



Año de la Abundancia

EDITORIAL

Cuando llegamos a Al-Anon, la mayoría lo hacemos con frío, no en el cuerpo sino en el alma. Nos sentimos tristes, angustiados, temerosos, con un inmenso vacío. Nos faltan caricias, sueños, esperanzas. Incapaces de dar o recibir amor, de agradecer lo bueno que tenemos y aceptar lo no tan bueno, olvidando que la vida es eso: días de sol y días nublados, luces y sombras. Atrapados en la obsesión del alcoholismo ajeno, vivimos un invierno interminable.

El programa de Al-Anon, con los Pasos, Lemas y la Oración de la Serenidad, nos libera; volvemos a soñar, a sonreír, a tener esperanzas; nos ayuda a mirar diferente, sentir diferente, disfrutar diferente... Sentimos la tibieza de la primavera iluminando nuestra vida; comenzamos a llenar nuestro vacío interior de amor y gratitud, el amor y la gratitud que recibimos de nuestros compañeros en los grupos.

El programa nos brinda semillas en abundancia, que nosotros debemos sembrar y regar con mucha paciencia para que broten, crezcan y den frutos, los frutos que repartiremos agradecidos a quienes aún no los han probado.

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 333



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

y

*Que empiece
por mí*

Enero - Febrero - Marzo de 2012



RINCÓN DE NUESTRA OSG

SECRETARIA/O



La OSG necesita cubrir el cargo de SECRETARIA/O.
Los miembros interesados y que reúnan los siguientes requisitos:

- Edad: hasta 60 años
- Manejo fluido de PC
- Experiencia con personal a cargo y liderazgo
- Amplio conocimiento del Programa de Al-Anon (Pasos, Tradiciones y Conceptos)
- Idioma inglés (aconsejable)
- Dedicación full time
- Aptitud para las Relaciones Públicas
- Conocimientos contables.
- A qué distrito pertenece

Solicitamos envíen su Curriculum Vitae con sueldo pretendido, únicamente dirigido a OSG: osg@alanon.org.ar, atención COMITÉ EJECUTIVO.

La presentación será hasta el 2 de mayo de 2012 inclusive.
Se ruega ENVIAR POR E-MAIL.

¡Te estamos buscando!

Nuestra OSG necesita de un servidor con conocimientos en computación que pueda ayudar a mantener en buen funcionamiento el servicio de correo electrónico, para sus cuentas institucionales. ¡Te ofrecemos compartir la alegría de servir!

Si querés que te encontremos, llámanos a la OSG, 4382-9311, y preguntá por Norma o Susana, en el horario de 11 a 18 horas, de lunes a viernes.

O podés escribirnos un mail a: osg@alanon.org.ar.

* * *

También convocamos a los miembros que dispongan de tiempo y deseen hacer un hermoso servicio de Atención Telefónica, en el mismo horario.

Te esperamos, ¡Muchas Gracias!

AVISO para adquisición de Literatura:

Les adjuntamos la lista de precios con nuevas piezas o reimpressiones, que estará vigente hasta el 30 de abril de 2012.

En la 28ª CSN, los delegados recibirán la nueva lista, correspondiente al mes de MAYO de 2012.

👉 AÑO DE LA ABUNDANCIA 👈

Este año ha sido designado como el “Año de la Abundancia”, significando que Al-Anon posee recursos ilimitados a nuestra disposición si abrimos nuestras mentes para encontrar formas de identificar y acceder a ellos.

La definición de “abundancia” nos habla de gran cantidad de algo, de riqueza. Implica un cambio de actitud. Pensar en nuestra copa medio llena, en lugar de medio vacía.

¿Cómo podemos activar el servicio con esta idea?

Compartimos una experiencia: “Antes de Al-Anon, sin duda sentía que no era lo suficientemente bueno, lo suficientemente inteligente, con talento, o que alguna vez sería capaz de hablar en público. Se me dijo que ‘debía asumir el riesgo, cavar profundo para encontrar la voluntad y el tiempo. Los talentos y habilidades ocultas que nunca creí tener aparecieron, y luego llegó el valor de utilizar estas habilidades con la ayuda de Al-Anon, un Poder Superior, y un padrino, quien dijo: ‘Tú puedes hacerlo’. ¡Lo que un ajuste de actitud! Me comprometí a mí mismo que daría a Al-Anon los dones que he recibido gracias a este programa”.

Con este lema queremos inspirar a cada uno de nosotros a pensar en abundancia en nuestras vidas espirituales, nuestras vidas personales y

nuestro servicio de Al-Anon, de modo que vamos a utilizar muchos métodos para poner en práctica los “ilimitados recursos abundantes”.

¿Cómo pueden los miembros de Al-Anon pensar en abundancia y demostrar sus abundantes recursos en sus grupos y distritos?

Algunos comentarios escuchados:

- Para mí, la abundancia espiritual comienza con la voluntad de aceptar qué soy y de dónde son los demás.

- Uno de los regalos que tenemos todos es la abundancia espiritual. Podemos mirar a los miembros que quieren hacer lo que estamos haciendo porque ven lo que tenemos. Es un modo de pensar que representan un programa abundante.

(Ideas extraídas de la CSM 2009)

Los invitamos a reflexionar acerca de cuánta abundancia nos brinda nuestro programa, y en dónde podemos encontrarla para hacer cada día mejor nuestra vida: en la literatura, en los Pasos, Lemas, Tradiciones y Conceptos, en nuestra asistencia a los grupos, en el padrino, en el servicio, en pasar nuestro mensaje de esperanza...

Pueden compartir con nosotros los hallazgos que vayan descubriendo y logrando.



Reflexiones



NO ENCUENTRES LA FALLA, ENCUENTRA EL REMEDIO.

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



COMITÉ DE PUBLICACIONES

¿Sabemos realmente cómo usar nuestra vasta y surtida cantidad de piezas de Literatura? Hagamos un repaso sobre qué es lo que podríamos entregar a un recién llegado, además del Amor y la Comprensión.

Por ejemplo, **Información para el recién llegado**. Este folleto tiene las respuestas primarias para interiorizarse acerca de qué es Al-Anon.

También **Mensaje de esperanza**. Como su título lo indica, hay esperanzas de una vida mejor.

O **Sólo por hoy**, el señalador que nos da varias pautas posibles para aplicar en el día de hoy.

Todo este material y mucho más se encuentra reunido en dos Agrupados para Recién Llegados.

También desde este rincón queremos compartir las novedades y noticias del trimestre.

• Contamos con un nuevo folleto: *Al-Anon, usted y el alcohólico*. Para encontrar las respuestas a todas las

preguntas más frecuentes sobre Al-Anon y cómo ayuda, al precio módico de \$2,50.

• Se encuentra a la venta el Manual de Servicio 2005-2006 para que los grupos y servidores dispongan de este valioso material, y puedan desarrollar su servicio con responsabilidad, conocimiento y en forma eficiente (\$20).

• Es nuestro deseo imprimir un nuevo libro: *Descubramos nuevas opciones*; para ello les solicitamos nos envíen el compromiso de compra a la brevedad, a fin de dar curso a este proyecto.

• Reuniones de encargados de literatura: se llevarán a cabo en nuestra OSG los últimos miércoles de cada mes a las 16 horas: 25 de abril, 30 de mayo, 27 de junio, 25 de julio, 29 de agosto, 26 de septiembre, 31 de octubre y 28 de noviembre.



Alateen me ayudó a entender lo que es “desprendimiento emocional”



Cuando entré a Alateen me di cuenta de que hay algunas cosas de las que necesitaba desprendirme emocionalmente.

La bebida de mi padre se descontroló tanto que yo deseaba que cesara. Sin embargo, el desearlo no hacía que los problemas desaparecieran. Sabía que necesitaba aprender la forma de desprendirme emocionalmente de esos problemas.

Alateen me ha ayudado a darme cuenta de que la bebida de mi padre no es culpa mía ni mi problema. Puedo encargarme del día de hoy “Un día a la vez”, y desprendirme de los problemas que existen en mi vida.

Catherine - Texas
THE FORUM, ABRIL 2010



COMITÉ DE CONFERENCIA

La 28ª Conferencia de Servicio Nacional de Al-Anon/Alateen en Argentina se realizará en la Casa de Encuentros Nazaret en la ciudad de Buenos Aires durante los días 14 y 15 de abril.

El lema “Escucha... el interior te llama” infunde el espíritu de la Conferencia, animando a sus miembros a examinar detenidamente un tema o principio con el que ya están familiarizados y encontrar un nuevo sentido y significado.

¿Por qué necesitamos una Conferencia de Servicio Nacional? “Mi madrina de servicio respondía cada una de mis preguntas acerca del servicio con ‘¿Lo buscaste en el Manual de Servicio?’. Me di cuenta de que la mayoría de mis preguntas ya estaban contestadas.” (Extraído del folleto *El Padrino o Madrina de Servicio*)

Nosotros también tenemos la oportunidad de obtener muchas de las respuestas con respecto a la próxima Conferencia leyendo atentamente la carpeta de la Conferencia.

Nuestro Comité desea compartir algunas ideas para un mejor servicio dentro de la Conferencia:

• La carpeta de la Conferencia estuvo a disposición de los delegados en febrero pasado, es un material de consulta personal del delegado; en nuestra hermandad el estudio de la

misma suele compartirse con los miembros del Comité de Distrito para ampliar los conocimientos con respecto a los temas presentados.

• Cuidemos los tiempos pautados para cada encuentro; recuerden que ya desde el viernes 13 comenzaremos con la recepción en la Casa de Encuentros Nazaret y a continuación las Reuniones Plenarias de los Comités.

• Es común, en especial si somos nuevos en el servicio, ponernos nerviosos o enmudecemos frente al micrófono; hagámoslo simple, mi voz como delegado es importante, usemos el tiempo de dos minutos para expresar lo esencial de lo que quiero decir, podemos llevarnos una tarjetita con lo más importante y también pedir a nuestros compañeros de servicio que nos ayuden a prepararla.

• Recuerden presentar por escrito los informes del delegado y del distrito. Los informes de cada distrito estarán en el Resumen de la CSN. Si nos centramos en lo novedoso, todos podremos compartir y aprender.

El horario de ingreso a la Casa de Encuentros Nazaret será a partir de las 17 horas del viernes 13, ya que hasta ese momento el Comité de Conferencia estará exclusivamente abocado a las tareas organizativas y de preparación del ámbito en el cual se desarrollará la Conferencia.



Reflexiones



...SÍ PUEDO, SÍ PUEDO, SÍ PUEDO. ¡Y LO HAGO!

Extraído de *Esperanza para hoy*, p. 276.



COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)

Nos estamos preparando para la 28ª Conferencia con mucho entusiasmo, esperando encontrarnos con nuestros pares y trabajar juntos por Al-Anon.

Nuestro comité está reestructurándose, dado que a partir del mes de mayo cambiarán los servidores; por este motivo estamos incorporando nuevos miembros.

Estamos en comunicación con miembros de las regiones que se encuentran trabajando en la organización de sus respectivos Seminarios, y con el Grupo Reencuentro de Posadas, que realizará una jornada los días 24 y 25 de marzo en el Salón Estrada, San Martín 1750, 2º piso.

Nos encontramos proyectando que los resúmenes de cada Seminario sean abonados junto con la registración, por los miembros que deseen adquirirlos; sabemos que los temas desarrollados en cada Seminario son de gran interés para los grupos y sus servidores, aun cuando no hubiesen podido asistir a los mismos.

Actualizamos las Guías de Seminarios de Servicio Regionales, del Comité de SSR, e implementamos dos Guías nuevas: una para Encuentros Regionales y otra para la organización de los Seminarios. Estas guías estarán en la Carpeta de Conferencia para su aprobación, consideramos que serán de gran ayuda para las re-

giones y los distritos anfitriones al momento de elegir el comité anfitrión, y de planificar la organización de cada Seminario.

Encuentros Regionales

El 4 de marzo la Región Centro realizó un encuentro en Monseñor Bufano 320, San Justo.

El 31 de marzo la Región Sur lo hará en Tandil; alentamos la participación de miembros de las respectivas regiones para colaborar en estos encuentros y en la comisión de servidores de sus respectivos Seminarios, ¡esperamos verlos!

Todavía no tenemos fechas de encuentros de la Región Norte, sin duda lo concretarán a la brevedad.

Vemos con placer que los Seminarios no sólo son un semillero de servidores, lo son también de lazos de amistad.

Seguimos en comunicación con miembros de Villa María, a los que agradecemos su afecto y sus mails, también nosotras las extrañamos. Gracias por darnos la energía que necesitamos para seguir adelante.

Nuestra herencia y el ambiente en que crecimos componen la tierra de la cual surgirán nuestros pensamientos y acciones, tanto flores como malezas. Para cultivar las flores debemos deshacernos de las malezas. (Alateen, examen del Cuarto Paso, pág. 6)



DELEGADA INTERNACIONAL

El proceso utilizado para resolver el conflicto

Compartimos algunas ideas sobre Resolución de Conflictos, expuestas en la RISGA 2010, que pueden ayudarnos cuando se suscitan problemas en grupos o distritos.

- Incluir a todos los miembros que deban ser involucrados, puesto que, según nuestro Cuarto Concepto, la participación es la base de la armonía. Lograr una conciencia de grupo informada.
- Escuchar, oír y reconocer. Recurrir a la Duodécima Tradición: “El anonimato es la base espiritual de nuestras Tradiciones y siempre nos recuerda que debemos anteponer los principios a las personas”.
- Establecer reglas básicas de participación: fijar un límite de tiempo para el uso de la palabra, de modo que todos los miembros tengan la posibilidad de hablar; no permitir gritos ni tonos elevados de voz; mantenerse en el tema y remitirse a la Primera, Segunda y Sexta Tradición.
- Evitar los juicios de valor, no tomar partido y dejar nuestras inclinaciones personales fuera de la reunión.
- Permitir que los miembros expresen lo que sientan y digan lo que piensan dentro del tiempo que les corresponde y escuchar todas las opiniones. Todo el que desee decir algo será escuchado.
- Compartir el conocimiento y la in-

formación de manera específica. Es decir, se deben evitar palabras tales como “ellos, todos, todo el tiempo, siempre y nunca”.

- Identificar los puntos clave. Es decir, ¿de qué estamos hablando exactamente?, ¿cuál es el problema?, y hacer referencia al *Manual de Servicio*, cuando sea necesario.
- Hacer un receso si el grupo lo necesita.
- Ante una actitud hostil, es preciso debatir sin atacar, mantener un tono de voz bajo y agradable, y hacerle saber al otro que se lo ha escuchado y se lo ha comprendido.
- Asumir la responsabilidad de las propias palabras y acciones, y recordar que el Décimo Paso nos invita a reconocer la parte que nos corresponde.
- Ser paciente porque algunas personas necesitan tiempo para pensar.
- Decidir si es necesario convocar a otra reunión o si se ha adoptado una decisión de común acuerdo para algún cambio, en la reunión en curso.
- Completar el proceso resumiendo lo dicho y los puntos de acuerdo, identificar los temas en los que se acepta el desacuerdo y sugerir un período de prueba para verificar si los cambios propuestos funcionan.
- Por último, festejar el éxito.

(Agradecemos a Violeta por su servicio en la traducción.)



COMITÉ ALATEEN

El Comité Alateen sigue trabajando en las reuniones que se realizan en la OSG cada tres meses con los Coordinadores Alateen de Distrito y las madrinas de los grupos Alateen.

En estas reuniones tratamos de profundizar el conocimiento de las Guías de Seguridad Alateen y las Guías de reunión de grupos de Acceso Limitado. Creemos que es la única manera de aceptarlas y acatarlas para realizar el servicio con responsabilidad. Invitamos a los miembros Al-Anon inte-

resados en el servicio Alateen a sumarse al equipo.

Cronograma de reuniones para el año 2012

COMITÉ: todos los segundos miércoles de cada mes de 16 a 18 horas.

PADRINOS/AS: primer sábado de febrero, mayo, agosto y noviembre de 11 a 13 horas.

COORDINADORES: segundo sábado de marzo, junio, septiembre y diciembre, de 11 a 13 horas.

Desprendimiento emocional



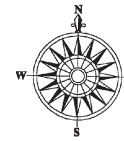
El desprendimiento emocional no es bondadoso ni despiadado, es una de las técnicas más valiosas que ofrece Al-Anon a quienes necesitamos recuperar nuestra vida. En pocas palabras, desprendimiento significa separarnos emocional y espiritualmente de otra persona.

Mantener cierta distancia de una situación peligrosa estaría bien, pero nosotros, los padres, somos demasiado protectores, tenemos una relación especial y un deber moral con nuestros hijos, un vínculo emocional profundo y un gran sentido de responsabilidad, por lo que nos resulta muy difícil mantener distancia. Todas nuestras esperanzas para el futuro desaparecen cuando nos damos cuenta de que nuestro hijo es alcohólico.

Una y otra vez los padres perdonamos, y nos hacemos la ilusión de que los estamos ayudando; pero, sin darnos cuenta, alejamos las posibilidades de su recuperación. El alcoholismo es una enfermedad que no le hemos dado a nuestro ser querido, por lo tanto jamás podremos quitársela.

De la única manera en que podemos ayudar a nuestros hijos alcohólicos es concurriendo a las reuniones de Al-Anon, para ayudarnos nosotros mismos, soltando las riendas con amor, y encomendárselo a un Poder Superior. Con calma recuperamos la esperanza, hacemos cambios profundos que nos ayudan a nosotros y a la vez ayudan a nuestros hijos. Con algunos de estos cambios contribuimos a que nuestros hijos, si así lo desean, den un primer paso para recobrar la sobriedad. Y si no lo hacen, igual podemos tener una relación armoniosa, amarlos, comprenderlos y respetarlos, porque no debemos olvidar que, además de nuestros hijos, son hijos de Dios.

GRUPO PADRES, DISTRITO INTEGRACIÓN



COMITÉ DEL INTERIOR

Primer Encuentro Intergrupar del Noroeste Argentino Posadas - Misiones

Invitamos a los grupos cercanos de la localidad de Posadas, Misiones, a acercarse a la doble jornada Al-Anon/Alateen, que se llevará a cabo en el salón Estrada, calle San Martín 1750, 2º piso, los días 24 y 25 de marzo de 2012, y en la cual participarán algunos miembros de la OSG (coordinadores y miembros custodios).

Algunos temas a desarrollar serán: la importancia de la Séptima Tradi-

ción, Presupuesto, Instituciones, CCP (en el tema de cómo cooperamos con los profesionales), los Seminarios en la Región, y un tema tan importante como son los conflictos de grupo.

Se encuentran disponibles los distintos lugares para hospedarse y cualquier otra información que deseen sobre el tema; pueden dirigirse a: reencuentro@hotmail.com.

Los esperamos.

De la ansiedad a la serenidad, con la ayuda de mi madrina



Antes de Al-Anon tenía dos estados de ánimo: ansiosa o adormecida. Pasaba la mayor parte de los días pensando en las cosas que tenía que hacer, en las que debía haber hecho y en las que nunca se hicieron.

Me quedaba físicamente atascada en donde me sentara, mientras que los pensamientos revoloteaban en mi cabeza. En lugar de nudos en el estómago ya estaba sintiendo unos terribles retorcijones. Finalmente, una gran histeria me hacía explotar o el temor me paralizaba aún más.

Después de que empecé a asistir a las reuniones de Al-Anon y tuve el valor de elegir una madrina, las cosas realmente cambiaron para mí. Mi madrina me guió a medida que yo aprendía a cuidarme y a estar consciente de mí misma.

Cuando realmente puedo centrar la atención en el momento presente y preguntarme “¿Qué puedo hacer justo en este instante?”, para alejar así mi mente del futuro, mi preocupación y mi ansiedad desaparecen completamente. Ya casi nunca siento nudos, y mucho menos retorcijones.

Al practicar el programa y al seguir los Pasos con mi madrina, mi estado de ánimo se acerca sobre todo a la serenidad. Todavía tengo muchos Pasos que seguir, pero recordando el alivio que ya he recibido, me esfuerzo por alcanzarlo. Mi cuerpo me agradece diariamente haberse liberado de la agonizante ansiedad, y le doy gracias a Dios por Al-Anon!

Michelle, Tennessee

THE FORUM, ABRIL DE 2010



COMITÉ DE PRESUPUESTO

Agradecer e informar

Deseamos agradecerles muy especialmente a miembros, grupos, comités y distritos por su colaboración y contribución voluntaria a la Carta de Apelación y Séptima Tradición, de la cual somos responsables para nuestra propia supervivencia, autosuficiencia y progreso.

Les contamos, además, que nos

encontramos en pleno cambio de nuestro sistema operativo contable, y que lógicamente demandará un tiempo de ajuste y práctica de nuestra parte; por lo tanto les pedimos tengan paciencia si se producen algunos atrasos en la parte contable o alguna desprolijidad. ¡Gracias a todos por su comprensión!

Una experiencia maravillosa



Cuando los adolescentes del grupo madre un día me dijeron que deseaban que fuera el padrino del grupo Alateen se me estremeció todo el cuerpo, por que si bien ya tenía conocimiento del programa, no conocía mucho del servicio de padrinazgo. Después de respirar profundo dije que sí, pero que me tenían que dar tiempo para averiguar cómo era este servicio, pues en el grupo no había experiencia.

Me dirigí a la OSG, y me conectaron con miembros padrinos de Liniers y paso a paso fui aprendiendo este servicio.

Hoy doy gracias a aquellos miembros adolescentes que me dieron el empujón inicial y a mi Poder Superior por proporcionarme la fuerza. También a todos aquellos que me guiaron para crecer espiritualmente y me ayudaron a aprender a ser papá.

Audino

GRUPO DESPERTAR EN AL-ANON



Reflexiones



REPARAR EL MAL OCASIONADO A NUESTROS HIJOS PUEDE SIGNIFICAR APLICAR UNA DISCIPLINA FIRME PARA PROPORCIONARLES UNA SENSACIÓN DE SEGURIDAD.

Extraído de *Cómo puedo ayudar a mis hijos*.



COMITÉ DE INFORMACIÓN PÚBLICA

Querida hermandad, en esta oportunidad queremos transmitirles que nos encontramos trabajando en un lindo proyecto, que según nuestro criterio es algo que suma a Al-Anon en un todo: la participación, tanto como miembros, así como también en nuestro servicio de Comité de Información Pública, en la Jornada o encuentro que se llevará a cabo en la ciudad de Posadas, en la provincia de Misiones en el mes de marzo.

Quisimos estar presentes respondiendo a su invitación, y a título de inquietud como servidores, acompañando y apoyando, colaborando y compartiendo experiencia, fortaleza y esperanza con nuestros compañeros y miembros.

Extendemos la invitación a cada

miembro, a los servidores activos, y a aquellos que aún no se han sumando, para que se animen a compartir este encuentro, que juntos podemos lograrlo, juntos somos mas.

Al-Anon nos necesita, y es nuestra oportunidad de devolverle un poquito de lo mucho que nos dio o hizo por nuestra recuperación esta hermosa hermandad querida. Sumate, es momento de accionar.

Podés contactarte con los diferentes Comités o enviando tu inquietud a la OSG. Escuchemos y colaboremos y participemos con nuestros compañeros del Interior.

Recuperación: esfuerzo propio. Que empiece por mí. Pertenecer es un privilegio, déjenme participar.

La invaluable experiencia de servir y crecer



¡Hola!! Como es mi última reunión en este servicio de RD, quiero compartir lo mucho que aprendí, estoy más dispuesta a escuchar, pensar y accionar.

En primer lugar, me obligó a trabajar constantemente en mi propio crecimiento personal. Concurro por lo menos dos veces por semana a mi grupo de recuperación, leo literatura, analizo y comparto con mi padrino de servicio.

La asistencia a los grupos y a los distintos comités, como a las reuniones en la OSG, me llevaron a tratar de construir “puentes” hablando, cada vez que el Poder Superior me orienta, a ensanchar o agrandar los mismos con humildad, tolerancia y de la mejor manera posible.

Agradezco la oportunidad de formar parte de nuestra Hermandad.

Graciela G.

GRUPO PUERTO - DISTRITO INTEGRACIÓN

Y yo... ¿cómo estoy?



¿Cómo quiero seguir estando? Gracias al programa yo puedo decir que se iluminó mi luz; antes todo era oscuridad, y hoy puedo hablar, después de tanto temor a todo.

El servicio fue una parte importante de mi recuperación; eso quiere decir que si yo estoy dispuesta a practicarlo, se puede, sólo hay que intentar. Arriesgarme como la ranita, tenerme confianza, lo que yo practico es parte de mí, aprender a quererme. Estos logros me dio el programa.

Recuperación, Unidad, Servicio.

Mirta
DIST. RÍO DE LA PLATA



Alateen me ayudará a aprender a confiar de nuevo

Antes de Alateen yo era una persona muy tímida. Me preocupaba por lo que los demás pensarán de mí. Mi papá y todos mis tíos eran alcohólicos. Todos los fines de semana nos juntábamos y hacíamos fiestas. Mis tíos y papá se emborrachaban demasiado y empezaban a actuar con locura.

Yo era pequeña, por lo que me asustaba cuando mi papá empujaba a mi mamá, o cuando rompía las ventanas de la casa.

Nunca fui receptiva con él ni le hablé sobre cómo me sentía. Yo no le tenía confianza. Mi papa cometió muchas infracciones al conducir bajo la influencia del alcohol y algunas veces lo arrestaban. Casi todo sucedió cuando yo tenía siete u ocho años.

En el presente, éstos son recuerdos que trato de dejar atrás. Alateen me ha ayudado a descubrir quién soy yo en realidad. También me ha ayudado a encontrar la confianza en mí misma. A dejar de ser tímida y a decir lo que pienso.

Mi papá dejó de beber, pero aun así no puedo confiar en él y decirle lo que siento, pero eso es algo con lo que Alateen me ayudará.

Anónimo
THE FORUM. JUNIO DE 2010

Compartiendo mi experiencia



Hola, simplemente quiero compartir y agradecer todo lo que me dieron los grupos de familia Al-Anon. Saber que podía caminar por la vida por más difíciles que fueran los momentos a atravesar.

Éste es mi último año como delegada, fue de gran enriquecimiento el haberlo realizado; no me resultó fácil, pero con valor y fortaleza que me dio el PODER SUPERIOR, hoy lo termino. Ese Poder Superior a quien día a día le pido por toda la hermandad, y que ilumine a todas las personas que a ella lleguen para seguir conservando los tesoros por el cual surgieron los grupos de familias Al-Anon y Alateen.

Prestar ayuda a los familiares de los alcohólicos, sacarlos de la desesperación a la esperanza y llenarlos de amor.

Silvia O.
DISTRITO SUDOESTE



Los límites delimitan las responsabilidades

Cuando digo: "No es problema mío", suena frío y negligente, y le cierra las puertas a la comunicación. En cambio, cuando digo: "No es mi responsabilidad", estoy ubicando la responsabilidad en donde corresponde, sin eliminar el amor ni la preocupación que siento. Eso me dice que "estoy segura de que encontrarás la fuente de ayuda dentro de tu propio ser para empezar a tomar decisiones". Esta diferenciación nos ha ayudado con nuestros hijos adultos. Han salido de la casa —no de la familia— para mudarse a otro lugar.

Cuando le hagamos frente a una situación, ya sea al embarazo, a la educación o a las finanzas de una adolescente, tenemos que analizar el problema y ver a quién le pertenece. Si no es nuestra responsabilidad, nos desentendemos del mismo.

Ruth, Ontario, Canadá
THE FORUM, ABRIL DE 2010

El alcoholismo hiere; AL-ANON ayuda

Muchos de nosotros emergemos de la infancia con heridas. Una de las mayores causas es el alcoholismo dentro de los hogares. Los traumas emocionales sufridos por los chicos que crecen en este ambiente son tan profundos que perduran hasta la edad adulta, con diferentes vías de destrucción.

Adolescentes hijos de alcohólicos están frecuentemente llenos de sentimiento de dolor, furia, miedo, vergüenza, culpa, inseguridad y depresión. Muchos de ellos se autodescriben como abusivos, controladores, perfeccionistas, compulsivos y desorientados. Todavía, hijos adolescentes de alcohólicos raramente identifican al alcoholismo como la fuente subyacente de sus problemas.

¡Pero hay buenas noticias! La ayuda está disponible a través de un programa confidencial e internacional llamado Al-Anon, que incluye Alateen para los miembros jóvenes de la familia. Asistiendo a los encuentros grupales y aplicando las ideas de Al-Anon, los miembros encuentran que pueden tener vidas más productivas y felices.

Algunos miembros se sienten confortados discutiendo sus problemas con aquellos que experimentaron situaciones similares en la infancia y, en consecuencia, participan de grupos para adolescentes de Al-Anon. Estos grupos están bajo el apoyo de Grupos de Familia Al-Anon.

Hijos adolescentes de alcohólicos han expresado la necesidad de compartir sus problemas comunes, tales como: aceptación del pasado, perdón a sí mismos y a otros, y entendimiento de su propio comportamiento. No se puede esperar que solucionen en una noche lo que vivieron en años de convivencia en un ambiente de alcoholismo.

Compartiendo el dolor, un adolescente rompe con la negación de por vida y da el primer paso hacia la recuperación. La misma es un proceso progresivo y Al-Anon ofrece asistencia continua para aquellos que desean aplicar las ideas de Al-Anon a su vida cotidiana.

Anónimo

(EXTRAÍDO DEL BOLETÍN DEL CCP, N° 4, AÑO 1999)



Reflexiones



CADA DÍA ES UN NUEVO COMIENZO Y PODEMOS TRANSFORMARLO EN LO QUE QUERAMOS.

Extraído de *Alateen, esperanza para los hijos de alcohólicos*, pág. 61.



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 y diciembre de 2011 y enero de 2012**.

- **Distrito Alte. Brown y Grupos:** Lihuen, Luz de Vida, Luz y Esperanza, Nace un Nuevo Día, Nueva Esperanza, Sendero de Luz. Gratitud.
- **Grupos de Capital:** Aceptación y Esperanza, Compartir, Libertad, Luz de Patricios, Mediodía, Mensaje, Serenidad, Unidad, Vida, Villa Crespo; (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, Nueva Vida, Paraná, Villa Elisa.
- **Distrito Centro Oeste y Grupos:** Barrio Argentino, Crecimiento, Despertar, Ituzaingó, Luján, Merlo, Paso del Rey, San Miguel (Alateen), El Amor de Alateen.
- **Distrito Córdoba y Grupos:** Amanecer, Armonía, Aurora, Carlos Paz centro, Esperanza, Fe (padres), Renacer, Solo por Nosotros, Volver a Empezar.
- **Distrito de la Costa y Grupos:** Dar y Compartir, Gral. Madariaga.
- **Distrito Gral. Paz y Grupos:** Liniers, Revivir.
- **Distrito Integración y Grupos:** Alberti, Amistad, Comprensión, De Corazón, Pertenecer, Puerto, Un Camino de Luz; (HA) Aprendiendo a Vivir.
- **Distrito Noroeste y Grupos:** Billinghurst, Castex, El Sol, Hurlingham, Martín Coronado, Villa Tesei.
- **Distrito Norte y Grupos:** Acassuso, Alegría, Beccar, Florecer, Florida, Munro, Olivos, San Fernando, San Isidro, Serenidad, (HA) Olivos.
- **Distrito Nuevo Camino y Grupos:** Milagros del Siglo XX, Monte Grande, Peldaño, Tristán Suárez.
- **Distrito Rafaela y Grupos:** Encontrando la 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, San Marcos, Serenidad, Solo por Hoy.
- **Distrito Rosario y Grupos:** Casilda, Centro de Vida, Fuente de Amor, 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, Senderos de Esperanza, Unión y Serenidad.
- **Distrito Sur y Grupos:** Almirante Brown, Amor y Comprensión, Avella-

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.

neda, Entre Todos, Fe y Esperanza, Luján, Renacer, Semilla de Esperanza.

- **Distrito Tucumán y Grupos:** Acción, Conciencia de Grupo, 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:** Amor y Fe, Sabiduría.
- **Grupos del Interior:**
- **Grupos Pcia. Bs. Aires:** Pío XXII Necochea, Pequeño Milagro Mercedes.
- **Grupo de Mendoza:** Centro y Unidad, (HA) Amistad.
- **Grupos de Misiones:** Reencuentro (Posadas).
- **Grupo de Neuquén:** Amor.
- **Grupo de Salta:** Fieles Servidores.
- **Grupo de San Juan:** San Juan.
- **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