



Año de la Misión y la Visión

EDITORIAL



Hacemos servicio porque nos ayuda a recuperarnos, por gratitud, porque queremos que Al-Anon continúe. Sabemos que el propósito de nuestra Hermandad es dar el mensaje a aquellos que están sufriendo. Todavía hay muchas personas que no conocen la existencia de Al-Anon, y

deseamos que cuando lleguen a nuestros grupos encuentren la comprensión apropiada para poder recuperarse, al igual que nos pasó a nosotros.

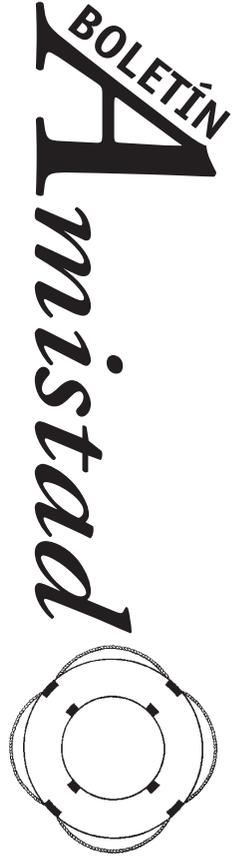
Ésa es la Misión, informar al público que existimos. Pero no queda sólo allí. También debemos cuidar a los recién llegados. Parte del Paso 12 es reflejar en nuestra personalidad cómo nos ha ayudado el programa. Para poder ayudar a los otros necesito prepararme, saber cuáles son sus necesidades, para dar un mensaje eficaz.

La Visión ante los cambios en la sociedad implica que tengamos que cambiar el enfoque sobre cómo dirigir nuestro mensaje.

Pero no tengamos temor a los cambios, el temor nos paraliza, nos hace retroceder. Trabajando con valor y confianza en un Poder Superior que siempre nos guía, sabemos que llegaremos a cumplir con nuestro propósito, hoy y mañana.

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 338



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

Abril - Mayo - Junio de 2013



RINCÓN DE NUESTRA OSG

Después de concluida nuestra 29ª Conferencia de Servicio Nacional se celebró la Asamblea General Ordinaria de la Junta de Administradores (Custodios). Se da a conocer la actual composición de la misma:

Sra. Irene C.	Coordinadora de la Junta
Sra. Aldo N.	Coordinador del Comité Ejecutivo
Sra. Gladys V.	Coordinadora del Comité de Guías
Sra. Haydée R.	Tesorera - Coordinadora del Comité de Presupuesto
Sr. Guillermo P.	Secretario de Actas - Miembro del Comité Ejecutivo
Sra. Marta R.	Coordinadora del Comité de Nominaciones
Srta. Silvina C.	Coordinadora del Comité de Publicaciones y Delegada Internacional
Sra. Mabel M.	Miembro del Comité del Interior
Sra. Silvia H.	Miembro del Comité Nominaciones
Sra. Adelaida C.	Coordinadora del Comité Alateen
Sra. Norma C.	Custodio Regional - Región Sur
Sra. Noemí V.	Custodio Regional - Región Centro
Sra. Liliana G.	Custodio Regional - Región Norte
Sra. Zulema S.	Custodio Honoraria

COORDINADORES DE COMITÉS Y EQUIPO

Sr. Juan Carlos C.	Comité de Conferencia
Sra. Norma S.	Comité de Cooperación con Profesionales (CCP)
Sr. Jorge G.	Comité de Información Pública
Sra. Graciela R.	Comité de Instituciones
Sra. Rosa O.	Comité de Interior
Sra. Amalia A.	Comité de Seminarios de Servicio Regional
Sra. Lía D.	Subcomité de Manual y Admisión

COMISIÓN REVISORA DE CUENTAS

Sra. Carolina C.	Sra. Lía C.
Srta. Elizabeth R.	Sr. Rafael R..

PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA OFICINA DE SERVICIOS GENERALES

Sra. Elsa B.	Secretaría General
Sra. Susana B.	Secretaría administrativa

AÑO DE LA MISIÓN Y LA VISIÓN

Literatura sin cargo para difusión en Distritos

“El mensaje que llevamos cuando realizamos cualquier tipo de labor de servicio en Al-Anon es eterno y no tiene límites. Parte de lo que hace que el mensaje de Al-Anon sea válido es que es real.” (Extraído de *Al-Anon Alateen en acción*, Vol. 43, N° 4, año 2010)

Dar el mensaje es una manera de cumplir con nuestra **Misión**, entendiendo por tal el propósito que define, aquí y ahora, el porqué existimos.

En esta 29ª Conferencia de Servicio Nacional se aprobó una moción presentada por el Distrito Centro Oeste sobre la entrega de folletos para tareas de difusión.

Para poder llegar a más personas cumpliendo con nuestra **Misión**, a los Distritos que encaren campañas de difusión a través de sus Comités de

Información Pública o Instituciones, se entregará sin cargo la cantidad de 100 folletos “Alateen: Te duele la forma de beber... (S-03)”, 100 folletos “Le preocupa la bebida... (S-02)” y 10 stickers del 0800 (S-01).

Los coordinadores de estos Comités, o en su defecto el coordinador de distrito, detallarán en una nota firmada por ambos en qué consisten las tareas de difusión que planean realizar, y luego podrán retirar el material desde la Oficina de Servicios Generales.

Esta decisión adoptada en la última Conferencia ayudará a que lleguemos a más personas que necesitan de nuestra ayuda.

Ahora sólo falta que nos animemos a hacerlo: podemos llevar el mensaje con esperanza y alegría para

atraer a los futuros miembros.



Reflexiones



CONCRETAR LAS ACCIONES DEL DUODÉCIMO PASO RENUEVA NUESTRO ESPÍRITU A DIARIO. [...] PRACTICAR ESTOS PRINCIPIOS EN TODAS NUESTRAS ACCIONES NOS DEMUESTRA CON CLARIDAD QUE LOS DOCE PASOS SON UNA FORMA DE VIDA SIN PAR.

Extraído de *Senderos de recuperación*, p. 119.



COMITÉ DE CONFERENCIA

29ª CSN: ¡Que privilegio brindar servicio en Al-Anon/Alateen! Deseamos compartir la alegría de la tarea realizada, con mucho amor para nuestra querida hermandad.

A todos los compañeros que participaron —delegados, representante de grupos de Formosa, distrito en formación Cuyo y representantes de del Uruguay, nuestros queridos ahijados— esperamos que les haya sido valioso lo brindado para una Conferencia exitosa.

La Conferencia de Servicio Nacional es la suma de muchas voluntades, principalmente de nuestros grupos Al-Anon y Alateen y de todas las ramas de servicio de nuestra OSG.

“Principios en acción producen atracción” fue el lema ganador que nos inspirara este año. ¡Cuánto para compartir con las palabras de nuestro lema! Manos a la obra, entonces.

En breve tendremos a disposición el Resumen de la 29ª CSN; pero deseamos mencionar la moción aprobada acerca de que la reunión de septiembre del Comité con representantes de distritos (RDs) y delegados sea de viáticos prorrateados. Nos parece una buena iniciativa y nos comprometemos a acompañar, animar, apadrinar, para que los distritos del Interior puedan concurrir a esa reunión, que siempre celebramos en la Casa de Nazaret. Como saben, el 31 de octubre es la fecha de entrega de temas, mociones y lema para la Con-



ferencia siguiente. Por eso la importancia de que ambos concurren a esta reunión en septiembre; delegado y RD reunidos pueden compartir inquietudes para la 30ª CSN.

No desconocemos la falta de dinero en la Séptima de cada distrito, pero la conciencia del servicio me invita a participar, y no que “la comunicación con el distrito ocurre sólo en abril y hasta el próximo año no entablo contacto”. Lo votado en Conferencia es un compromiso de todos, atendiendo a la necesidad de que “el interior nos llama”. La diferencia entre un distrito que funciona bien estructurado y unido y los distritos con problemas radica justamente en esa participación, que a veces no ocurre.

Agradecemos también a los compañeros que estuvieron en la mesa coordinadora, en el comité de recepción, en la animación del entretenimiento, a la tesorera y a la sonidista. Gracias de todo corazón.

Gracias a nuestro Poder Superior por permitirnos mirar y decirle a Zulema cuánto la queremos.

Próximas Reuniones del Comité de Conferencia:

- 27 de julio en la OSG: reunión de Delegados.
- 28 de septiembre en la Casa de Nazaret: reunión de delegados y representantes de distrito.
- 31 de octubre: entrega de temas, mociones y lema para 30ª CSN.



COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)

¿Cómo empezamos a organizar un Seminario?

“No existen fórmulas rígidas para organizar un Seminario de Servicio Regional (SSR), el éxito de un Seminario es una buena planificación, una variada programación y participación de los miembros. La responsabilidad de la planificación y la organización corresponde a la Región, que la delega en los fieles servidores regionales integrantes del comité anfitrión.” (Guía para la planificación y organización de un Seminario de Servicio Regional)

En primer término, es necesaria la participación de todos los distritos de la Región, de entre los cuales saldrá el o los distritos anfitriones (puede ser un grupo sin distrito apadrinado por un distrito).

Acto seguido, se elegirán los miembros que conformen un comité de dirección, que desde ahora en más se llamará comité anfitrión. Se seleccionará un coordinador en una asam-



blea, y a los otros miembros que conformarán el comité, como secretario y tesorero.

Haciendo un paso delante de otro, todos juntos comenzamos la hermosa tarea de organizar un seminario.

Próximos Encuentros:

• **Región Centro:** 14 de julio. Ayacucho 1072, CABA.

- **Región Norte:** 8 de agosto. Av. Alberdi 580, Rosario.
- **Región Sur:** 14 de septiembre. Lugar a confirmar.

Próximo Seminario:

• 12 y 13 de octubre de 2013

• **Inscripción:** \$30

• **Informes:**

Tesorera: Paola C.

Tel.: 011 15 6901-8023

Custodio Regional: Noemí V.

Tel.: 011 15 3171-7374

OSG: 011 4382-9229

011 4382-9311

c_seminarios@alanon.org.ar

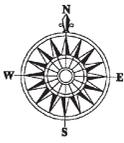


Reflexiones



LO QUE PUEDO DAR NUNCA SERÁ TANTO COMO LO QUE RECIBO AL DAR.

Extraído de *Un día a la vez en Al-Anon*, p. 153.

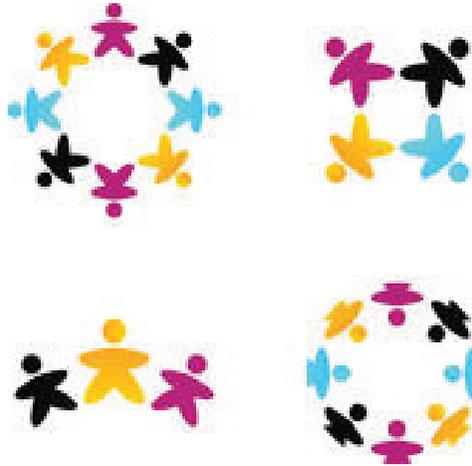


Fin de una hermosa etapa de servicio

Los Grupos de Familia Al-Anon/Alateen nos plantean un constante desafío, por el bien nuestro y de Al-Anon como un todo: crecer, mejorar nuestra visión de nosotros mismos; y esto nos lleva a cumplir una nueva misión desde el servicio, delegando en otros compañeros un servicio muy caro a nuestros sentimientos, e invitándonos a tomar otro que por el momento nos crea incertidumbre, inquietud; pero saber que alguien nos estará apadrinando, además de nuestro Poder Superior, nos da la necesaria serenidad para iniciar con confianza esta nueva etapa.

Ha transcurrido la 29ª CSN, y con ella culmina mi etapa en el Comité del Interior. Sólo me queda agradecer a todos los grupos aislados y sin distrito; también a los miembros solitarios, que me hicieron ver que la distancia no es tal cuando se instala un hilo conductor

COMITÉ DEL INTERIOR



de amor, fe y esperanza entre nosotros, miembros Al-Anon.

También agradezco a mi PS, a todos quienes creen en mí y me apadrinan permanentemente, con el compromiso de dar todo lo que pueda de mi limitada capacidad, en esta nueva etapa de servicio.

Aldo N.

¡Le damos la bienvenida a Rosa O., nueva coordinadora del Comité!



COMITÉ DE INSTITUCIONES

Varias publicaciones nos hablan sobre el servicio de PVI (Persona Voluntaria de Instituciones), extractamos algunas preguntas para trabajar en cada distrito y grupo, y así tomar conciencia de la necesidad actual de más miembros que deseen realizar este gratificante servicio.

“¿Qué se necesita para ser PVI? Solamente amor y comprensión del programa, y el deseo de comprometerse. ¿Qué significa la presencia de Al-Anon en Instituciones? Simplemente estar ahí de toda forma posible, dejando literatura, hablando al público, haciendo contactos, compartiendo e interesándose en que el mensaje de Al-Anon/Alateen sea firmemente

plantado. Se cultivará el terreno poniéndose en contacto con profesionales y demás personas, dejando un número de teléfono, manifestando el sentido de nuestras Tradiciones: **cooperación** no significa **afiliación**. Cooperar con miembros de AA en las Instituciones, apuntando a la recuperación familiar.” (extraído de “Plantando la semilla”)

¿Nos animamos a formar más grupos institucionales? ¿Aceptamos el desafío? Juntos lo lograremos, acercándonos a las reuniones de coordinadores en nuestra querida OSG. La próxima será el tercer miércoles de junio a las 14.30 horas, ¡los esperamos!

Abundancia



Recorriendo los últimos treinta y tres años de mi vida, voy observando día a día los años que he desandado; en ellos descubro, no sin asombro, que los días de dolor fueron suavizados con la abundancia de la espiritualidad de nuestro programa, que se cristalizaron por medio del servicio, de la comprensión de mis compañeros.

Recorro los días preparando los encuentros de Interdistrito, Intergrupo y surgen en mi mente esas inmensas rondas diciendo la Oración de la Serenidad.

¡Cuánta gratitud! Con cuántas fuerzas sonaban nuestras voces, subían al cielo como coro de ángeles. Nuestro programa trajo a mi vida abundancia de crecimiento espiritual. Cuánto ayuda el servicio en todos los niveles, desde el grupo hasta la OSG.

Hoy, mientras disfruto de la abundancia del programa, doy gracias al Poder Superior por este regalo, como por los nuevos jóvenes servidores; sé que ellos, al igual que yo, preservarán nuestro programa para que cuando alguien lo necesite, la mano de Al-Anon esté extendida.

Haydee M.



Reflexiones



DIOS ESTABA PLANIFICANDO UNA FIESTA PARA MÍ, PERO YO TENDRÍA QUE ESTAR LISTO; TENDRÍA QUE ESTAR DISPUESTO A SER FELIZ [...] TRATÉ DE SONREÍR, DE CAMINAR SIN ARRASTRAR LOS PIES, Y DE SER MENOS VEHEMENTE Y MÁS JOVIAL. CREO QUE AHORA TENGO ALGO MÁS QUE SERENIDAD.

Extraído de *Viviendo con un alcohólico sobrio*, p. 30 (Reflexiones sobre “Felicidad”).



COMITÉ DE PUBLICACIONES

El Distrito Norte nos ha acercado un aporte muy interesante, que deseamos transmitir a toda la hermandad: “¿Querías colaborar con el *Boletín Amistad*?”.

Sería muy positivo que compartas alguna de tus experiencias en Al-Anon con los lectores del Boletín. Tal vez encuentres alguna vivencia que quisieras relatarnos. Puede ser algo que escuchaste en una reunión y que seguiste pensando. Alguna dificultad, una crisis, una duda en la que pudiste aplicar el programa. Las preguntas y las frases que figuran a continuación podrían servirte de motivo inicial, pero es posible que encuentres otras que te resulten apropiadas.

Te proponemos que elijas una, escribas algo breve (no más de quince renglones) y lo hagas llegar a la OSG por medio de tu delegado o RD, o por mail, mandando un archivo adjunto. No olvides poner tu nombre o seudónimo, el nombre del grupo y la localidad (esto no es obligatorio y depende cómo manejes tu anonimato).

Preguntas:

- * ¿Cómo llegaste a Al-Anon?
- * ¿Qué te motivó para regresar a la próxima reunión?
- * ¿Cómo fue tu primera experiencia con Al-Anon?
- * ¿Qué cosas te hicieron bien desde el comienzo?
- * ¿Qué cosas no te gustaron?
- * ¿Volviste pronto o dejaste pasar un tiempo?
- * ¿Qué es lo que recuerdas de esa primera vez o de otras ocasiones?

* ¿Por qué una reunión fue especial para vos?

* ¿Qué sentiste o pensaste cuando participaste por primera vez de una reunión de trabajo?

* ¿En qué momento empezaste a leer literatura de Al-Anon?

* ¿Cuál fue el primer libro o folleto que tuviste?

* ¿Recuerdas algún pasaje que te quedó grabado?

* ¿Cuál es tu libro o folleto favorito?

* ¿Qué temas de los que se tratan en las reuniones te ayudan más?

* ¿Tenías un problema y el programa de Al-Anon te ayudó? ¿Podrías contar cómo lo hizo?

Frases para comenzar:

“Mi primera reunión de Al-Anon casi resultó ser la última porque...”, o “No entendía nada, quería que me dijeran cómo hacer para que mi familiar dejara de beber y en cambio me hablaban de otras cosas...”, o “Primero no me atrevía a contarle a mis hijos (o esposo o hermano o padre) y después descubrí que ellos...”

“Me parecía una pesadilla que no iba a cesar nunca y que el grupo no entendía, pero seguí yendo hasta que un día todo cambió...”

Podés enviar tu colaboración al mail de nuestro Comité:

c_publicaciones@alanon.org.ar

*** La próxima reunión de Encargados de Literatura será el 17 de agosto a las 10 horas en la OSG.

¡Te esperamos! ***



DELEGADA INTERNACIONAL

Seguimos comentando los temas tratados en la última RISGA 2012. Italia tuvo a su cargo “Superando las tensiones en la estructura de servicio”. ¿Cómo?

• Mejorando la comunicación: el intercambio de información disminuye la tensión.

• A veces se experimentaron problemas poniendo las personalidades por sobre los principios.

• Se alentó a utilizar la toma de decisiones basadas en el conocimiento.

• Algunas estructuras utilizan inventarios en todos los niveles de servi-

cio cuando tienen problemas.

• Escuchar otros puntos de vista es importante, todas las opiniones deben ser escuchadas.

• Los conflictos no pueden ser resueltos en el calor del momento; calmar las emociones.

• Tener cuidado de no ser demasiado controladores.

• Siempre recordar que cuando hacemos servicio, el cometer errores es parte de nuestro crecimiento.

En las siguientes ediciones continuaremos compartiendo temas.

Servir con responsabilidad



El Servicio dentro de Al-Anon me ayuda también en el afuera, encontrar similitudes en otras personas ajenas, de quienes dependo por mi profesión. Buscando puntos en común a pesar de las diferencias, encontrando intereses y trabajando para lograr también metas comunes.

Y para hacer cualquier servicio en Al-Anon, es fundamental tener presentes los 12 Pasos con humildad y fe... En algún lugar de nuestra literatura puntualiza que esta práctica es la base para ser un fiel servidor. Con mi familia de origen acostumbraba a asumir menos responsabilidades. Aprendí en Al-Anon que al tomar un servicio, cualquiera que sea, debo ser más responsable. También aprendí el delicado equilibrio entre libertad y responsabilidad.

Al centrar mi atención en la labor del servicio no sólo siento que estoy cooperando en la unidad de Al-Anon, también —y es lo más importante para mí— estoy afirmando mi seguridad interior y mi valor de persona útil en el grupo al cual me honro en pertenecer. Eso afirma mi crecimiento espiritual sin temor a ser juzgado ni criticado. La labor de servicio es una de las herramientas más útiles en el camino de la recuperación. Es importante la guía de una madrina del servicio que elegí, lo mismo que, al cumplir un lapso prudencial, dejar ese puesto a alguien nuevo e ir tomando un nuevo servicio. Siempre hay puestos vacantes dependiendo de nuestra disposición; agradecer de todo corazón por la oportunidad.

S. C.



COMITÉ DE INFORMACIÓN PÚBLICA

Estamos en el mes de Información Pública.

Tal como se trabajó en la 29ª CSN, el objetivo de nuestro Comité sigue siendo hacernos “**visibles** a la sociedad”.

Por tal motivo los invitamos a colocar nuestro afiche institucional “Hoy tenés un lugar” en todos aquellos lugares (públicos o privados) donde nos permitan colocarlo.

También les sugerimos utilizarlo para las reuniones abiertas, que son el medio fundamental para la difusión y el conocimiento de Al-Anon.

Además seguimos organizando la

2ª Jornada de Información Pública con el objetivo de extenderlo hacia las distintas regiones del país, a fin de lograr la mayor participación posible.

Respecto al material de difusión que se dará gratuitamente a los distritos, se está estudiando la forma de distribución para que se difunda en los distintos medios de comunicación.

Por último queremos recordarles que nos reunimos los segundos martes de cada mes a las 15 horas en la OSG.

¡Todos somos Información Pública!



¡¡FELICIDADES!!

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

16 de enero

30 años

Grupo Despertar en Al-Anon - G. de Laferrere - Distrito Sudoeste

*

20 años

Distrito Unidad

*

22 de mayo

40 años

Grupo Aceptación - Distrito Gral. Paz

*



EL RINCÓN DE ZULEMA

¿Los problemas de grupo son más importantes que nuestra recuperación?

Cuando surgen problemas en el grupo resulta muy útil trabajar los mismos con el Primero, Segundo y Tercer Paso. La Unidad del grupo debe ser lo primero.

¿Qué debemos hacer cuando un miembro adopta un comportamiento inadecuado, tornando inseguro el entorno de la reunión? Cuando se presenta una situación conflictiva es necesario proteger a los miembros, los más antiguos pueden abordar el problema y hablar con el miembro que genera el conflicto. Se debe conversar sobre el tema y razonar acerca de qué medidas adoptar; si es necesario, recurrir al delegado, al distrito o la OSG para obtener orientación. A ninguno nos gusta el conflicto, pero el hecho de enfrentar un problema y encontrar una solución en conjunto es una oportunidad de crecimiento.



Reflexiones



LOS NIÑOS TIENDEN A VIVIR DE ACUERDO CON NUESTRAS EXPECTATIVAS. SI ESPERAMOS LO PEOR DE ELLOS, NOS COMPLACERÁN. LAS CRÍTICAS CONSTANTES HARÁN PERDER EL DESEO DE TRATAR DE AGRADAR.

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

Dios me señaló el camino: Al-Anon



Yo me crié en un ambiente donde “no había alcohol”, pero mi madre era hija de un alcohólico; fue perjudicial el desacuerdo y la incomprensión. Hasta que me casé, yo seguí con esos sentimientos. Mi esposo me enseñó a mirar la vida de manera diferente, pero al partir él de este mundo yo vuelvo sobre lo mismo de mi infancia, temiendo a mi hijo, a quien le pido perdón por hacerle sentir culpa y pasar momentos desordenados.

Una amiga me sugiere las reuniones de Al-Anon. Y fui para tratar de solucionar la vida de mi hijo. A través de varias reuniones me di cuenta de que la que necesitaba ayuda era yo. Dentro de un mes van a ser diez años.

Agradezco a mi querido grupo, a mis compañeras, a mi madrina, que me aclararon la mente, y en especial a ese Dios de mi entendimiento que es un todo en mi vida.

Miriam B.

DISTRITO VILLA MARÍA



Participamos en la Mesa Plenaria de la Conferencia 2013 con el tema “Toma de conciencia del servicio Alateen”.

El Comité en este momento cuenta con una secretaria interina, así como con dos nuevas delegadas, de Centro Oeste y Noroeste, asignadas al Comité. Seguimos buscando los servidores que faltan para completar el equipo.

Estamos preparando tema para participar en la media jornada Alateen en Mar del Plata.

Nuestras próximas reuniones son

COMITÉ ALATEEN

las siguientes:

- Con coordinadores: sábado 8 de junio, de 10 a 12 horas.
- Con padrinos: sábado 3 de agosto, de 11 a 13 horas.

Están invitados todos los miembros Al-Anon interesados en este servicio.

“Cuando contraigo un compromiso mediante el servicio, en realidad estoy contrayendo un compromiso conmigo mismo.”

(de *Esperanza para hoy*, pág. 160)

Oración de la Serenidad Un poco de historia



“Todo comenzó cuando en un taller de la memoria una asistente recitó la Oración de la Serenidad, nos dijo que el autor era San Francisco de Asís. Estuve averiguando los orígenes de esta Oración, que ha sido atribuida a varios teólogos, filósofos y santos conocidos por el hombre. Una de las informaciones que recibí es que fue escrita en 1932 por el Dr. Reinhold Niebuhr del Seminario Teológico Unión, luego en 1940 atrajo la atención de los primeros miembros de Alcohólicos Anónimos, quienes la llevaron a su Oficina situada en esa época en Vasey Street. Se imprimieron tarjetas con ella y es así como esta pequeña y sencilla Oración llegó a ser parte de la literatura de AA y de Al-Anon.

Nuestra Oración me ayuda a mí y a la hermandad, dándonos la fuerza necesaria para nuestra recuperación, con todo mi afecto y agradecimiento. (Algunos datos fueron extraídos de *AA Exchange Bulletin*, de julio de 1961).

María Luz
GRUPO VIDA

Reflexiones



MUY A MENUDO, YO TAMPOCO VIVO DE ACUERDO CON LAS EXPECTATIVAS DE OTROS.

Extraído de *Un día a la vez en Al-Anon*, p. 217.



Mi propia crisis venía marchando...

Desde que vislumbré los problemas que causaba el alcoholismo de un familiar político indirecto en la familia, supe que la solución estaba en los Grupos de Alcohólicos Anónimos. Siempre investigaba dónde funcionaban y sus horarios. Pero no eran para mí, porque el problema no me afectaba directamente.

Sin embargo, mi propia crisis venía marchando. Mi esposo bebía en las fiestas, bebía los fines de semana, luego entre semana, luego en solitario en casa y después de su jubilación, combinado con una depresión profunda y vejez prematura, bebía una botella o más diarias. Recién ahí vencí mi honda evasión, mi angustiante vergüenza social y acudí a un grupo de Al-Anon.

Me recibieron tan cálidamente, sin preguntarme nada; eso produjo un shock en mí, que me hizo aferrarme y participar de la reunión. No me había dado cuenta del profundo abandono y soledad con que vivía mi problema.

El descubrimiento más grande que hice fue que tengo que cambiar yo; eso ayudaría a mi marido. También debo fortalecer mi fe y endeble fe.

Ahora camino con mi grupo, tengo sesenta y siete años pero no siento que sea tarde.

Ana

GRUPO VOLVER A EMPEZAR - DISTRITO RAFAELA



Cuarta Tradición



Esta Tradición me sirve para todos los aspectos de mi vida. Me dio flexibilidad pero también firmeza; aprendo a ser yo misma sin imponer mi idea a todos los demás. Es democracia en acción, me dio el equilibrio entre la libertad y la responsabilidad, recibiendo la orientación de mi Poder Superior.

Silvia H.



COMITÉ DE GUÍAS

Compendio de Guías de Al-Anon y Alateen

“Estas declaraciones de guías y pautas a seguir surgieron de preguntas y experiencias de los miembros de la hermandad Al-Anon en el mundo. Son la interpretación de nuestras guías básicas: las Doce Tradiciones y los Doce Conceptos de Servicio.

Las preguntas y el compartir de experiencias llegaron de diversos orígenes: de miembros Al-Anon y Alateen, de conferencias regionales y nacionales, delegados a la Conferencia de Servicio Mundial; de todas partes de los Estados Unidos, del Canadá y de muchos otros países.

Cuando una persona o un grupo pide aclaración sobre algún asunto relacionado con la hermandad Al-Anon, el Comité de Guías de la Oficina de Servicio Mundial (OSM) tiene la responsabilidad de hacer declaraciones que interpreten y animen a utilizar las Tradiciones y los Concep-

tos. Después de su aprobación por la Junta de Administradores y la Conferencia de Servicio Mundial, estas declaraciones se exponen en el Compendio de Guías. Para llegar a dar respuestas que sean firmes, afectuosas y útiles, se necesita tiempo y paciencia, tanto por parte de la persona o el grupo que desea una clarificación como del Comité de Guías de la OSM.

A medida que nuestra hermandad crece y surgen muchas más ideas y preguntas, empenémonos en practicar lo que así se sugiere, seguros en el conocimiento de que se harán cambios y adiciones según lo requieran las circunstancias y nuestro crecimiento.”

Manual de Servicio, pág. 75

Una pulgada de alegría es mayor que un palmo de sufrimientos, porque reír es propio del hombre. (Valor para cambiar, pág. 91)



Había una vez...

...una mujer sumida en un mar de confusiones; su impotencia y su desesperación la llevaban a hundirse cada vez más, hasta que en la niebla de su dolor, pudo ver un barco acercándose, desde donde le arrojaron un salvavidas. Se esforzó para alcanzarlo, y una vez que se aferró a él la subieron al barco llamado Al-Anon, que siempre está allí para tender una mano: con sus libros, su gente y la comprensión y el apoyo que un náufrago afectado por el alcoholismo de otra persona necesita.

Y pusieron proa hacia la vida, la paz y la comprensión, y en ese camino sigue llevando ahora el mensaje para quien lo necesita. ¡Gracias Al-Anon!

Anónimo



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 febrero, marzo y abril de 2013.

- **Distrito Alte. Brown y Grupos:** Camino de Esperanza, Gratitud, Lihuen, Luz y Esperanza, Luz de Vida, Nace un nuevo Día, Nueva Esperanza, Sendero de Luz.
- **Distrito Capital y Grupos:** Belgrano, Compartir, Libertad, Luz de Patricios, Mediodía, Mensaje, Palermo, Redentor, Serenidad, Sólo por hoy, Unidad, Vida, Villa Crespo, Vivencias, Vivir Hoy, (HA) Calidez y Loreto; (Alateen) Buenas Compañías y Crecer con Amor.
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos:** Amanecer, Despertar Espiritual, La Milagrosa, Nueva Vida, Paraná, Urdinarraín, Villa Elisa, 20 de Enero.
- **Distrito Centro Oeste y Grupos:** Barrio Argentino, Despertar, Ituzzaingó, Luján, Matera, Merlo, San Miguel, Una Nueva Esperanza.
- **Distrito Córdoba y Grupos:** Amanecer, Aurora, Centro (Carlos Paz), Esperanza, Fe (padres), Renacer, Sólo por Nosotros, Volver a Empezar.
- **Distrito de la Costa y Grupos:** Dar y Compartir, Gral. Madariaga.
- **Distrito Gral. Paz y Grupos:** Aceptación, Albariños, Esperanza, Floresta, Génesis, Liniers, Lugano, Revivir, Quereres Poder, Salud, Valor, Volver a Empezar.
- **Distrito Integración y Grupos:** Alberti, Comprensión, De Corazón, Pertenecer, Puerto; (HA) Aprendiendo a

Vivir, (Alateen) Puerto.

- **Distrito Noroeste y Grupos:** Amor y Esperanza, Billingham, Castex, El Sol, Hurlingham, Martín Coronado, Villa Tesei.
- **Distrito Norte y Grupos:** Acassuso, Alegría, Beccar, Florecer, Florida, Munro, (HA) Olivos, San Fernando, San Isidro, Serenidad.
- **Distrito Nuevo Camino y Grupos:** Milagros del Siglo XX, Monte Grande, Peldaño, Tristán Suárez.
- **Distrito Rafaela y Grupos:** Esperanza, Sendero de Luz, Serenidad, Volver a Empezar (Brikmann), Volver a Empezar (Esperanza).
- **Distrito Río de la Plata y Grupos:** Buena Esperanza, Convivencia, Fe, Jesús del Buen Pastor, La Plata, Luz, San Marcos, Serenidad, Sólo por Hoy.
- **Distrito Rosario y Grupos:** Casilda, Centro de Vida, Fuente de Amor, Luz del Sur, San Francisco Solano, Socorro, Viamonte.
- **Distrito Sudoeste y Grupos:** Brisa, Camino a la Esperanza, Crecimiento, Despertar en Al-Anon, Esperanza (R. Castillo), Luz y Esperanza, Morón, San Justo, Senderos de Esperanza, Unión y Serenidad, (HA) 12 Pasos de Libertad (San Justo).
- **Distrito Sur y Grupos:** Amor y Comprensión, Alte. Brown, Aprender a Vivir, Avellaneda (Noche), Entre Todos,

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.

Fe y Esperanza, Itatí, Luján, Renacer, Semilla de Esperanza, Valor para Cambiar.

- **Distrito Tucumán y Grupos:** Acción, Luz de Esperanza, Serenidad.
- **Distrito Unidad y Grupos:** Alte Brown (Talar), Amor y Esperanza, Don Torcuato, Encuentro, Escobar, General Pacheco, Mi Lugar, Volver a Vivir.
- **Distrito Villa María y Grupos:** Sabiduría.

Grupos del Interior:

- **Grupos de Formosa:** Esperanza y Alegría, Nuestro Refugio de Paz.
- **Grupo de Jujuy:** Nueva Vida.
- **Grupos Pcia. Bs. Aires:** Pío XXII (Necochea).
- **Grupo de Salta:** Semillas de Amor.
- **Grupo de Santa Cruz:** Esperanza.
- **Grupo de Santiago del Estero:** Conciencia, Esperanza, Volver a vivir.
- **Grupos del Distrito en Formación Cuyo:** Carrodilla (Mdza), Unidad (Mdza), Iluminación (San Luis), Esperanza (San Luis).

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 recor-

damos 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, Aniversario o Carta de Apelación.
- A qué dirección debemos enviarles lo requerido.

Agradecemos esta información para acreditar el dinero que está en los bancos en forma correcta.

Si algún grupo ha hecho el aporte y no figura en el listado, por favor enviar por mail el reclamo con fecha y N° del depósito bancario o número de recibo.

Dado que se están haciendo ajustes por el cambio de sistema contable, pueden surgir inconvenientes para corregir.



**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

www.alanon.org.ar