



Año de Conocernos

miembro
progreso individual
autoridad fundamental
anonimatopersonal
propósito
unión
proteger con gran esmero
mutuaayuda
familiar
económicamente
autosuficiente
objetivos
espiritual
bienestar común
atracción
baseespiritual
bienvenida

fielesservidores
concienciadegrupo
prestarayuda
GrupodeFamiliaAl-Anon
comprendiendoyestimulando
anteponerlosprincipiosalaspersonasautónomo

45 años en Argentina

EDITORIAL

Seguimos festejando en grupos y distritos nuestro 45 aniversario, con gran emoción y alegría. Es el resultado de un enorme agradecimiento por Al-Anon y sus enseñanzas. Antes de conocer esta maravillosa hermandad pensábamos que nada teníamos para festejar ni agradecer; éste era un sentimiento olvidado, oculto detrás del sufrimiento inmerecido que creíamos vivir, detrás de nuestra incompreensión por situaciones desconcertantes que estábamos seguros nos separaba el nuevo día.

No imaginábamos siquiera que cuanto más negra es la noche más claro es el amanecer, que como el ave Fénix tenemos siempre la oportunidad de resurgir si cambiamos las lágrimas por la decisión sincera de comenzar una nueva vida, por dejar de negar una realidad que nos estaba destruyendo y aceptar las soluciones que se nos presentan en nuestro diario vivir.

Un 9 de agosto se abrió un nuevo camino para los que luchábamos con el alcoholismo de un ser querido, lucha desigual en la que siempre perdíamos. Por eso es quizás que tanto festejamos, por ese cambio total de vida en que trasformamos nuestro resentimiento en amor, amor a nosotros mismos, a ese ser que, incomprendido, sufría a nuestro lado, a ese hermano que se debatía también con una situación similar a la nuestra, a esa naturaleza que se mostraba para nosotros, pero que no lo queríamos ver. Pensamos que amar y agradecer son dos sentimientos que se unen para hacer de nuestra vida la antítesis de lo que fue antes de llegar a nuestro querido programa de Al-Anon.

Nº 331



Julio - Agosto - Septiembre 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

Deseamos informar a todos los miembros de Al-Anon que la Sra. Elina M., que estaba cumpliendo la función de secretaria general interina y voluntaria ha concluido su servicio, pactado por tres meses. Es necesario resaltar el agradecimiento de esta OSG y de toda la hermandad por la excelente y desinteresada tarea realizada por ella.

Esta tarea pasó a cumplirla la Sra. Norma S., en las mismas condiciones

de interina y como voluntaria, a la que le deseamos que el Poder Superior la guíe en su nuevo servicio.

Esperamos encontrarnos en el próximo Seminario Regional, a realizarse en Villa María (Córdoba), donde los miembros de la OSG compartiremos con toda la hermandad.

“Cualquier hora con la que Dios te haya bendecido acéptala con mano agradecida.” (*Valor para Cambiar*, pág. 170)



¡FELICIDADES!!

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

30 años
Grupo Mediodía
Capital Federal - Dto. Capital

✱

19 de junio - 35 años
Grupo Convivencia
Florencio Varela
Distrito Río de la Plata

✱



Reflexiones



AL-ANON ES UN PROGRAMA DE ESPERANZA. NOS MUESTRA EL CAMINO PARA CONVERTIRNOS EN ESTUDIANTES DE LA VIDA TENIENDO PRESENTE LAS CONDICIONES DE DICHA VIDA: COMENZAMOS A RECONOCER OPORTUNIDADES DE CRECIMIENTO ESCONDIDAS EN TODA SITUACIÓN. APRENDEMOS QUE ES POSIBLE ENCONTRAR SERENIDAD DENTRO DE NOSOTROS MISMOS, AUN SI EL CAOS NOS RODEA.

Extraído de *En todas nuestras acciones*, pág. 209



COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)

13º Seminario de Servicio Regional 7, 8 y 9 de octubre de 2011

Estamos trabajando con mucho entusiasmo en los últimos detalles de la organización del 13º Seminario, a realizarse en VILLA MARÍA, Córdoba. Los distritos anfitriones, Villa María y Rafaela, nos esperan con gran emoción, para compartir con los miembros que seguramente vendrán de distintos lugares de nuestro país. También fueron invitados representantes de países limítrofes.

Estamos felices de poder compartir la alegría de ser miembros de esta querida hermandad, que cada día volvemos a elegir para hacer realidad lo que nuestro triangulo nos propone: “RECUPERACIÓN, UNIDAD Y SERVICIO”, más la alegría de ser parte activa de Al-Anon/Alateen.

¿Recibiste la información sobre el próximo Seminario? Si no la recibiste pedícelo a tu delgado, o búscala en el sitio www.alanon.org.ar/miembros. En “eventos” encontrarás la fecha del Seminario, hoteles, teléfonos y mails de los mismos. Solicitamos a cada miembro que cuente con información sobre el Seminario que la comparta en los grupos donde asiste; todos seremos multiplicadores de la difusión del encuentro.

Tengan en cuenta que en la misma fecha de nuestro Seminario se realizarán en Villa María otros tres eventos, por lo cual será necesario que realicen

sus reservas lo antes posible, para asegurar su estadía.

En el colegio que será sede de las reuniones contamos con 50 camas, a un costo de \$30 una noche y \$50 por dos; son cuchetas y están en pabellones (traer sábanas y toallas). El viernes por la noche se pedirán pizzas o empanadas y gaseosas, cada persona abonará lo que consuma. El día sábado el almuerzo costará \$40, para la cena se podrá encargar el mismo día por la mañana. Luego de cenar tendremos un tiempo de esparcimiento para distendernos.

Es un deseo de nuestro Comité ver a las distintas Regiones apoyándose unas a otras; no dudamos que este sueño se concrete, poniendo así en práctica la Primera y Segunda Tradición.

Seguimos participando de los encuentros regionales que cada Región realiza para organizar su respectivo Seminario.

Los miembros del Comité estamos trabajando en unidad y armonía, agradecemos a nuestro Ser Superior y a nuestra hermandad por permitirnos Servir.

“Cuando nos comprometemos con la idea de anteponer los principios a las personas, decidimos un camino de integridad personal.” (*Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos*, pág. 123)

🎉 AÑO DE CONOCERNOS 🎉

¡Festejamos nuestro 45° aniversario!

Con inmensa alegría, el 9 de agosto de 2011 nuestra querida hermandad festejó un nuevo aniversario de Al-Anon en la República Argentina, cumpliendo con nuestro único propósito llevar el mensaje esperanzador a todo aquel que tiene un familiar o amigo alcohólico y resulta afectado por ese vínculo.

Para esto nuestros grupos y distritos realizan distintos eventos, como encuentros, jornadas, reuniones abiertas, mesas de difusión, talleres, jornadas institucionales a través de sus ramas de servicio, además de festejos en cada grupo a reunión cerrada. Es nuestro interés acercarlos la información y difusión de dichos encuentros para que puedan ser compartidos por nuestra gran familia de Al-Anon y Alateen. Algunos distritos se han unido para una celebración más importante. Si bien algunos ya se han realizado, entendemos que mencionarlos es una forma de hermanarnos aun más.

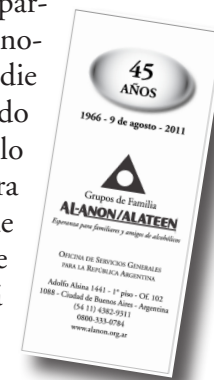
- 7 de agosto, el Distrito Unidad, Grupo Mi Lugar, festejó desde las 10 horas con un taller sobre Manual de Servicio y almuerzo a la canasta.
- 7 de agosto, el Distrito Almirante Brown realizó una difusión pública, entregando folletería, y el 9 de agosto una mesa de difusión e información en el Hospital Lucio Meléndez, a partir de las 7 horas.
- 13 de agosto, el Distrito Centro Este Entre Ríos, a las 15 horas se reunió en Concepción del Uruguay.
- 13 de agosto, de 15 a 18, el Distrito Integración, en Mar del Plata realizó una chocolateada.
- 28 de agosto, el Grupo Volver a Vivir, de Pablo Nogués, festejaron desde las 12 hasta las 17 en la iglesia Ntra. Sra. de Lazalet.
- Distrito Nuevo Camino: durante el mes de agosto, los grupos reunidos trabajaron en el tema RESPONSABILIDAD, planificando un juego grupal.
- En Distrito Noroeste, durante el mes de agosto los grupos analizaron los Conceptos, con sorteos de Literatura, y en septiembre compartirán una

choriceada con miembros de AA para recaudar fondos, a fin de contribuir con GRATITUD a nuestra Séptima Tradición.

- 3 de septiembre: Alateen realiza una jornada en Ayacucho 1072 esq. Av. Santa Fe, Parroquia Patrocinio de San José, de 10 a 17 con desayuno, parrilla y merienda.
- 10 de septiembre: el Grupo San Miguel festeja con una reunión a las 17 horas.
- 10 de septiembre: el Distrito Sur invita a Alte. Brown 2170, Lomas de Zamora, desde las 14,30 a las 19 horas, con paquetito. Habrá panel de oradores y suelta de globos.
- 25 de septiembre: Distritos Norte, Unidad y Centro Oeste, miembros de sus grupos llevarán a cabo una Jornada institucional en General Pacheco, Pquia. Purísima Concepción, H. Yrigoyen 250 (ruta 197) al lado del puente.
- 30 de octubre: el Distrito Río de la Plata, en la iglesia del Buen Pastor, calle 893 y 856, San Fco. Solano, a las 12 compartirán un almuerzo, cuyo costo es \$25 para los miembros. Venta anticipada hasta el 15 de octubre.

También nuestra Oficina celebró emocionada, con la participación de voluntarios, amigos, antiguos miembros y renovados servidores esta fecha tan importante. Y para que nadie deje de participar de este nuevo aniversario, hemos realizado un folleto con una breve reseña de la historia de la OSG a lo largo de estos 45 años y un conmovedor escrito de nuestra querida fundadora, Zulema S., aportando su palabra de profunda sabiduría y permanente humildad. Seguramente todos los miembros querrán disfrutar del mismo, que será presentado en el Seminario de Servicio de Villa María, Córdoba, y que luego estará disponible para disfrutarlo y regalarlo.

Una vez más, ¡FELICES 45 AGOSTOS!!, plenos de amor, serenidad y esperanza para todos los miembros Al-Anon y Alateen.



Reflexiones



QUIERO AGRADECER A MI PODER SUPERIOR QUE ME HAYA DADO LA OPORTUNIDAD DE VIVIR CON UN ALCOHÓLICO Y LA OPORTUNIDAD DE HABER LLEGADO A UN GRUPO AL-ANON.

Extraído de *Esperanza para hoy*, pág. 151.



COMITÉ DE CONFERENCIA

El día 23 de julio se realizó la reunión prorrateada de delegados, que tuvo lugar en la OSG –“En nuestra casa”–, con la presencia de 15 delegados, acompañantes y miembros de la Oficina.

Con miras a la 28ª Conferencia de Servicio Nacional, evaluamos la posibilidad de trabajar en los temas que presentan los distritos, con un enfoque diferente, más acorde a la situación actual en la que se encuentran los grupos; con cambios graduales y a prueba, ya que siempre será posible desandar el camino y volver a empezar. Los delegados traerán sus propuestas para la próxima reunión

de RDs y delegados.

El resumen de la reunión fue enviado por e-mail; si algún distrito no lo ha recibido, por favor, comuníquense con el Comité que se lo volveremos a enviar.

Recuerden que la fecha tope de presentación de lemas, temas y mociones para presentar en la CSN es el 31 de octubre.

La 28ª Conferencia de Servicio Nacional se realizará los días 14 y 15 de abril, en la Casa Nazaret, ingresando a la misma el viernes 13.

¡¡Los esperamos en la reunión de RDs y Delegados para una tarde de mucho trabajo!!

Libertad, salud y fortaleza



Cuando llegue a Al-Anon descubrí que había vivido insegura, prisionera, pese a que la puerta de mi casa siempre estuvo abierta. Un mundo lleno de oportunidades me estaba esperando, sólo tenía que tomar la decisión,

Guiada por los Pasos y las Tradiciones fui abriendo la puerta y me atreví a salir. Las reuniones de los sábados de mi grupo, el saber que me esperaban para brindarme la atención, la confianza para que día a día continuara avanzando.

Hoy disfruto de una libertad ilimitada, hago gimnasia, voy a escuchar música, veo hermosos espectáculos al aire libre y mis pasos son seguros, mis acciones tienen sentido. Todas las mañanas doy gracias por un nuevo día a mi Poder Superior y pido que la vida me sorprenda.

Alicia

GRUPO CONVIVENCIA - FLORENCIO VARELA

Reflexiones

“MANTENLO SIMPLE” ES UN ANTÍDOTO PERFECTO CONTRA LA CONFUSIÓN.

Extraído de *Alateen, esperanza para los hijos de los alcohólicos*, pág. 60.

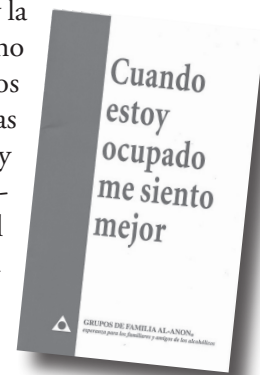


COMITÉ DE PUBLICACIONES

Durante el 13º Seminario que se llevará a cabo en Villa María, Córdoba, los días 7, 8 y 9 de octubre, para unirnos al festejo de nuestro 45 aniversario Al-Anon, presentaremos dos NUEVAS piezas de Literatura:

*CUANDO ESTOY OCUPADO
ME SIENTO MEJOR*

El secreto de la recuperación se relaciona con el servicio. Los miembros comparten sobre la forma en que la tarea del Duodécimo Paso levanta la autoestima y la confianza en uno mismo y en los demás, mientras que el miedo y la soledad disminuyen. El precio de venta será de \$24.



*ALATEEN -
EXAMEN DEL
CUARTO PASO*

Este cuaderno de ejercicios lo “mantiene simple” para los miembros de cualquier edad, con preguntas, caricaturas y espacio para escribir o

para dibujar acerca de sus sentimientos. Contiene nuevo material gráfico. También se venderá a \$24, como precio promocional por el aniversario de Al-Anon.



Nos alegra mucho compartir estas lindas noticias con nuestra querida hermandad, para coronar un nuevo aniversario de Al-Anon en la Argentina. También hemos reimpresso una vasta cantidad de folletería faltante, para que nuestros miembros y servidores tengan material variado y sumamente útil para su recuperación y la difusión del mensaje.

De esta forma el Comité está deseoso y atento a que todos los miembros puedan tener su BPA (Biblioteca Personal Al-Anon) tan útil para nuestra lectura en momentos difíciles, para fortalecer nuestra recuperación y leer entre una reunión y otra.

Reflexiones



CONSIDERA CUÁN DIFÍCIL ES CAMBIAR UNO MISMO Y COMPRENDE-
RÁS CUÁN IMPROBABLE ES QUE PUEDAS CAMBIAR A LOS DEMÁS.

Extraído de *Al-Anon y Alateen en acción*, junio-julio de 1990.



COMITÉ ALATEEN

Testimonio de los servidores que iniciaron el grupo de acceso limitado

El proyecto comenzó en mayo de 2007, a través de la coordinadora del Comité Alateen de la OSG y de la directora de la escuela E.S.B. N° 364, sita en Bucarest 1180, Banfield Oeste, conjuntamente con el comité Alateen de Distrito Sur y dos ex madrinas del Distrito Nuevo Camino.

Se fue desarrollando el proceso con reuniones informativas para los alumnos y el personal del establecimiento. La primera reunión Al-Anon /Alateen con los alumnos y las madrinas se dio

el 11 de junio de 2008, una vez cada 15 días y dentro del turno tarde, mediando como parte del equipo de miembros la coordinadora del grupo Alateen de acceso limitado de Distrito Sur, y haciendo de nexo en el seguimiento del proyecto.

Es de destacar la buena predisposición de la directora y sus colaboradores. A fines del mismo año, la docente convocó a miembros del grupo, a los profesores y a las madrinas para hacer evaluación del año. Como el resultado fue muy positivo, la directora solicitó continuar con el turno tarde y abrir otro turno a la mañana. ¡Esto continuará!

Al Ser Superior...



“Perdón por aquellos ojos que al buscar los míos no quise mirar... Perdón por no dar cariño, por sólo buscarlo y tan lejos de ti...”

Estas palabras, que pertenecen a una zamba muy bonita, me recordaron que antes de entrar a Al-Anon yo tampoco sabía dar cariño, ni a mi esposo ni a mis hijas. Siempre digo que por entonces mi Ser Superior era sólo una figurita, o colgado en la pared. No lo registraba, no lo pensaba, no meditaba, corroído mi corazón por el resentimiento.

Pero un buen día lo descubro en los Pasos del programa de Al-Anon. ¡Y no estoy sola! Y me descubro también yo, y logro caminar de su mano y apaciguar mis sentimientos.

El programa es de Amor y Comprensión, en los grupos siento el sincero amor de mis compañeras, aprendo a ponerme en sus manos y comprendo que sola no pude ni puedo. Ahora lo represento como un gran ojo y un brazo largo con su mano abierta. Ese ojo me mira muy penetrante, y yo lo miro a Él, me toma de esa mano que un día dejé y le agrego también otra mano. La mano de Al-Anon, que también está siempre abierta para mí, y soy feliz. No importan las penas que puedan surgir, ahora tengo esto tan maravilloso que es mi Ser Superior y Al-Anon. Gracias

Nelly

GRUPO “ENCUENTRO”



COMITÉ DE INFORMACIÓN PÚBLICA

¡No precisamos de ADN para reconocernos como hermanos!

Ustedes nos tienen y nosotros los tenemos.

Sabemos que están, saben dónde encontrarnos y sabemos que allá adonde vayamos nos encontraremos y reconoceremos.

Nos pasan las mismas cosas, y

juntos, podemos encontrar las respuestas. ¡Hoy tenemos un lugar...!

¡Gracias! a todos los que nos han acompañado a lo largo de estos años, a aquellos que caminan día a día a nuestro lado y a quienes nos brindan sus servicios para que cumplamos muchos años más.

¡Felices 45 años días!

El diario de un Al-Anon



8 de junio de 2011:

Sigo con mi recuperación y doy gracias al Poder Superior.

Sé que soy muy nuevo en el programa Al-Anon. Sin embargo, trato de comprender y obedecer. Hace unos meses atrás llegué con mi padre y una amiga. Al poco tiempo mi padre dejó de asistir, pero yo seguí concurriendo. Quería saberlo todo acerca del alcoholismo. También, ayudarme a salir de la aflicción de esta enfermedad del alma.

Al-Anon se convirtió en mi espacio, en mi escuela. Como alumno nuevo, quería ganarle al tiempo, más que ir aprendiendo *con el tiempo*.

Al principio, preguntaba más de lo debido. Lo nuevo, el querer solucionar TODO EN UN INSTANTE.

A veces, mis emociones son tóxicas. Los miembros del grupo me sugirieron que siga asistiendo, que para aprender hay que saber escuchar, aceptar, discernir situaciones, quererse, comprender...

Fueron días, semanas de reflexión, de lucha interna, de dolor, para entender lo más simple. Llegué con el cuerpo sin alma, con el aliento vencido, pero con el corazón inquebrantable, con un sueño nítido, de esa espina que hoy es rosa.

Al Anon, mi amiga, la literatura, mi rezo, la dedicación, la disciplina, las herramientas, el proceso y los principios fundados en valores nobles, del proceder de aquéllos que obedecen su conciencia y su corazón me inspiraron a seguir, a tener fe, valor, fortaleza y esperanza.

Ahora puedo VER más allá de mi mismo. Puedo verlos a Uds.: Mis padres, hermanos, cuñados, sobrinos, a la gente que quiero, a mis amigos, al mundo, a la vida, mi vida; a Al -Anon y a nuestro Poder Superior, gracias a la hermandad Al-Anon!.

Sergio

GRUPO “LUZ Y ESPERANZA”, CLAYPOLE, DTO. ALMIRANTE BROWN.



COMITÉ DE INSTITUCIONES

Con alegría y entusiasmo los distritos han comenzado a festejar el 45º aniversario de Al-Anon con diversas Jornadas, Mesas de Difusión y reuniones, bajo el lema “45 años trabajando en las Instituciones”.

En el próximo Seminario de Servicio Regional de Villa María participaremos a través de una Mesa de Difusión, con material muy valioso para transmitir experiencia sobre el servicio en Instituciones y cómo organizar este tipo de reunión.

Queremos agradecer a todos los

miembros que trabajan dando el mensaje a los familiares en las diversas Instituciones; en especial, felicitar a los miembros de la ciudad de Salta, quienes este año han iniciado con éxito su servicio en el Hospital San Bernardo.

Continuamos dando el mensaje en el Hospital Garrahan, donde asisten personas de todo el país, ahí vemos la necesidad de la presencia de Al-Anon en el Interior de nuestro país.

Es nuestro deseo que se nos unan más miembros interesados en ser PVI, y recuerden: ¡Que empiece por mí!

Carta para el Grupo Puerto



¡Feliz aniversario, querido Grupo Puerto! Una tarde cálida de un domingo de abril llegue hasta tu puerta pidiendo ayuda; estaba cansado, desorientado y sin esperanzas. No sabía bien lo que estaba buscando ni tampoco lo que me iba a encontrar. Sí recuerdo que algo en mi interior me decía que tenía que golpear tu puerta.

Cuando me abriste para recibirme y hacerme pasar a la reunión, me presentaste a señoras de Al-Anon que me escucharon con atención y cordialidad, me acercaron un pañuelo para secar mis lágrimas y una luz muy fuerte entró en mi alma. Sentí tu calidez y tu amor. Me ayudaste con firmeza, sin ninguna condición y con confidencialidad cuando más lo necesité, y me enseñaste que debo pasar el mensaje a otros seres humanos con el mismo espíritu que me lo diste.

Jamás en mi vida me voy a olvidar ese día, querido Grupo Puerto, y no dejo de pensar que ese domingo había alguien que me hablaba con voz dulce, firme y clara; me extrañaba que no lo podía distinguir, lo escuchaba desde el otro lado del salón de reunión, sí me llegaban las palabras y las manos que me cobijaban para sanar mis heridas del alma.

Hoy sé con seguridad que quien me hablaba sin que lo pudiera ver era y es **mi Poder Superior**, que me estaba esperando con los brazos abiertos dentro del Grupo Puerto desde que yo tenía 12 años. Gracias por recibirme y amarme, queridos grupos de Al-Anon, Alateen y Alcohólicos Anónimos. Solos no podemos hacerlo, pero juntos podemos lograrlo. Gracias a mi amado Poder Superior por darme Al-Anon/Alateen.

Marcelo P.

GRUPO “PUERTO”, MAR DEL PLATA, DIST. INTEGRACIÓN

Mi primera conferencia



Era mi primera conferencia, la 17ª, estaba muy nervioso, había hecho mi servicio de subdelegado y tenía una visita a la OSG, pero nada se comparaba a estar en la reunión donde se decidía el destino de la hermandad durante un año; ahora me tocaba a mí, ¿estaría preparado?

Desde el comienzo en el grupo me fui entrenando, poco a poco, escuchando, mirando, preguntando, esperando para hablar y hablando un tiempo acotado. Y cuando digo poco a poco es porque así fue, lento.

Y el tiempo pasó y aprendí a escuchar y a callar, a creer y a confiar, a amar y a sonreír. También aprendí a servir, de servidor, el que sirve para hacer algo por los demás y no recibe nada a cambio, no deseaba nada a cambio. Entendí la obediencia desde la aceptación y la confianza; una antigua compañera siempre me decía: “Esto es para obedientes no para inteligentes”. No había descubierto nada nuevo, una cifra inimaginable de personas experimentarían ese cambio antes y después que yo. Pero me estaba pasando a mí, hacía mucho tiempo que no me sentía una persona de bien, estaba fascinado.

Me pregunté: ¿cómo llegue hasta acá? Todo llega, decía mi madrina; y mientras observaba a mis compañeros de distrito le agradecía a Dios por la oportunidad. Y tal vez desde este lugar pueda ayudar a más personas. Amaba a mis compañeros y me sentía querido, era muy feliz.

El tiempo decidió lo que yo no podía, y desde ese momento representaría al Distrito en la Conferencia. Mis queridos compañeros siempre estaban a mi lado, confiaban en mí y yo en ellos. En lo personal el sol brillaba, lo más parecido a lo que estaba viviendo era un cuento para niños de hadas y milagros.

Ahora me tocaba a mí, creo que si estoy en la Conferencia es porque el Poder Superior lo quiso. Para transmitir algo y aprender algo, de alguna forma estoy preparado, pero quizás aún no lo sabía o no lo aceptaba. De cualquier manera, ocupé mi lugar y agudicé los sentidos para dar lo mejor de mí; en la práctica no fue mucho, pero me sentía un héroe. No me habían ocurrido muchas cosas buenas, por eso no pensé que la vida siempre te da más si mantenemos nuestro corazón receptivo, abierto.

Y así fue: en un lugar que no conocía, lejos de casa, gente que no conocía me brindó su afecto, su calidez y volví a sentir esa fuerza inexplicable que te une a los demás en pos del bienestar común. Sin egoísmos, anteponiendo el bienestar de mi compañero en cada decisión, en cada acción.

Sentimientos conocidos personas diferentes, y ahí estábamos, cada uno como leños encendidos, algunos brillaban más que otros pero entre todos manteníamos la hoguera encendida.

Volví a mi ciudad, a mi Distrito, a mi casa, y ese pequeño bolso se había convertido en una gran valija, que llevaba con gran comodidad. Todo estaba ahí, en anotaciones, borradores y recuerdos; mi mente cargada y alerta como soldado presto a la batalla.

Nuevamente ahí estaban mis compañeros, mis amigos, frente a mí, expectantes a las novedades que emergían de mi resumen; muchas cosas mejorarían, otras cambiarían, pero estábamos seguros y reconfortados al sentir el calor de la hoguera encendida.

David S.



DELEGADA INTERNACIONAL

En el número anterior hemos publicado una síntesis de la “Gran Pregunta” de la 15ª RISGA; en este número, continuando con el análisis, ofrecemos las conclusiones más importantes de la segunda pregunta: *¿Qué sabemos acerca de los recursos y nuestra visión de la organización que sea relevante para este debate?*

Lo que podemos trabajar respecto a este tema es el concepto de ABUNDANCIA DE RECURSOS: tenemos nuestras Tradiciones; hay grupos alrededor de todo el mundo en distintas comunidades y países; nuestros miembros ofrecen distintas capacidades, talentos, experiencia, padrinazgo y tantos aportes valiosos.

Hay estructuras de servicio, incluidas las Oficinas de Servicios Generales (OSG), Servicios de Información Intergrupar Al-Anon y la Oficina de Servicios Mundial (OSM). Contamos

con Literatura Aprobada por Conferencia.

Otros recursos son los medios electrónicos: Internet; los sitios web de la OSM y de nuestra OSG.

Generamos ABUNDANCIA involucrando al recién llegado en el servicio, hay paquetes de literatura para ellos; analizando los recursos escritos como el *Manual de Servicio*. Cada miembro tiene una cualidad para el servicio, dejamos de lado nuestras profesiones, educación, y sólo somos miembros en la búsqueda del bien común.

¡Reflexionando sobre estos puntos ayudamos a que nuestra hermandad continúe creciendo!

Los días 5, 6 y 7 de octubre próximos se realizará la RIASA en Perú, el tema principal a tratar por los participantes será: *Cómo aprovechar los abundantes recursos que ofrece la Oficina de Servicio Mundial*.

Muy agradecida



¿Qué hizo Al-Anon por mí? Llenó un lugar de mi ser que se encontraba vacío.

¿Cómo lo hizo? Con Los Doce Pasos. ¡Sí! Día a día me regala esos Pasos, que desde el primero al último, me enseñan a crecer poniendo en orden mis emociones. ¡Es hermoso saber que hoy puedo contar con esos Pasos!

Pero también hay Tradiciones, que me informan cómo mantener la unidad en el grupo.

Por eso una vez más agradezco a mi Poder Superior, que me ayudó a encontrar Al-Anon para llenar ese gran vacío.

Betty G.

MONTE GRANDE, DIST. NUEVO CAMINO

Nuestros festejos y el paquetito



Los que tuvimos la suerte de haber encontrado el camino de Al-Anon cuando ya no podíamos más con nuestra vida y nuestro sufrimiento, solemos ser muy agradecidos. Esto es también resultado de nuestro maravilloso programa, que nos da y nos pide algunas cosas, si es que queremos llegar a los resultados soñados.

Además de pedirnos el sincero deseo de un cambio positivo de nuestras actitudes, también nos pide servicio, amor y desprendimiento, devolviendo en el otro todos los beneficios recibidos.

En estos momentos estamos festejando nuestro 45º aniversario en la mayoría de los grupos, y me pregunto: ¿Cómo debería ser el festejo?

En principio, una organización unida y entusiasta de todos los integrantes del grupo para de esa manera sentirnos parte de él, si pensamos que un festejo es una oportunidad de acercarnos más allá del grupo, donde una charla relajada nos puede dar una visión distinta del compañero que quizás dentro de la reunión no nos animamos a ver.

Es también una oportunidad para decirle a otro que nos gustaría tenerlo como padrino y, por sobre todas las cosas, es compartir el pan del amor y la amistad. Del amor que en ese paquetito llevamos, junto a cada uno de los miembros que humildemente también quieren compartir con nosotros en la mesa del amor y la alegría; con la misma emoción con que quizás unos días antes compartimos intimidades y lágrimas.

Hace poco comenté con ustedes mi sueño de que haya no tan solo más grupos, sino grupos más unidos, con más comprensión ante las cosas que nos cuesta cambiar, para llegar muy pronto a que esas mesas también se unan y juntos logremos el gran festejo del verdadero amor entre hermanos; y también el servicio realizado con humildad, el que no se anuncia, el servicio que nos enaltece y que en su momento será premiado por ese Poder Superior que cada uno de nosotros guarda dentro de su corazón.

Con amor en el servicio

Zulema S.



Reflexiones



AL ACEPTAR QUE DIOS PUEDE HACER LO QUE NOSOTROS NO PODEMOS, COMENZAMOS A PROBAR LA HUMILDAD NECESARIA PARA QUE LOS CAMBIOS SEAN POSIBLES. EN EL SÉPTIMO PASO PONEMOS EN ACCIÓN ESA ACEPTACIÓN. LA VERDADERA HUMILDAD SE BASA EN DEJAR DE LADO LA OBSTINACIÓN Y PASAR A DEPENDER DE UN PODER SUPERIOR.

Extraído de *Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos*, pág. 58

Las dos etapas de nuestra recuperación

Hay una primera instancia de recuperación, de mejoramiento real, palpable en cada persona. Eso que se ve, que se percibe apenas cada uno de los miembros entra en el salón. Esto es una primera aproximación a nuestra real recuperación. Que nos demanda tiempos diferentes.

Cada uno de nosotros ha llegado con una carga de zozobra, temor o inseguridad, que viene de nuestra relación con la enfermedad del alcoholismo. Pero en una primera etapa nos empezamos a sentir mejor, estamos más dispuestos, más alegres. Nuestra vida ha cambiado, porque nosotros cambiamos. Empezamos a descubrir que no causamos la enfermedad, que no la podemos controlar ni tampoco podemos curarla, y a partir de ahí vamos comenzando nuestro desprendimiento emocional.

Pero no logramos sentirnos del todo recuperados, debemos seguir caminando. Y empezando por nosotros, comenzamos a agradecer a Al-Anon por todo lo que nos dio.

Nuestra recuperación necesita apoyarse en el servicio, que es devolver algo de todo lo recibido, del cariño, del amor, de la esperanza, de la serenidad que creíamos haber perdido antes de llegar a Al-Anon.

El servicio debemos entenderlo como un elemento más de nuestra propia recuperación. Estamos bien en Al-Anon y queremos transmitirlo, y tratamos de hacer algo más, que a nosotros nos pone bien. Sabemos que hay una luz de esperanza, hay un lugar para todos aquellos que todavía no encontraron el camino. Nosotros lo estamos transitando y nos gustaría compartirlo.

Grupo "La Plata"
DISTRITO RÍO DE LA PLATA



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 **mayo a julio de 2011**.

- **Distrito Alte. Brown y Grupos:** Camino de Esperanza, Gratitude, 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, Gratitude, Libertad, Luz de Patrios, Mediodía, Mensaje, Palermo, Redentor, 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:** 20 de Enero, 21 de Abril, Amanecer, Despertar Espiritual, Nueva Vida, Paraná, Villa Elisa.
- **Distrito Centro Oeste y Grupos:** Barrio Argentino, Crecimiento, Despertar, Hacia Adelante, Ituzaingó, Luján, Merlo, Paso del Rey, San Miguel.
- **Distrito de la Costa y Grupos:** Dar y Compartir, Gral. Madariaga.
- **Distrito Gral. Paz y Grupos:** Aceptación, Albariño, (Villa Luro) Floresta, Génesis, Liniers, Querer es Poder, Revivir, Villa Lugano.
- **Distrito Integración y Grupos:** Alberti, Amistad, Comprensión, De Corazón, Independencia, Pertener, Puerto, Un Camino de Luz; (HA) Aprendiendo a Vivir.
- **Distrito Noroeste y Grupos:** Billingham, Castex, El Sol, Hurlingham, Martín Coronado, Villa Tesei.
- **Distrito Norte y Grupos:** Acassuso, Alegría, Beccar, Florida, Munro, Olivares, Paz, San Fernando, San Isidro; Serenidad; (HA) Olivos.
- **Distrito Nuevo Camino y Grupos:** Milagros del Siglo XX, Monte Grande, Peldañó, Tristán Suárez.
- **Distrito Rafaela y Grupos:** Paz y Amor, 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, San Marcos, Serenidad, Sólo por Hoy.
- **Distrito Rosario y Grupos:** Casilda, Centro de Vida, Luz del Sur, San Francisco Solano, San Pedro, Socorro, Viamonte.
- **Distrito Sudoeste y Grupos:** Brisa, Camino a la Esperanza, Crecimiento, Despertar en Al-Anon, Esperanza (R. Castillo), Luz y Esperanza, Morón, Ramos Mejía, San Justo, Sendero de Esperanza, Unión y Serenidad.



Mi experiencia como voluntaria telefónica

¡Que hermoso es Servir! Con esto transmito lo que significa para mí recuperación, el estar en mi casa —la OSG— como miembro voluntario, me llena de alegría y fortaleza para seguir transitando este hermoso programa que me sigue enseñando una nueva forma de vida.

Silvia H.
GRUPO "SAN JUSTO"

Reflexiones

PODEMOS AYUDAR A NUESTROS HIJOS CORRIGIENDO NUESTROS PROPIOS DEFECTOS, CON LO CUAL DAMOS UN BUEN EJEMPLO.

Extraído de *Cómo puedo ayudar a mis hijos*

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

ESTE BOLETÍN SE PUEDE FOTOCOPIAR PARCIAL O INTEGRALMENTE.

- **Distrito Sur y Grupos:** Almirante Brown, Amor y Comprensión, Avellaneda, Centenario, Entre Todos, Fe y Esperanza, Iratí, Luján, Renacer, Semilla de Esperanza, (Alateen) Aprender a Vivir.
- **Distrito Tucumán y Grupos:** Acción, Esperanza; (HA) Luz de Esperanza.
- **Distrito Unidad y Grupos:** Amor y Esperanza, Don Torcuato, El Sol, Encuentro, Escobar, Gral. Pacheco, Mi Lugar, Volver a Vivir.
- **Grupos de Villa María:** Fe y Esperanza, Vida Nueva.
- **Grupos Pcia. Bs. Aires:** Pío XXII Ne-cochea, Pequeño Milagro Mercedes.
- **Grupo de Chaco:** Resistencia.
- **Grupo de Formosa:** Esperanza y Alegría.
- **Grupos de Misiones:** Reencuentro (Posadas).
- **Grupo de San Luis:** Iluminación.
- **Aportes personales**

Nota: En esta lista aparecen los grupos, distritos y aportes personales que figuran en nuestra contabilidad, dentro de los meses mencionados, ante cualquier duda pueden presentarse en nuestra OSG el tercer viernes de cada mes, día de re-

unión de nuestro Comité. Además recordamos nuestra NUEVA cuenta del **Banco Nación, Cuenta Corriente Especial N° 0160884647 - Sucursal Monserrat, 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**