciudad de Buenos Aires.

Como no podía ser de otra manera, nuestro Comité sigue llevando adelante su labor con más entusiasmo y gratitud por la posibilidad que se nos brinda de poder servir.

Novedades regionales

REGIÓN NORTE

El día 7 de noviembre la Región realizó la Asamblea de elecciones para elegir candidatos a Custodio Regional, y fue postulada una candidata titular y otra suplente.

Luego de la asamblea se realizó el 5º Encuentro Regional para continuar con la organización del 13º Seminario. El próximo encuentro se realizará en Villa María (Córdoba), el 13 de marzo de 2011, y se espera que para esa fecha esté definido el lugar del Seminario y los costos aproximados. La comisión está

trabajando con entusiasmo para recibirnos. Al término del Seminario, aprovechando la ocasión, desde nuestra OSG se está pensando en festejar el 45º aniversario de Al-Anon en el país, motivo por el cual esperamos contar con tu presencia, tu apoyo y tu compañía.

REGIÓN SUR

Se está trabajando para el 14º Seminario 2012, ya se realizaron dos encuentros en Benito Juárez y Necochea respectivamente, el próximo será el 20 de noviembre en Tres Arroyos. El Comité considera una buena idea ir rotando la sede de los encuentros para hacer participar a diferentes lugares de la Región.

REGIÓN CENTRO

El 31 de octubre se llevó a cabo la evaluación del 12º Seminario, donde vimos el saldo positivo que dejó en la Región a nivel de servidores, y a nuestra OSG en lo económico.

Se formará en el mes de abril una pequeña comisión para empezar a organizar los encuentros Regionales para el 15º SSR. Como verán, la labor de las Regiones y de nuestro Comité no tienen pausas. Recibimos de las tres Regiones la energía necesaria para seguir adelante, por lo cual les damos ¡UN MILLÓN DE GRACIAS! a todos y cada uno de los miembros que decidieron ser parte de nuestro servicio, donde quiera que se encuentren.



Reflexiones



YA ME SIENTO BIEN, CON DEFECTOS Y TODO.

Extraído de *Esperanza para hoy*, pág. 84.



COMITÉ DE INSTITUCIONES

Un grupo de voluntarias de varios distritos, acompañadas por la coordinadora de Instituciones, concurrimos al Hospital Garrahan y fuimos recibidas muy cordialmente por dos responsables del equipo de Representante del Paciente.

La gente se interesó por saber qué es Al-Anon y cómo funciona, especialmente cuando les decíamos que es un programa espiritual y gratuito. A través de la charla podíamos percibir problemas de alcoholismo en sus hogares y que estaban dispuestos a recibir ayuda; les entregamos un folleto y direcciones cercanas a su domicilio.

Fue muy conmovedor escuchar algunos testimonios de personas que convivieron y conviven con este pro-

blema y fueron muchos los Pasos Doce que hicimos durante esas dos horas, y muy gratificante la respuesta de tanta gente que sufre por el alcoholismo de un ser querido.

Agradezco al Comité de Instituciones y especialmente a su coordinadora que me dio la oportunidad de hacer este servicio, que en un principio dudaba de mi capacidad para hacerlo. No sé si lo hice bien pero sí sé que lo hice con todo el amor por Al-Anon y con la profunda convicción de que necesito devolverle a esta maravillosa hermandad un poquito de lo mucho que he recibido.

Eliana

PVI CAPITAL FEDERAL



Mi experiencia en Instituciones

En este servicio de Instituciones pude comprender qué difícil es aceptar la enfermedad, siempre estamos justificando nuestra manera de vivir. Con la guía de mi Poder Superior y mis compañeros, he tenido la suerte de quedarme, hace ya un tiempo que estoy en Instituciones, aprendiendo a vivir y creciendo, y lo más importante, devolviendo un poco de lo mucho que recibí.

Elba

GRUPO EL SOL, D. NOROESTE

El Tercer Paso



Agradezco a mi Poder Superior que cuando mi hijo empezó a tener problemas con el alcohol, ya estaba dentro de Al-Anon. No voy a decir que no me dolió, pues antes que Al-Anon soy madre, y gracias a que pude aplicar el Tercer Paso pude realmente dejarlo en manos de Dios y darle todo el amor y comprensión que él necesitaba, pero también ponerle límites, como tener que echarlo de casa alcoholizado. De esa manera mi hijo pudo pedirme ayuda, y hoy tenemos una buena relación.

Olga R.



COMITÉ DE CONFERENCIA

Los días 15, 16 y 17 de abril de 2011 se realizará la 27ª Conferencia de Servicio Nacional, que tendrá lugar en la Casa de Nazaret, Carlos Calvo 3163 de la Ciudad de Buenos Aires.

Invitamos a los distritos en formación y a grupos que no forman distrito a compartir esta importante experiencia. Sería una buena idea que tres o más grupos se unan para enviar un Representante y así alivianar los gastos.

El precio estimado es de \$180 por día por persona en base de habitación triple con pensión completa (incluyendo sábanas y toallas), es decir que el total sería de \$360 por persona, dado que ingresamos el viernes por la tarde y nos vamos el domingo alrededor de las 18 horas.

Para los distritos, el costo total aproximado es de \$750 (incluye sábanas y toallas). A este importe se deberá sumar el prorrateo de los pasajes. Estos montos son aproximados, dado que 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 importantes!

- Preparar la evaluación del año de servicio 2010. No es necesario que lo envíen con anticipación, este material será incluido en el Resumen de la Conferencia.

Se pide especialmente que tomen uno o dos logros o dificultades para presentar en el plenario y así poder compartir los aprendizajes y las nuevas ideas.

- Presentar la ficha anual de los Distritos, listado semestral de grupos y el mapa actualizado y detallado con referencias para aquellos que han reducido o ampliado sus límites (personalmente o fax a la OSG). A los distritos que presenten las fotocopias de actas de elecciones, que las mismas sean claras y con los datos que correspondan (nombre e inicial del apellido del servidor y TE). Por favor recordar que se trata de la fotocopia del acta que se escribe luego de la asamblea.

- A los distritos que aún no lo hayan hecho, acercarse a la OSG la encuesta sobre “¿Cómo escuchamos a los grupos?” que se entregó en la 26ª CSN.

¡Muchas gracias a todos!

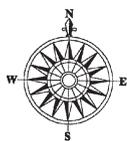
Mi primer Seminario



Conocí Al-Anon por curiosidad hace varios años y me quedé hasta este momento, en que concurre por primera vez a un Seminario, y mi experiencia es muy rica. Mi familiar sigue en carrera, pero entendí que Al-Anon es para mí. Aprendí a vivir de otra manera, al aceptar que el alcoholismo es una enfermedad. El programa de Al-Anon me da una filosofía de vida, la cual yo tomo. El programa es de fe, esperanza, paciencia y mucho amor

Anita

D. UNIDAD



COMITÉ DEL INTERIOR

Los integrantes del Comité de Interior, en este último *Boletín Amistad* del año, quieren llegar a toda la hermandad y estrecharlos en un fuerte abrazo.

Nuestro inventario nos dice que quedan muchas cosas por hacer, pero que lo que realizado lo hicimos con el corazón; muchas veces pensamos si realmente le somos útiles a aquellos que viven pasando largamente la Gral. Paz y nos preguntamos cómo podemos entender —aun cuando la problemática del alcoholismo es la misma— la idiosincrasia de cada región. Estamos

convencidos que solamente compartiendo codo a codo con cada uno de los miembros podremos entender mejor lo que les pasa y nos pasa; por ello rogamos a nuestro Poder Superior que el año 2011, nos permita poder darnos un abrazo personalmente y no desde el artículo de nuestro querido Boletín o desde la fría pantalla de la computadora. Creo que el remate de este año sería la reflexión de nuestra compañera Mónica B., de New Hampshire, que dice: “La felicidad aumenta solamente cuando la compartimos con los demás”.

Mis logros, mis proyectos...



Después de desandar tantos caminos y creer con todas mis fuerzas que el alcoholismo de mi esposo era “mi problema”, hoy ya no lo creo. Había perdido el “sano juicio”, mi vida se había vuelto ingobernable. Nunca me había ocupado de mí. Gracias a Al-Anon logré que en mi hogar hubiera orden. No hay más violencia verbal, ni de la otra, no controlo a nadie; solté las riendas.

Estoy terminando una carrera que comencé hace años, abogacía, y también soy periodista. Al-Anon me devolvió muchas cosas. Sólo con amor y esperanza dejé que mi Poder Superior se hiciera cargo de mí, me siento amada por Él y por la hermandad. Perdoné a todos de corazón. No tengo otras culpas, no siento rencor. Que empiece primero por mí. Mis proyectos son a corto plazo, ya no me ocupo del mañana. Trabajé la aceptación, los lemas, las Tradiciones, a pesar de...

Soy una persona feliz, sé quién soy y lo que quiero, estoy en paz con el Dios de mi entendimiento.

René

GRUPO BRISAS, DTO. SUDOESTE



COMITÉ ALATEEN

Deseamos compartir con la hermandad dos conmovedores testimonios:

Mi servicio de madrina Alateen me dio mucho crecimiento espiritual.

Hace tres años, cuando empecé este servicio, al principio sentía temor y miedo, luego comencé a ver claramente la afectación de la enfermedad del alcoholismo en mi familia.

Cuando estoy en el grupo con los adolescentes, escucho la voz de mis hijas, veo la inseguridad y el dolor que muchas veces les habré transmitido.

Comprendí que debía hacer muchas reparaciones, de las que se habla en el Octavo y Noveno Paso.

Al ver a estos jóvenes y escuchar-

los, entendí que ellos también eran personas que merecen tener su lugar, mi confianza y respeto mutuo.

Aprendí a desarrollar el programa de Doce Pasos, Lemas y Tradiciones de Al-Anon con más confianza. Tomando conciencia de que estaba para escuchar, aprender, compartir, incentivar y guiar; aplicando el desprendimiento emocional con amor, anonimato, sentido común; día a día —con buen humor y con la guía de mi Poder Superior— ejercité la humildad y tolerancia, con la enorme sabiduría y crecimiento que me deja este servicio.

Josi P.

APRENDER A VIVIR
LOMAS DE ZAMORA

Expectativas



A veces lo que espero de mi mejor amiga es demasiado. Espero que me llame y nunca lo hace. Aunque ya haya sucedido antes, aún pienso que me va a llamar. Se me ha dicho que no espere nada de ella, pero es muy difícil convencerme a mí misma de que ella no va a llamar. En la escuela creo que para ser aceptada necesito llenar las expectativas de los demás. Siento que necesito ser como las demás personas, usar marcas reconocidas o arreglarme el cabello de cierta forma. Ahora sé que puedo ser yo misma y que le agradaré a la gente.

A veces espero que mi papá no sea gruñón y que me brinde atención. Pienso que si se encuentra sobrio todo será mejor, pero en realidad es más difícil cuando el alcohólico logra estar sobrio. Dice que tratará de no malhumorarse, y le creo. Pero luego se enoja por algo y eso me causa temor. Siempre espero que quizás al encontrarse sobrio le pondrá más atención a lo que le muestro. Pero mis expectativas son muy altas, por lo que creo que debo de bajarlas un poco. Simplemente tengo que aceptar que él es quien es: no puedo hacer que cambie. Se encargará de hacer por él lo que deba cuando así lo quiera. Sé que lo intenta, pues puede darse cuenta de que actúa enojado. No obstante, él cambiará una vez que esté listo para hacerlo.

Rosa

Reflexiones

APRENDER A DISCERNIR LO QUE ES VERDADERAMENTE IMPORTANTE DE LO QUE NO LO ES FORMA PARTE DE NUESTRO CRECIMIENTO.

Extraído de *Alateen, esperanza para los hijos de los alcohólicos*, pág. 57





COMITÉ DE INFORMACIÓN PÚBLICA

Queremos compartir con todos nuestra participación en el 12° Seminario de Servicio Regional, con la presentación del trabajo realizado de nuestra pauta televisiva del mensaje de Al-Anon en la Argentina, para pasarla en todo el país. Este trabajo se hizo con mucho cuidado, respetando nuestras Tradiciones, para tratar de llegar a todas las personas que necesitan ayuda, deseando cubrir en más lugares con nuestro mensaje de esperanza.

También les recordamos la importancia de hacer taller de Oradores en

los distritos para tener mayor participación en los paneles que nos invitan a transmitir nuestro testimonio de esperanza. Los asistentes al Seminario participaron del taller, hicimos preguntas para todos y se estimula mucho a la participación en el servicio de Información Pública. Dichas preguntas las pueden tomar de nuestra literatura, por ejemplo en Senderos de Recuperación del Paso 12.

Desde ya, muchas gracias por estar siempre ahí con nosotros para realizar este bello servicio con amor.

¡Muchas gracias Al-Anon por la alegría de servir!



Me encontraba un poco cansada de asistir a las reuniones y en mi mente se prendía una lucecita que me decía “no vayas más, si las cosas te van bien”.

Pero mi Poder Superior siempre está a mi lado y en “mi última reunión” una compañera comentó que buscaban a algún miembro para cubrir el servicio de Encargado de Literatura en distrito. Al salir me preguntó si quería intentarlo. Por curiosidad la acompañé a esa reunión para ver en qué consistía ese servicio que nunca había realizado. Allí me presentaron a la compañera saliente, que con mucha calidez me asesoró sobre lo que tenía que realizar y me invitó a concurrir para ayudarla en la próxima reunión. Y así fue como me quede en ese servicio que fue muy gratificante y cumplí con mucho amor y responsabilidad.

¡Gracias a mis compañeras que me hicieron descubrir ese servicio!

¡Gracias Al-Anon por existir y permitirme crecer día a día!

Chichi

EX ENCARGADA DE LITERATURA DTO. NORTE



Reflexiones



DEBO RECORDAR QUE, AL LLEVAR EL MENSAJE, LO QUE HAGO TIENE MÁS FUERZA QUE LO QUE DIGO.

Extraído de *El dilema del matrimonio con un alcoholico*, pág. 92



COMITÉ DE COOPERACIÓN CON LOS PROFESIONALES (CCP)

¡Nuestra experiencia en el Servicio!

Qué importante fue para nosotros cuando la única médica psiquiatra del Equipo de Adicciones, dependiente del Servicio de Toxicología (del único hospital de referencia a nivel nacional en estos temas) nos dijo: “Yo los co-

nozco muy bien, ustedes están siempre en los Congresos”.

Sentimos... que se había cumplido nuestro objetivo en el Servicio.

Qué valioso es no proyectarse, ni tener expectativas en el resultado del Servicio... ya que pudiendo hacer nuestra parte, el resto se lo dejamos al Poder Superior.

Quisiera...



...poder aliviar el dolor que les supone aprender a vivir a mis seres queridos, y no reparo en el propio para considerarlo como el normal tránsito por esta vida.

La aceptación de las diferencias nos vuelve tolerantes y comprensivos, aquietamos rencores y nos acerca espiritualmente a entender las cosas sin considerarlas dificultades.

Quizá lo que creemos un problema no sea otra cosa que un capítulo más de la historia que elegimos vivir. Al-Anon me va enseñando día a día a descubrir la belleza, el humor y la luz en donde sólo veía fealdad, tristeza y oscuridad.

Marta S. B.

GPO. SAN JUSTO



Participar y servir

La participación en un Seminario me ayuda a compartir la experiencia de los servicios realizados y a conocer a mis compañeras, y dejar que hagan su servicio cada uno a su modo, estar dispuesta para cuando necesita ayuda, acompañar con lo mejor de mí. Lo que más agradezco es el amor que recibí en Al-Anon.

Celia

DTO. UNIDAD



Reflexiones



PARA RECOBRAR LA CONFIANZA EN NOSOTROS MISMOS Y PRENDER A DISIPAR NUESTRAS DUDAS SE NECESITA TIEMPO Y ESFUERZO.

Extraído de *Viviendo con un alcoholico sobrio*

A mi querida madrina...



...le quiero decir lo mucho que la quiero, ella fue la que me guió en el servicio, me enseñó a ser responsable, a coordinar y a entender el programa (¡que me costó muchísimo aprender!)

Cada día que pasa ella me guía. No tengo forma de agradecerle todo lo que hizo y hace por mí, cuando estoy triste me acompaña, cuando necesito una sugerencia cuento con ella, cuando me equivoco siempre está, es una compañera muy amable, comprensiva, recta pero yo la quiero con toda mi alma y corazón.

¡Gracias madrina por enseñarme todo lo que sé!

Adriana

GRUPO EL SOL, DISTRITO UNIDAD



Querido lector

Quiero compartir la lectura de un folleto muy útil, para regalar a un ahijado, o para llevar en la cartera. Se trata de *Alcoholismo, contagio familiar*.

Es muy completo, pues tiene el Preámbulo y una frase de Bill W; el significado de Al-Anon y su propósito; seis historias breves, vividas por familiares de miembros de AA; las veinte preguntas más escuchadas; reflexiones de nuestra literatura; los lemas y su explicación; una excelente lista para evaluar nuestra madurez; un listado de pensamientos breves; lo que debes y no debes hacer; los Doce Pasos y su desarrollo, y la explicación de las Doce Tradiciones. ¡TODO en sólo 48 pequeñas páginas!

Me ayuda a entender el programa, a explicar incógnitas desde la literatura y no desde mi parecer.

¡No se priven de COMPARTIRLO!

Silvia

GRUPO LUGANO

Volver a las bases



¡Que alegría ser invitada a colaborar en el Boletín Amistad!

Después de estar alejada un tiempo de los rrupos, rebobino mi vida y agradezco haber llegado, porque en Al-Anon supe de la riqueza del programa.

Pude verme tal cual soy y dejar vivir a la gente de mi entorno. Recibí la ayuda incondicional y el amor de mis compañeras.

Humildemente retorno a acatar, a servir y a recorrer los tres lados del triángulo de Al-Anon. Muchas gracias.

Nelly C.

GRUPO ENCUENTRO, DEL VISO



EQUIPO ASESOR DE ARCHIVO HISTÓRICO



En estas fiestas les deseamos muchas felicidades, serenidad y alegría, en compañía de los seres queridos.

Les acercamos un recordatorio extraído de *Al-Anon habla claro*, de enero de 1990.



Reflexiones



ADÉMÁS DE OFRECER CICATRIZACIÓN A UN ESPÍRITU HERIDO, LA HERMANDAD OFRECE SOLIDARIDAD Y OPCIONES.

Extraído de *Esperanza para hoy*, pág. 357



DELEGADA INTERNACIONAL

En varias sesiones de trabajo durante la RISGA 2009 se mencionó la palabra abundancia. No sólo podemos utilizarla en relación a la parte económica, porque la Séptima Tradición nos indica que la autosuficiencia de un grupo también implica que tenga servidores. En Al-Anon creemos que los servidores son valiosos e invitamos a reflexionar sobre la abundancia de recursos (Servidores) que día a día trabajan para nuestra Hermandad.

Podemos utilizarlo en nuestro servicio de Padrinazgo, reflexionar sobre el término y ver luego qué sucede con los resultados. Cada uno de nosotros tiene distintas habilidades y talentos

para ofrecer a nuestra Hermandad. No todos somos buenos para todo, pero todos lo somos para algo. Necesitamos instalar esta idea de la abundancia y apadrinar a nuestros servidores teniendo en cuenta sus talentos y ayudándolos a que tengan éxito en su servicio.

En la Conferencia de Servicio Mundial 2007 se planteó que: “Debemos superar la barrera que nos impide invitar a otros miembros a que hagan servicio y recordar lo agradable que resultó para algunos de nosotros el haber sido convocados alguna vez”.

También nosotros en nuestro grupos de servicio podemos reflexionar sobre la ABUNDANCIA.

¿Quién es más importante?



Cuando asistí a una Reunión Pública, faltó el miembro Al-Anon convocado a dar su mensaje. Advirtiendo la gran cantidad, de asistentes sentí la necesidad de ocupar esa “silla vacía”. Durante mi exposición, aprecié que una señora lloraba impresionada. ¿Se identificaría con mi relato? Poco después, también pude ver que la profesional del panel no podía disimular sus emociones frente a mi narración. ¿Se identificaría también? Lo insólito fue que acto seguido, el coordinador y la psicóloga se enfrentaron en un debate acerca de quién era más valioso para la recuperación: si la actuación grupal de AA o la atención de un profesional. Ambos fundamentaban con razones valederas.

Nuevamente fui convocada a prestar servicio, esta vez para coordinar. Gracias al Poder Superior, pude hallar palabras para lograr entendimiento entre ambos. En el fragor de sus dichos, ninguno advertía lo necesarios que somos todos: la acción de AA, la de los profesionales y la de Al-Anon. Más tarde también facilité direcciones de diversos grupos.

Entendí que, si esa vocación de utilidad y servicio surgiera en más personas, si todos quisiéramos ser los que dan la gran mano de la que siempre hablamos, no habría “sillas vacías” ni un servicio sin cubrir. Por mi parte agradecí el haber estado en el lugar indicado, a la hora señalada, y agradezco la posibilidad de compartir ésta, sólo una experiencia...

Estela

GRUPO “SENDEROS DE LUZ”, CLAYPOLE



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 los meses de agosto a octubre de 2010.

- **Distrito Alte. Brown y Grupos:** Camino de Esperanza, Granito de Arena, Gracitud, Lihuen, Luz de Vida, Luz y Esperanza, Nace un Nuevo Día, Nueva Esperanza, Sendero de Luz.
- **Distrito Capital y Grupos:** Aceptación y Esperanza, Belgrano, Compartir, Libertad, Luz de Patricios, Mediodía, Mensaje, Palermo, Redentor, Santa Cruz, Senderos, Serenidad, Solo por Hoy, Unidad, Vida, Villa Crespo, Vivencias, Vivir Hoy; Calidez y Loreto (HA); Ayuda, Buenas Compañías y Crecer con Amor (Alateen).
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos:** Colón, Despertar Espiritual, Nueva Vida, Paraná, 20 de Enero, 21 de Abril, Villa Elisa.
- **Distrito Centro Oeste y Grupos:** Barrio Argentino, Crecimiento, Despertar, Hacia Adelante, Ituzaingó, José C. Paz, Lujan, Merlo, Paso del Rey, San Miguel.
- **Distrito Córdoba y Grupos:** Amanecer, Armonía, Aurora, Carlos Paz Centro, Esperanza, Fe (padres), Renacer, Volver a Empezar.
- **Distrito de la Costa y Grupos:** Dar y Compartir, Gral. Madariaga.
- **Distrito Gral. Paz y Grupos:** Aceptación, Albariño, (Villa Luro) Floresta, Génesis, Liniers, Revivir, Villa Lugano, (Alateen) Si yo Puedo tú Puedes.
- **Distrito Integración y Grupos:** Alberti, Amistad, De Corazón, Independencia, Pertener, Puerto, Un Camino de Luz; (HA) Aprendiendo a Vivir.
- **Distrito Noroeste y Grupos:** Billinghamurst, Castex, El Sol, Martín Coronado, Villa Tesei.
- **Distrito Norte y Grupos:** Acassuso, Alegría, Beccar, Florecer, Florida, Munro, Olivos, Paz, San Fernando, San Isidro; Serenidad; Villa Ballester (HA) Olivos.
- **Distrito Nuevo Camino y Grupos:** Florecer, Milagros del Siglo XX, Monte Grande, Peldaño, Tristán Suárez.
- **Distrito Rafaela y Grupos:** Paz y Amor, Esperanza, Sendero de Luz, Serenidad, Volver a Empezar, Volver a Empezar (Esperanza).
- **Distrito Río de la Plata y Grupos:** La Plata, Buena Esperanza, Convivencia, Fe, Jesús del Buen Pastor, Luz, Paso a la Esperanza, Primavera, San Marcos, Serenidad, Solo por Hoy.
- **Grupos del Distrito Rosario:** Casilda, Centro de Vida, Fuente de Amor, La Florida, Luz del Sur, San Francisco Solano, San Pedro, Sendero, Socorro, Viamonte.
- **Distrito Sudoeste y Grupos:** Brisa, Camino a la Esperanza, Crecimiento, Despertar en Al-Anon, Esperanza, Luz y Esperanza, Morón, Ramos Mejía,

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.

San Justo, Sendero de Esperanza.

- **Distrito Sur y Grupos:** Almirante Brown, Amor y Comprensión, Avellaneda, Centenario, Entre Todos, Fe y Esperanza, Itatí, Lujan, Renacer, Semilla de Esperanza, Valor para Cambiar; (Alateen) Aprender a Vivir.
- **Distrito Tucumán y Grupos:** Acción, Esperanza; (HA) 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, Senderos de Fe, Vida Nueva.
- **Grupos del Interior:** Vivir (La Rioja).
- **Grupos Pcia. Bs. Aires:** Pío XXII (Necochea), Pequeño Milagro (Mercedes), Quietud (San Antonio de Areco).
- **Grupo de Chaco:** Iluminación.
- **Grupo de Formosa:** Esperanza y Alegría.
- **Grupos de Salta:** Nueva Vida; y **Jujuy:** Semilla de Amor.
- **Grupo de San Juan:** San Juan.
- **Grupo de San Luis:** Iluminación.
- **Grupo de Santiago del Estero:** Esperanza.
- **Aportes personales**

Nota: En esta lista aparecen los gru-

pos, 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