

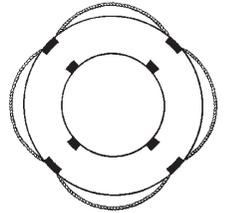


**Año de Conocernos**

fiel servidor  
 miembro  
 progreso individual  
 autoridad fundamental  
 anonimato personal  
 propósito  
 unión  
 proteger con gran esmero  
 económicamente autosuficiente  
 mutua ayuda familiar  
 brindando alivio  
 comprendiendo y estimulando  
 anteponer los principios a las personas  
 autónomo  
 45 años en Argentina  
 objetivo espiritual  
 bienestar común  
 atracción  
 bienvenida  
 base espiritual

Nº 329

**BOLETÍN**  
**Amistad**



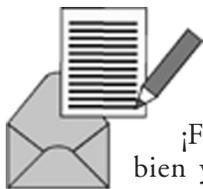
No pasaba por la imaginación de nuestros queridos pioneros el alcance que iba a tener el pasar el mensaje a otros.

Pusieron todo su corazón y empeño en los comienzos para darle fuerza a los cimientos y poner al servicio del que necesitara a nuestra querida hermandad para llegar con éxito a cumplir 45 años de Al-Anon en la Argentina.

Cuántos miembros, parejas, hogares y familias se salvaron de vivir en la zozobra y angustia a la que nos lleva esta enfermedad llamada alcoholismo. Gracias a la aplicación de estos principios espirituales podemos transformar en esperanza, paz, serenidad –e incluso alegría– cada momento de nuestra vida. Lo logramos asistiendo regularmente al grupo, escuchando, participando, leyendo la vasta literatura y aplicándolos a nuestro diario vivir.

Enero - Febrero - Marzo de 2011

*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

¡Finalizamos el año 2010 bien y empezamos el 2011 mejor! El 21 de diciembre comenzó nuestra campaña publicitaria. Los que vimos el aviso en TV nos sentimos identificados con el personaje. En la vida real éramos nosotros los que estábamos tristes, desganados, sin esperanza. Y un día llegamos a Al-Anon y nuestra vida tuvo color, ¡y nos sentimos felices de estar vivos!

Muchas personas que no nos conocían se identificaron también con el personaje y recurrieron al teléfono o al sitio web para tener más información y llegar a los grupos. Nuestros teléfonos no cesaban de sonar y desde la OSG conformamos un equipo para reforzar la atención telefónica. Fue todo un éxito: los llamados se quintuplicaron con respecto a la campaña anterior y se multiplicaron por 10 si los referimos a períodos sin estas campañas masivas.

Como experiencia nueva, recibimos comunicaciones de todo el interior del país. El 0800 abrió la puerta que buscábamos. Desde Salta hasta Ushuaia, desde San Luis hasta Posadas la difusión tuvo inmensa repercusión.

¡Esperamos que los grupos se enriquezcan con los recién llegados, que nos dan la oportunidad de poner en

práctica nuestros legados de recuperación!

\* \* \*

2007 fue el Año de la Casa Propia; 2008, el del Crecimiento; 2009, del Fortalecimiento; 2010, de Escucharnos y 2011 de Conocernos. La primera de las metas enunciadas es evidente que la cumplimos, es material, es tangible, la logramos con el esfuerzo y la unión.

Casi como un juego, teatralicemos como miembros nuestro Crecimiento, Fortalecimiento y la forma en que nos Escuchamos; hagámoslo íntimamente, hacia lo profundo de nosotros mismos. Descubriremos que la fortaleza que aún no hemos dejado salir y ese lado oscuro, callado, que nos provoca tanto dolor. Si permitimos que aflore, nos sentiremos más livianos, libres de nuestros pensamientos negativos.

Utilicemos esta herramienta que es nuestro programa de Recuperación. Pongamos en marcha el conocernos. Escuchemos a nuestra CONCIENCIA aunque no nos guste lo que oímos. Es la única forma de FORTALECERNOS, para poder mantener un CRECIMIENTO. También conozcámonos a nivel de grupos y de servicios. Tenemos el resto del año, por delante para concretar nuestros proyectos.

## 🤝 AÑO DE CONOCERNOS 🤝

En el inicio de Al-Anon el crecimiento se produjo porque nos fuimos nutriendo de cosas más espirituales. Ahora la gente está muy nerviosa. La prueba está en que no soportamos nada. Nos rozamos en el colectivo o en la calle y no pedimos disculpas, nos irritamos más. Hace 45 años la mujer no integraba tanto el mercado laboral. Hoy se encuentra tal vez más restringida en los horarios. Van a 4 o 5 reuniones y dejan de asistir.

Planteo esto para la reflexión:

Si tuvimos paciencia para aguantar tanto tiempo la zozobra, incertidumbre, desatino y demás hechos dolorosos que nos marcaron, no sólo a nosotros sino a toda la familia, ¿por qué no tenemos paciencia para seguir concurriendo? Con las mismas actitudes vamos a tener las mismas soluciones a los mismos problemas.

Es fundamental poder cambiar para crecer. Antes me hacía mucho problema porque no conocía la otra

parte. Ahora conozco AA y Al-Anon.

Sé que es difícil volver a las bases. Me voy a poner en el lugar del otro. Si cuando llego por primera vez a un grupo me dicen “no es para tu marido, o tu familiar, es para vos” y no recibo otra explicación, seguramente yo me iré, no voy a quedarme.

Lo primero es sugerir volver a las bases, algo que no se está haciendo.

Debemos trabajar más en el estudio profundo de los Pasos y las Tradiciones. Es importante que el grupo tenga pensado de antemano cómo recibir al recién llegado. Poner especial atención en el empleo de las palabras; a

veces los miembros con antigüedad usan más palabras de medicina que de Al-Anon.

Sería mucho más positivo volver a empezar nosotros, todos los miembros, el **PRIMER PASO**.

*Testimonio de Zulema S.,  
nuestra querida fundadora*



**Aniversarios**

**¡¡FELICIDADES!!**

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

**4 de abril - 30 años  
Grupo "Esperanza"  
Santiago del Estero**

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 INSTITUCIONES

El comité continúa trabajando en el Hospital Garrahan los terceros lunes de cada mes a las 10 horas, en Representante del Paciente, sector amarillo. Los distritos Unidad, Norte, Capital, Nuevo Camino, Alte. Brown, Sur, Río de la Plata, CentroOeste, Noroeste, Sudoeste y Mar Del Plata nos han enviado sus informes.

En Salta han abierto un grupo institucional y esperamos noticias de los demás distritos para que informen cuántos grupos institucionales tienen y cómo están trabajando.

Con motivo del 45° aniversario de

Al-Anon en Argentina el Comité decidió invitar a los distritos a participar con sus distritos vecinos en la organización de una jornada "Al-Anon en las instituciones - 45 años sirviendo en la comunidad". En la reunión con los coordinadores el 7 de marzo a las 15 horas en la OSG se tratara el tema.

El Comité informa que se reúne los primeros lunes de cada mes de 16 a 18. Las reuniones con coordinadores siguen los primeros lunes de marzo, junio, septiembre y diciembre a las 15 horas.

¡Los esperamos!

## Darte la mano en el Primer Paso



Dicen que una madrina es como la segunda madre; una madre acompaña a su hijo en el crecimiento, y cuando empieza a dar sus primeros pasos lo lleva de la mano para que no tropiece y se sienta seguro de que está acompañado.

Yo, como madrina de servicio y recuperación personal, le digo a mi ahijada que ya aprendió a dar sus primeros pasos, y ahora la voy a soltar, para que empiece a caminar por el camino que elija, ella sabe que puede contar conmigo como madrina, pero es hora de que haga sus propios pasos. Yo estoy su lado para que no tropiece. Y sobre todo, para que aprenda lo que enseña nuestro Programa.

Estaré caminando a su lado para poder contenerla y le digo que ha avanzado mucho este año. Estoy muy contenta como madrina.

Marta

GRUPO "EL SOL", DISTRITO UNIDAD



## Reflexiones



ES ÚTIL CONOCER LA DIFERENCIA ENTRE LA RESPONSABILIDAD ANTE LOS DEMÁS Y LA RESPONSABILIDAD POR LOS DEMÁS.

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



## COMITÉ DE CONFERENCIA

El 16 y 17 de abril se realizará la 27ª Conferencia de Servicio Nacional, donde compartiremos dos días de trabajo intenso para planificar política e ideas y generar guías para la labor de servicio que aún debe realizarse.

Los miembros toman decisiones que afectan a toda la hermandad. Esta conciencia de grupo nacional ayuda a tomar las decisiones administrativas y en materia de operaciones necesarias para el funcionamiento de Al-Anon.

Cada grupo tiene voz mediante su participación en el proceso de la Conferencia de Servicio Nacional y en las muchas actividades que la apoyan.

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 \$180 por día por persona en base de habitación triple con pen-

sión 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 18hs.

Para los Distritos, el costo total aproximado es de \$750 (incluye sábanas y toallas). A este importe se deberá sumar el prorrato de los pasajes.

Los montos son aproximados, dado que pueden producirse aumentos.

Las Reuniones Plenarias comienzan a las 17.45 del día viernes. Recomendamos llegar con el tiempo suficiente para la registración y recepción.

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

*Durante el tiempo que pasemos juntos en la Conferencia, reflexionemos sobre las muchas dádivas que hemos encontrado a través de nuestra Hermandad unos con otros y a través de Dios como cada cual lo concibe.*

## Lo mejor que me pasó



Fue un gran alivio espiritual conocer el Primer Paso y luego llevarlo a la práctica. La Duodécima Tradición me ha dado y me sigue dando mucha tranquilidad. Utilizo el Cuarto Concepto para mi crecimiento.

Mi experiencia en el 11° Seminario, el segundo al que asisto, es maravillosa, ya que pude compartir el mismo con compañeros de mi país y del exterior.

Nuestra literatura a través de los años me brinda más conocimiento, y llevarla a la práctica me hace crecer.

Puedo testimoniar con mucha alegría, que soy una persona... ¡feliz! Y pertenecer a esta hermandad es lo mejor que me pasó.

María Ester

D. INTEGRACIÓN, MAR DEL PLATA



## COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)

### En busca de nuestras raíces

Los miembros que tuvimos el privilegio de participar del 12° Seminario 2010, realizado en la Región Centro, tuvimos la alegría de escuchar la lectura de la primera carta que nuestra fundadora de Al-Anon Argentina envió a Alcohólicos Anónimos en nuestros comienzos. Como sabemos que no todos pudieron hacerlo, en el Comité pensamos que cada miembro

Al-Anon y Alateen donde quiera que se encuentre merece enterarse de esta parte de nuestra historia.

Agradecemos al Comité de Archivo histórico por guardar tan celosamente este documento y por compartirlo con nuestro Comité. Con gran emoción transcribimos dicha carta.

Esperamos que este aporte llegue a cada grupo Al-Anon y Alateen de nuestro país.

Buenos Aires, agosto 16 de 1966

Al Señor Secretario General De "Alcohólicos Anónimos"  
Presente

De nuestra mayor consideración:

Me es muy grato dirigirme al Señor Secretario General a efectos de poner en su conocimiento que, con fecha 9 del corriente, hemos iniciado un grupo de familiares de alcohólicos, bajo la denominación de Grupo Familiar Al-anon "Amistad", destinado a la orientación de los familiares en lo que respecta al problema del alcoholismo como así también divulgar, en la medida de lo posible, la obra que desarrolla Alcohólicos Anónimos en la recuperación del individuo atacado por dicha enfermedad.

Atento a lo expuesto precedentemente solicito del Señor Secretario General quiera tener a bien servirse poner a consideración de la Comisión Directiva de AA la posibilidad de que nuestro Grupo actúe en esas mismas dependencias, en días y horas que no afecten al normal desenvolvimiento de la Asociación, y se nos permita utilizar en nuestras gestiones el domicilio y número de teléfono de AA.

Sin otro particular y agradeciendo por anticipado toda colaboración que se nos preste, aprovecho la oportunidad que se me brinda para saludar a Ud., muy atentamente.

Zulema S.  
Presidenta

Aprovechamos esta oportunidad para informarles que la Región Norte está trabajando con mucha alegría para recibirnos a todos/as en el 13° Seminario de Servicio Regional, Región Norte, a realizarse en Villa María, Córdoba, los días 8 y 9 de octubre 2011.

¡Desde ya los estamos esperando!

\* \* \*

### Taller dentro del 12° Seminario de Servicio Regional

**Tema:** LA IMPORTANCIA DE LAS TRADICIONES - AUTONOMÍA Y ACATAMIENTO VOLUNTARIO.

Cuando nos referimos a las Doce Tradiciones, las ofrecemos en calidad de orientación. Esto es exactamente lo que son. No son leyes, ni reglamentos, ni estatutos, ni forma alguna para obligar a nadie a nada. Sin embargo la Cuarta Tradición nos advierte sobre la necesidad de asegurarnos que las decisiones de nuestro grupo no afecten de modo negativo a otros grupos o presenten un cuadro desfavorable o impreciso de Al-Anon/Alateen o Alcohólicos Anónimos como un todo.

Las actividades de los Grupos de Familia Al-Anon/Alateen se basan en una serie de principios que sus miembros aplican a la solución de problemas causados por el alcoholismo. Mantie-

nen su unidad gracias a los vínculos establecidos por una bondadosa comprensión entre sus miembros.

Voluntariamente aplican los conceptos de las Doce Tradiciones a los asuntos pertenecientes a los grupos. Se nos pide obediencia a lo que no se puede imponer, a esto llamamos **acatamiento voluntario**.

Nadie nos obliga a nada; la fuerza que nos motiva a hacerlo es sólo nuestro deseo de aprender a sobreponernos al egoísmo, al falso orgullo, a los resentimientos y a la autocompasión, reconociendo que los **principios** son más importantes que las **personas**, y aceptando voluntariamente un programa que estamos convencidos nos será de gran beneficio y ayuda.

Hay un principio importante que establece que la autonomía de grupo tiene su límite en cuanto afecte a otros grupos o a Al-Anon/Alateen o Alcohólicos Anónimos en un todo.

"Cuántas veces nos tentamos en violar reglas de tránsito, haya o no policías a la vista. Sin embargo, si violo esas reglas pongo en peligro mi vida y la de los demás. Lo mismo sucede con las Tradiciones, orientaciones y guías que sugiere Al-Anon. Cuando no sigo las sugerencias del programa me parece que me lastimo y lastimo a los demás." (Extraído de *Esperanza para hoy*, pág. 55)

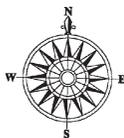


### Reflexiones



NO IMPORTA CUÁNTOS PROBLEMAS TENGAS, TÚ NO PUEDES MANEJAR MÁS DE UNO A LA VEZ. CONCÉNTRATE EN CADA UNO POR TURNO, LOGRARÁS HACER MUCHOS MÁS DE ESTA MANERA.

Extraído de *Los adolescentes y los padres alcohólicos*, pág. 15.



## 45° Aniversario Al-Anon/Alateen

Cuando una institución como la nuestra llega a los cuarenta y cinco años, es a no dudarlo, porque quienes nos precedieron pusieron en práctica los tres legados de Al-Anon/Alateen, en Unidad, Recuperación y Servicio, anteponiendo siempre los principios a las personas.

Quienes integramos el Comité de Interior no podemos dejar de invitar a quienes servimos, grupos aislados o sin distrito y a la hermandad toda, a

## COMITÉ DEL INTERIOR

celebrar este acontecimiento, renovando desde los distintos puntos del país nuestro compromiso responsable de llevar el mensaje de Al-Anon/Alateen a todo aquel que lo necesite y a mantener con nuestro aporte voluntario (Séptima Tradición) la estructura, para poder imprimir nuevos títulos, afiches, difusión televisiva, oral y escrita.

De nosotros depende que nuevas generaciones puedan conocer y disponer de este bálsamo de Fortaleza, Amor y Esperanza.

“Y que empiece por mí”.

## Una servidora Alateen



Este programa me ha enseñado a ser agradecida. Por eso les digo a todos los miembros Al-Anon/Alateen ¡gracias por existir!

Me siento muy afortunada de tener una gran familia tan extensa y maravillosa en todas partes del mundo. Les comento que ya terminé mi servicio como secretaria del Comité Alateen de la OSG. Sé que tengo que apadrinar a otro miembro, en eso estoy; sé que cualquier miembro puede hacer este servicio como tantos otros. Desde el Comité esperamos que algún miembro se acerque a acompañarnos.

Me siento muy bien de haber hecho este servicio con mucho amor y gratitud. Gracias a mi Poder Superior que me sigue acompañando desde el lugar en que está.

Les deseo a todos que tengan un muy buen año. Con amor en mi servicio

Marta R.



## Reflexiones



SI HEMOS DESATENDIDO A NUESTROS HIJOS PORQUE ESTÁBAMOS PREOCUPADOS CON EL ALCOHÓLICO, PODEMOS AYUDAR A REPARAR EL DAÑO ESTABLECIENDO UNA COMUNICACIÓN RECÍPROCA CON ELLOS.

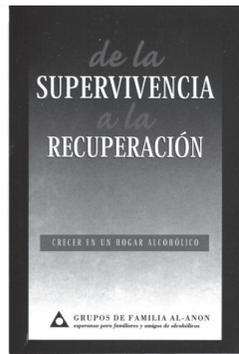
Extraído de *¿Cómo puedo ayudar a mis hijos?*



## COMITÉ DE PUBLICACIONES

Desde este rincón queremos compartir noticias:

Ya se encuentra disponible el NUEVO libro *De la supervivencia a la recuperación*, dedicado a hogares afectados por el alcoholismo. La primera parte relata historias familiares con episodios difíciles y abusivos vividos por sus miembros.



La segunda desarrolla el proceso de aprendizaje de la recuperación, donde el mayor tesoro de Al-Anon es la experiencia, fortale-

za, y esperanza de sus integrantes. Se encuentra a la venta a un precio promocional de \$40.

Para animarnos en el padrinazgo y regalarlo a todo aquel interesado en este servicio, ha salido el folleto *El padrino o madrina de servicio*. Recordemos que los padrinos nos guían hacia el progreso y nos orientan en este camino de crecimiento y búsqueda de armonía en todas nuestras acciones. El valor de esta pieza de LAC es de \$2.



## Si yo naciera de nuevo...



...querría ese papá y esa mamá que mi Poder Superior me ha dado.

Ellos estaban enfermos con una enfermedad que duele hasta el alma, el alcoholismo. Sin embargo me dejaron enseñanzas valiosas; de mi madre recuerdo sus poesías, sus mimos, sus comidas exquisitas. Los otros momentos, la enfermedad transformaba a ese ser, la destruía. De mi padre recuerdo la puntualidad, responsabilidad, honestidad, su buen humor; esa enfermedad de mis padres me llevó a Al-Anon, donde obtengo todas las respuestas a mi vida.

Hoy sé cuál es el sentido de la misma, para que estoy en este mundo. Hoy transito un programa de 12 Pasos y aprendí que nada es tan urgente que me impida decirle a mis hijos todos los días que los quiero mucho y darles un abrazo fuerte aunque ellos se resistan.

Nada es tan urgente que me impida orar y meditar diariamente y leer las reflexiones del *Sólo por hoy* y *Un día a la vez*. Que nada es tan urgente que me impida comunicarme con un compañero de Al-Anon y preguntarle cómo es su día. Que nada es tan urgente que me impida disfrutar de mis plantas, de la lluvia, del sol, de la naturaleza. Y que nada es tan urgente que me impida AGRADECER A MI PODER SUPERIOR POR TODO LO QUE TENGO.

Estela R.

GRUPO HIJOS ADULTOS “LUZ DE ESPERANZA”, TUCUMÁN

## Aferrarnos a las Tradiciones



La primera vez que llegué a Al-Anon, el grupo al que asistí era un grupo numeroso, había aproximadamente veinte personas. Fue mi única vez en esa primera oportunidad, ya que en mi afectación pensé “esto no tiene nada que ver conmigo, no es para mí”, y no regresé.

La segunda vez que acudí, después de haber tocado fondo y aceptar que tenía un problema, fue casi dos años después, al mismo grupo.

En esa oportunidad sólo habían tres personas. Seguí concurriendo dispuesta a obedecer el programa, pero las reuniones nunca superaban las cinco personas.

Me di cuenta de que el motivo de la poca asistencia era la presencia de un miembro muy antiguo, que actuaba como jefe del grupo, una persona muy afectada por la enfermedad y muy agresivo.

Esto generaba peleas y muchos miembros, en especial los nuevos, se iban para no volver. Los pocos tres o cuatro que quedábamos percibimos que nuestra recuperación estaba en peligro. El grupo estaba en vías de extinción y esto nos preocupó mucho, ya que de ello dependía nuestro crecimiento en el programa. Si bien habían otros grupos donde concurrir, éste era el más accesible para nosotros por ubicación y horarios.

Reconocimos que la única forma de evitar que el grupo desaparezca era aferrarnos a las Tradiciones.

Las estudiamos y las aplicamos a rajatabla, con nosotros mismos y en el grupo. Yo era nueva y esto hizo que desde el principio comprendiera la importancia de las Tradiciones.

No echamos a nadie, ya que no es una conducta acorde con Al-Anon, simplemente resistimos unidos, pensando firmemente en nuestra recuperación. Esto hizo que el miembro “problema” dejara de asistir al grupo voluntariamente, no encontraba eco a su conducta.

A partir de ese momento, y en forma lenta pero constante, el grupo comenzó a crecer; hoy, ninguna reunión tiene menos de quince a veinte miembros.

El Duodécimo Paso y la Segunda Tradición fue lo mejor que me sucedió. Lo que me ayudó en mi recuperación es el servicio, donde pongo todo mi amor y mi energía.

¡Gracias Al-Anon por existir!

Ángela



## Reflexiones



LOS CAMBIOS QUE CREA EL ALCOHOL EN UNA PERSONA SON DIFÍCILES DE ENTENDER Y AÚN MÁS DIFÍCILES DE ENFRENTAR.

Extraído de *El dilema del matrimonio con un alcohólico*, pág. 19

## Ecos del 12° Seminario de Servicio Regional

Los miembros del Distrito Norte anfitriones del 12° SSR queremos expresar nuestro agradecimiento por haber tenido la oportunidad de participar como servidores.

La experiencia compartida durante dos jornadas en que desarrollamos el encuentro ha sido realmente enriquecedora, así como la calidez, el amor y el clima de alegría, que no declinó en ningún momento. Además de contar con la presencia de nuestra fundadora, la señora Zulema S., a quien tuvimos el honor de conocer.



Sin duda la doble función del servicio es crecer y continuar, sin olvidar que Al-Anon no se limita al grupo de pertenencia, sino que detrás hay

voluntarios que trabajan para lograr que esta fraternidad siga adelante.

Una organización que persigue un único fin, que es lograr la serenidad a través del amor, la experiencia, la fortaleza y la esperanza compartidas.

Grupo de Servidores de Distrito Norte

## Mi llegada a Al-Anon...



...fue por curiosidad, allí aprendí a ocuparme de mí, dejando que mi hijo se ocupe de él. Hoy puedo desprenderme sin sentir culpa ni compasión.

La compasión comienza con reconocer que estoy tratando con una persona enferma, no causé su enfermedad, no lo puedo controlar ni tampoco lo puedo curar.

La Quinta Tradición me ayuda a fijar tres metas; a aplicar los Pasos para mí misma, a tener alivio y a conseguir comprensión de la enfermedad. También a tener compasión de aquellos que vienen a Al-Anon.

Lo que a mí me llamó la atención es tanto amor que encontramos, es un amor incondicional, primero me amo yo para después amar a otras personas.

Mary  
DISTRITO CÓRDOBA



## COMITÉ DE PRESUPUESTO

Hemos visitados algunos Distritos a pedido de ellos y de otros estamos esperando su invitación.

Estas charlas fueron muy productivas, porque después de mitad de año se vieron los resultados, ya que han aumentado los aportes de grupos, así como de los distritos y la venta de literatura, teniendo en cuenta que siempre nos juega en contra la gran inflación que sufre el país.

Se han aportado \$10.400 para el Fondo de Reserva, tal como se había votado en la última CSN, donde la

OSG se haría cargo de la misma. También se ha creado un fondo operativo que cubriría los gastos fijos de todos los meses de la OSG, donde iremos ajustando en la medida que estos gastos vayan aumentando, de esta manera iremos por el momento asegurando que esos gastos estén cubiertos.

Trataremos de administrar lo mejor posible, con transparencia y honestidad, buscando la forma de acertar en las necesidades de Al-Anon, y pensando que juntos podemos lograrlo.

## Llegué por una amiga



Un día, convocada por una amiga, me acerqué a un grupo con un fuerte dolor de cabeza; me fui sin el dolor.

Escuché que el alcoholismo era una enfermedad; eso para mí fue tender un puente, donde yo había construido una pared.

De allí en más no deje de concurrir, y hoy me conozco y estoy creciendo; mi familia mejora, debido a los cambios producidos por dejar mis malas actitudes al convivir con esa enfermedad.

He tenido una actitud más cariñosa para mis hijos, el lema "Sólo por hoy" me dio fuerza y esperanza, calidad de vida, y empecé a dejar vivir.

Agradezco el haber conocido este maravilloso programa que me devolvió la vida. ¡Los quiero!

Melani  
GRUPO "OLIVOS"



## Reflexiones



MI MADRINA DE SERVICIO RESPONDÍA CADA UNA DE MIS PREGUNTAS ACERCA DEL SERVICIO CON UN "¿LO BUSCASTE EN EL MANUAL DE SERVICIO?". ME DI CUENTA DE QUE LA MAYORÍA DE MIS PREGUNTAS YA ESTABAN CONTESTADAS.

Extraído de *El padrino o madrina de servicio*.

## Mi primera Conferencia



Recuerdo que me resultó una hermosa experiencia tener la oportunidad de conocer y compartir tantas cosas nuevas y alegrías vividas.

Deseo que mis compañeros compartan con sus grupos las necesidades de nuestra hermandad, de la Séptima Tradición, que prácticamente hoy es un salvavidas de urgencia. Espero y apelo a la buena voluntad, de todos y, como sugirieron en la Conferencia, se estén aportando los \$10 personales.

Un abrazo

Elba  
DISTRITO NOROESTE



## Reflexiones



LAS DOCE TRADICIONES ME DAN UN SENTIMIENTO DE JUEGO LIMPIO, LA ALEGRÍA DE LA PARTICIPACIÓN Y EL CONSUELO DE SER PARTE DE ALGO. ME PERMITE SENTIRME BIEN CONMIGO MISMO Y CON OTROS. EL ACTO DE COMPARTIR, DE DARMÉ UN PROGRAMA DE AL-ANON, ME RECOMPENSA CON UN SENTIMIENTO DE VALOR Y CON LA CONCIENCIA DE SER PARTE DE UN TODO MAYOR.

Extraído de *Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos*, pág. 151



## Mis herramientas para el trabajo diario

Me ayudan el Primer Paso, la Segunda Tradición y el Cuarto Concepto.

Estoy muy contenta de compartir este Seminario Regional con mi familia Al-Anon, en mi experiencia puedo decir cómo llegué y cómo estoy hoy; la literatura me ayuda en mi recuperación, hago servicio en mi grupo y en el distrito, también me gusta participar en Información Pública, y quería transmitirles a los que están sufriendo que hay un lugar donde ya no van a sentirse solos, se puede, lo van a escuchar.

Agradezco todos los días a mi Poder Superior por haber encontrado mi lugar.

Mari  
DISTRITO RÍO DE LA PLATA



## DELEGADA INTERNACIONAL

En el Seminario Regional de la Región Centro, celebrado en octubre de 2010 tratamos el tema de Decisiones Informadas. En este Boletín deseamos completar la información con algunas ideas extraídas de la *Conferencia de Servicio Mundial 2009*.

• **Comunicación abierta entre los líderes y los miembros:** “Hablen mutuamente, razonen las cosas con alguien más, pero que no surjan murmuraciones ni críticas del uno al otro...”

• **Dialogar antes de la deliberación:** Esto es todo lo opuesto a lo que dicen algunas de nuestras pautas de coordinación. Nos permite, sin embargo, discutir la información, preguntar y expresar nuestras preocupaciones antes de redactar una moción. A menudo el debate revela que no se necesita una moción, lo que me hace pensar que lo que realmente necesitábamos era el debate.

• **Todos los miembros que toman una decisión tendrán acceso a una información completa:** Éste es a menudo uno de los elementos que más nos confunde. A veces todos los miembros

piensan que deberían tener acceso a la información, sean parte del grupo que va a decidir o no; y a veces nosotros mismos pensamos que todos tienen que saber todo. El Cuarto Concepto nos dice que **la participación es la clave de la armonía**. No expresa que todos están invitados a participar. Estamos invitados a hacerlo si es parte de nuestro papel en el grupo que está tomando esa decisión. Si usted cumple un rol en este grupo que SÍ va a tomar una decisión, entonces necesita la información que lo ayude a estar mejor preparado para discutir el tema.

• **Existimos en una cultura de confianza:** Como miembros de Al-Anon, valoramos la confianza. Es un principio que experimentamos desde el momento en que nos iniciamos en nuestro primer servicio. Aprendemos a desarrollar una firme creencia de que nadie, nunca, a sabiendas, hará algo para dañar a los Grupos de Familia Al-Anon.

*Extracto de la charla de Orientación tomado de la CSM 2009*



## Reflexiones



ACTIVIDADES CONSTRUCTIVAS, COMO LA PARTICIPACIÓN EN LA LABOR DE SERVICIO AL-ANON, PUEDEN AYUDAR A MUCHOS DE NOSOTROS A PERMANECER VINCULADOS ESTRECHAMENTE A LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DE AL-ANON. NOS ACERCAN MÁS A OTROS MIEMBROS DE LA HERMANDAD EN MOMENTOS EN QUE DE OTRA MANERA NOS SENTIRÍAMOS AISLADOS.

Extraído de *En todas nuestras acciones*, pág. 119



## 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 **noviembre de 2010 a enero de 2011**.

- **Distrito Alte. Brown y Grupos:** Camino de Esperanza, Granito de Arena, Lihuen, Luz de Vida, Luz y Esperanza, Nace un Nuevo Día, Nueva Esperanza, Sendero de Luz, Gratitude.
- **Distrito Capital y Grupos:** Aceptación y Esperanza, Belgrano, Compartir, Libertad, Luz de Patricios, Mediodía, Mensaje, Redentor, Santa Cruz, Senderos, Serenidad, Sólo por Hoy, Unidad, Vida, Villa Crespo, Vivencias, Vivir Hoy; (HA) Calidez y Loreto; (Alateen) Ayuda, Buenas Compañías y Crecer con Amor.
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos:** Amanecer, 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, Luján, Merlo, Paso del Rey, San Miguel.
- **Distrito Córdoba y Grupos:** Amanecer, Armonía, Aurora, Carlos Paz Centro, Esperanza, Fe (padres), Renacer.
- **Distrito de la Costa y Grupos:** Dar y Compartir, Gral. Madariaga.
- **Distrito Gral. Paz y Grupos:** Aceptación, Albariño, (Villa Luro) Flores-ta, Génesis, Liniers, Revivir, Villa Lugano.
- **Distrito Integración y Grupos:** Alber-ti, Amistad, De Corazón, Independencia, Pertener, Puerto, Un Camino de Luz; (HA) Aprendiendo a Vivir.
- **Distrito Noroeste y Grupos:** Billin-ghurst, 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, Sólo 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,

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.

Camino a la Esperanza, Crecimiento, Despertar en Al-Anon, Esperanza, Luz y Esperanza, Morón, Ramos Mejía, San Justo, Sendero de Esperanza.

- **Distrito Sur y Grupos:** Almirante Brown, Amor y Comprensión, Avellaneda, Centenario, Entre Todos, Fe y Esperanza, Itatí, Luján, 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 Pcia. Bs. Aires:** Pío XXII (Necochea).
- **Grupo de La Rioja:** grupo Vivir
- **Grupo de Mendoza:** Centro y Unidad
- **Grupo de San Luis:** Iluminación
- **Grupo de Río Negro:** Domingo Savio de General Roca.
- **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)**