



Año de la Misión y la Visión

EDITORIAL



En los comienzos de Al-Anon, cuando las esposas de los alcohólicos vieron que el programa de recuperación que utilizaban sus seres queridos podría ayudarlas a mejorar sus vidas, se propusieron una MISIÓN: formar grupos para ellas. Empezaron a dar el mensaje de esperanza y a brindar fortaleza en base a las experiencias vividas. Así nació Al-Anon.

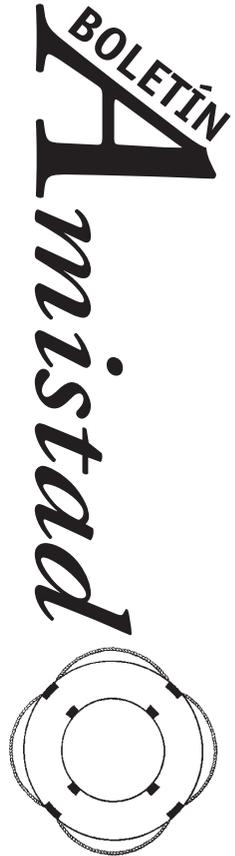
Con el tiempo, los miembros se dieron cuenta de que en un hogar donde hay alcoholismo los más afectados son los hijos; con la VISIÓN de mejorar el futuro de los adolescentes, su MISIÓN fue crear grupos para ellos, y así nació Alateen.

Se nos termina el año; nuestra MISIÓN fue dar el mensaje a los que sufren y aceptar los cambios necesarios para enfrentar los problemas que se nos presentan en nuestra vida, pero con la serenidad que nos brinda el practicar nuestro programa.

Este fin de año Al-Anon nos invita a practicar los últimos Pasos de mantenimiento, continuando con nuestro examen de conciencia personal y mejorando nuestro contacto consciente con un Poder Superior. Todo con la VISIÓN de crear nuevos grupos y distritos, donde se sumen más miembros que pasen de la tristeza a la alegría, gracias a nuestro programa. ¡Hasta el año que viene!

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 340



Octubre - Noviembre - Diciembre de 2013

*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

Este fue el Año de la Misión y la Visión

El lema aprobado en nuestra 29ª Conferencia de Servicio Nacional nos guió para mejorar como servidores y poder llevar de una manera más eficaz el mensaje



a los que sufren por la manera de beber de un ser querido. Al llegar el final del año, en la OSG hacemos un balance de lo realizado y de lo que nos queda por hacer.

Hemos tenido más presencia en el interior de nuestro país, participando de los Encuentros Regionales; miembros de los Comités asistieron a los mismos para transmitir experiencia a los servidores de distritos y grupos.

Logramos alquilar un salón anexo para que las reuniones de delegados y RD sean más amenas y todos puedan sentarse y tomar notas con comodidad.

Se participó en varios congresos, mesas de difusión en el interior de nuestro país, en el Gran Buenos Aires y CABA. Más profesionales conocen que existimos.

Formamos nuevamente el Equipo de Archivo Histórico, con voluntarios que están trabajando en su actualización con medios electrónicos.

Pudimos asistir a la III Convención Nacional de Perú y a la VI RIASA, donde se decidió invitar a los demás miembros que no asistieron y apadrinar realmente a las estructuras que se están desarrollando. Si nuestro Poder Superior nos ayuda, podremos participar de la XVI RISGA en 2014.

En la última reunión de “La OSG

invita” organizamos una “Barata de Literatura” con un 30% de descuento para que los miembros, grupos y distritos puedan acceder a una mejor recuperación a

través de la amplia variedad de libros y folletos de nuestra LAC.

¡Todo esto gracias a la colaboración de los miembros de la Hermandad!

Nos quedan muchas cosas por hacer: difusión en TV y radios, pues la autorización depende de Secretaría de Comunicación Pública, y éste fue año donde la prioridad se le dio a los partidos políticos. Los comités encargados de la difusión —Información Pública, Instituciones y CCP— están trabajando en proyectos para estar presentes en los medios de comunicación.

Deseamos llegar a nuestro 50 aniversario en 2016 teniendo como meta que nuestro propósito de ayuda y esperanza a los familiares esté cada vez más difundido. ¡También que nuestros grupos estén más sólidos y con más miembros!

Al-Anon tiene que desarrollarse en toda su estructura acorde a los tiempos que corren: ésa es nuestra Misión y Visión. Invitamos a todos los miembros a sumarse. Trabajemos para tener grupos más fuertes y con voluntarios dispuestos a llevar el mensaje donde se necesite.

¡¡Felicidades a todos los miembros de la gran familia de Al-Anon, y los mejores deseos de nuevas esperanzas y alegrías!!

AÑO DE LA MISIÓN Y LA VISIÓN

Segundo Concepto

Los Grupos de Familia Al-Anon han delegado por entero la autoridad administrativa y de funcionamiento a su Conferencia y sus ramas de servicio.

El Segundo Concepto nos dice que nuestra Conferencia de Servicio es la voz activa y la conciencia de grupo efectiva. Pero, ¿qué significa que los grupos “han delegado” la autoridad a estas personas (delegados y miembros de la Oficina) que se reúnen una vez al año para discutir los asuntos de nuestra hermandad?

Significa “soltar las riendas” y confiar. Era imposible que todos los grupos de Al-Anon tomaran decisiones respecto a toda la hermandad; por ello se creó la Conferencia. A través de sus delegados, los grupos pueden tener voz y decisión. Si bien los delegados no son autómatas y deciden según su conciencia, representan a sus grupos y distritos, y se garantiza la participación de todos en la toma de decisiones a nivel nacional.

Cuando elegimos a nuestros delegados y luego éstos asisten a esta reunión anual, estamos confiando en que un Poder Superior los guiará, manifestán-

dose en cada decisión que ellos tomen.

Delegar y confiar es apoyar. Para que el principio de democracia de nuestra hermandad sea efectivo, nuestra responsabilidad es escuchar a nuestros delegados cuando dan el informe de la Conferencia, así como apoyarlos económicamente para afrontar los gastos de viáticos y estadía.

¿Qué son las ramas de servicio? Los grupos, los distritos; en la OSG, los distintos comités que trabajan todo el año y están presentes en la Conferencia a través de sus coordinadores.

¿Cómo apoyo a mi delegado? ¿Asisto a la reunión de distrito luego de la Conferencia para escuchar su informe? ¿Cuando llega el resumen de la Conferencia, mi grupo lo invita para que se explique y cuente su experiencia?

Este Concepto me invita a confiar y delegar, pero también a apoyar. Es maravilloso escuchar a los delegados y entender la grandeza de nuestra estructura.

AVISO IMPORTANTE

Los días 27 y 30 de diciembre la OSG permanecerá cerrada al público por tareas de inventario.

¡COMPARTAMOS UNIDOS NUESTRA ALEGRÍA!

El 18 de diciembre, de 16 a 20 horas, nuestra OSG abrirá sus puertas para despedir el año y compartir y agradecer los logros alcanzados en nuestra vida personal y como servidores. Será una reunión de paquetito. ¡Los esperamos a todos!



DELEGADOS INTERNACIONALES

Septiembre y octubre fueron dos meses de mucha actividad, pues participamos de la III Convención Nacional en Lima Perú, con el tema “Paso 11”, y compartimos con alegría junto a miembros de Perú, Bolivia y Ecuador. Desde Argentina viajamos tres miembros y sentimos que tenemos muchas cosas en común con los compañeros de las otras estructuras.

En Montevideo Uruguay se celebró la VI RIASA; asistieron Argentina Ecuador, Paraguay y Uruguay; se trabajó muchísimo e intercambiamos experiencias que nos han enriquecido:

- Se reforzó la decisión de apadrinar a las estructuras que están desarrollándose. Tratamos el tema “Difusión y colaboración entre estructuras veci-



nas”; surgió la idea de compartir información de las OSG participantes en nuestro Facebook; como proyecto, intensificar la difusión de Al-Anon en el continente sudamericano a través de canales de televisión por cable. A cargo del delegado alterno de Argentina.

- Tema a cargo de Paraguay: Estructuras emergentes. Padrinazgo. ¿Cómo lograr la contribución trimestral?

- Uruguay habló sobre Liderazgo, Misión y Visión.

- Ecuador nos contó cómo se trabaja en su país la Séptima Tradición.

- La próxima RIASA será en Paraguay en 2015.

¡Gracias a la hermandad de Argentina por apoyarnos en este servicio!

El servicio ayuda a mi recuperación



Hace siete meses que asisto a Al-Anon y hace poco he participado de una reunión de distrito, a la cual fui invitada por una compañera de mi grupo.

Me pareció un encuentro muy importante, ya que conocí allí a algunos administradores custodios y a la delegada internacional. Pude entender la estructura de la hermandad.

De todos modos, mis compañeras me habían explicado antes algunas cosas, pero participar de la reunión me resultó mucho más ilustrativo.

Asistieron muchísimos grupos y se reforzaron los principios de Al-Anon. ¡Gracias!

Magdalena

GRUPO SAN GABRIEL, DTO. ALTE. BROWN



COMITÉ DE PUBLICACIONES

¡Qué gran idea!

Una compañera muy activa, que “conoce de bibliotecas públicas” nos envió esta sugerencia: “Me parecería de gran utilidad que Al-Anon se dé a conocer a la comunidad por medio de su literatura en estas bibliotecas, y que además la misma pueda ser usada por miembros nuevos o que no puedan comprarla. Asimismo, estas bibliotecas estarían dispuestas a ceder el espacio para reuniones informativas al público en general”.

Nos pareció maravillosa la idea de que en cada distrito se haga un relevo de las bibliotecas públicas de sus barrios y acerquen algún libro o folleto con una carta de presentación que hemos elaborado y pueden solicitar en la OSG o a sus Encargados de Literatura.

¡¡Gracias a esta entusiasta servidora por recordarnos ese espacio olvidado!!

* * *

El viernes 29 de noviembre la OSG invita organizó una Barata de Literatura, con descuento del 30% de todas las

piezas que tenemos disponibles para que más miembros de Al-Anon puedan acceder a libros y folletos y utilizarlos como herramienta de recuperación. También los grupos tuvieron la opción de renovar sus ejemplares ajados, viejos o rotos por otros nuevos y ofrecer el viejo a quienes no puedan comprar.

Nuevamente está disponible el *Plan detallado para progresar. Examen del Cuarto Paso en Al-Anon*, a un costo de \$35.

* * *

El próximo año 2014, las reuniones de Encargados de Literatura se harán a las 10 horas, los días sábados 26 de abril, 24 de agosto y 15 de noviembre. ¡Los esperamos!



Un nuevo y enriquecedor desafío



Tres mujeres sentadas en el rincón de un salón parroquial, una manta nos cubre las rodillas. Una compañera se ofrece para el invaluable servicio de cebar mate. Otra sostiene una programación nueva, mientras la tercera lee.

Ésta es la descripción del grupo que encontré en Tandil, cuando me mudé desde Buenos Aires. Me costó mucho dejar mi grupo madre, donde la estructura era muy sólida, abundaba la armonía por la buena participación de todos.

Hoy la vida me trae un nuevo desafío, formar parte de un grupo joven y en formación. Todo está por hacerse, y eso por momentos asusta. Pero es el “un día a la vez”, iluminado por las palabras de nuestros tres legados (12 Pasos, 12 Tradiciones y 12 Conceptos).

La calidez de esa ronda de tres, y nuestro Poder Superior en el centro, es prueba de ello.

María M.

GRUPO ESPERANZA, TANDIL



COMITÉ DE INFORMACIÓN PÚBLICA

Gratitud... a todos los que nos acompañaron en el transcurso de todo el año, a los que se sumaron en los proyectos de difusión, a los que se animaron a contar su historia personal, en radios, escuelas, empresas, a los que colaboran en la tarea de realizar reuniones públicas y a los que en los distritos apoyan a cada coordinador de los comités de Información Pública, y a aquellos que aún no se sumaron, los invitamos a participar, queremos estar con ustedes en este saludo para desearles un fin de año con éxitos y un próspero comienzo de 2014...

Ya está disponible para adquirir el Banner institucional "Hoy tenés un lugar"; pueden solicitarlo a través de pedido de literatura de cada distrito, o por e-mail a: osg@alanon.org.ar o

c_informacionpublica@alanon.org.ar.

Les queríamos contar la buena repercusión de la 2° Jornada Nacional de Información Pública, realizada en la zona sur de la provincia de Buenos Aires, en la región Centro del país, con la participación de los distritos de: Alte. Brown, Río de La Plata, Sur y Nuevo Camino, salimos a la sociedad, nos presentamos contando nuestras experiencias en los diferentes años de dar servicios de información a la sociedad para familiares y amigos de alcohólicos, y como resultado de dicha reunión abierta a los diferentes agentes y actores de nuestra sociedad empezaron a trabajar en conjunto con nosotros, en red y a convocarnos para cada evento que efectuaron con el propósito de difundir nuestra actividad. Gracias por el apoyo y por sumarse.

Ser oradora



Conozco a Al-Anon desde hace treinta años, pero acepté que es para mí recién hace cuatro. Desde la muerte de mi nieto, una situación absolutamente devastadora.

El grupo "Renacer" fue un remanso a tanto dolor, y me ayudó a aceptar que mi problema era el alcoholismo de un ser querido, me acompañaron a la reunión y acepté con el Primer Paso que "soy impotente". Pude llorar, llorar, llorar, me escucharon y me contuvieron.

También, en "Mi lugar", grupo al que pertenezco, me pude serenar; trato de entender esta maravillosa literatura que fue lo que más me ayudó a sanar mis heridas, transformar la ira, poder verme a mí misma y ¡SER ORADORA! Poder contar mi historia me permite volver atrás y aceptarme y perdonarme. No soy culpable. Hoy disfruto de la vida y puedo confiar en los demás.

Nilda O.

VILLA DE MAYO. DISTRITO UNIDAD



COMITÉ DE CONFERENCIA

Celebremos todos juntos la 30ª Conferencia de Servicio Nacional

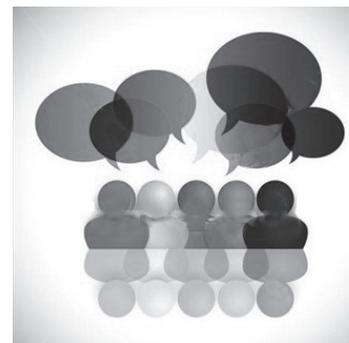
El 11, 12 y 13 de abril de 2014 celebraremos la 30ª Conferencia de Servicio Nacional, y con mucha satisfacción esperamos poder ser una vez más la Conciencia de la Hermandad a nivel nacional. Además de los distritos y miembros de nuestra OSG que forman parte de la Conferencia, esperamos recibir a representantes de países hermanos y de grupos del Interior que no forman distrito y Distritos en formación.

Será en la Casa de Nazaret (Carlos Calvo 3163, CABA). La primera actividad comienza con la recepción e inscripción, el viernes 11 a las 17 horas, para luego dar lugar a las Reuniones Plenarias, a las que todos los Delegados están asignados.

Es fundamental que todos asumamos el compromiso de cumplir con los horarios pautados, ya que la Conferencia es una reunión cerrada, y una vez que empezamos a trabajar dentro de la misma no podemos atender asuntos de afuera, atender el celular de compañeros que no han llegado, etc. Para evitar inconvenientes, el Comité Conferencia se pone a disposición de cualquier

consulta o ayuda que puedan necesitar.

Recordamos a los participantes de la CSN que nos avisen con anticipación si alguien requiere dieta médica



para organizar las comidas; pedirles que no olviden sus remedios, si es que necesitan tomarlos, y siempre traer consigo el carnet de cobertura médica y documento por cualquier contingencia. Entre todos nos cuidamos y el éxito de la reunión se alcanza cuando

podemos atender estos asuntos.

El delegado presenta en la Conferencia su Informe, un Informe del distrito y el Directorio actualizado. Además, acerca el Tema que su distrito envió para ser publicado en la Carpeta de la Conferencia. La sugerencia es que sea breve, así permite el debate y el aporte de toda los presentes. Como los viáticos de los Delegados son prorrateados, deberán contar con el dinero para pagar los gastos igualados de pasajes (recuerden que sólo se abonaran los viajes en transporte público, no taxis).

Con amor en el servicio les deseamos un feliz comienzo de año.



Reflexiones



REEMPLAZAMOS EL AISLAMIENTO CON LA PARTICIPACIÓN CONJUNTA.

Extraído de *Cuando estoy ocupado me siento mejor*, p. 12.



COMITÉ ALATEEN

Queridos compañeros: queremos compartir con ustedes que el Comité Alateen cuenta con nuevos servidores: coordinadora, Isabel R., y secretaria Carla C. Invitamos muy cordialmente a que se sumen nuevos miembros a este Comité.

La reunión del Comité en la OSG a partir de enero de 2014 será el segundo sábado de cada mes, de 13 a 15 horas.

Nuestra próxima reunión con coordinadores será el día 7 de diciem-

bre de 2013 de 10 a 12, y con madrinas el 1º de febrero de 2014 de 11 a 13. Todos los miembros de Al-Anon que quieran conocer el hermoso y gratificante servicio Alateen serán muy bienvenidos.

“Con la ayuda de Al-Anon y Alateen podemos esperar poner fin saludablemente a la larga serie de efectos del alcoholismo, al transmitirse éstos de generación en generación.” (Extraído del folleto *¿Cómo puedo ayudar a mis hijos?*, pág. 11)

Mis cambios provocan recompensas y alegrías



Llegué a Al-Anon cuando mis hijos eran adolescentes, la nena tenía 15 años y el varón 19. No era para nada consciente de que mi comportamiento los hubiera afectado tanto. Una simple pregunta del Cuarto Paso, “¿Son tus actitudes dignas de ser imitadas?”, me sacudió; me vi gritando, dando puñetazos a la heladera, mientras mis hijos me miraban.

A partir de esa noche, con la ayuda del Poder Superior pude cambiar casi de inmediato.

Mi hija, motivada por mis cambios, entró en Alateen. Con el tiempo me preparé en el Comité Alateen de mi distrito y fui madrina.

Es el servicio más gratificante que se puede hacer; ayudar a los adolescentes para que tengan un futuro con serenidad y alegría es un regalo que nos podemos hacer, porque cuando fui madrina creí que iba a dar y recibí la más hermosa de las recompensas: ver sonreír a jóvenes que habían llegado tristes.

Un miembro del Distrito Integración

Reflexiones



LA PUESTA DEL SOL NO ES EL FINAL, SINO UNA PAUSA ANTES DE UN NUEVO AMANECER.

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



COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)

XV Seminario de Servicio Regional - Región Centro

Los días 12 y 13 de octubre de 2013 se realizó en la Universidad Nacional del Oeste (UNO), el 15º SSR, de la Región Centro, “El servicio es el corazón de Al-Anon”. Las jornadas se realizaron dentro de un marco ideal de armonía y unidad, tanto en el comité anfitrión como con los asistentes.

* * *

Asamblea Regional

El día 11 de octubre de 2013 se formalizó la Asamblea Regional de la Región Centro, para nominar un Custodio Regional. De la misma surgió nominada la compañera Olga L. cuyo currículo será presentado ante la 30º CSN para su aprobación.

Agradecemos a todos los miembros por el apoyo y el afecto que reci-

bimos de toda la hermandad. Les deseamos Felices Fiestas y que el 2014 nos encuentre unidos en armonía para transmitir el mensaje de Amor de Al-Anon.



“Me encontré rezando esta pequeña oración: ‘Dios mío, hoy esto es muy difícil para mí. No lo puedo hacer. No voy a lograrlo. Por favor, ayúdame’. La respuesta a mi oración fue un pensamiento claro, pero escuché murmurarle al compañero que iba a su lado: ‘Esto es muy difícil para mí; ¡no lo lograré!’. Y la idea de ‘buscar a alguien que le ayude’ se me vino a la mente.” El viaje espiritual hacia el cambio de “yo” a “nosotros” (*Al-Anon y Alateen en acción*, Vol. 46, N° 4, 2013).

De viaje



Decidí hacer un viaje a un país llamado Al-Anon. ¿Qué me pongo? ¿Qué llevo? Tomé mi valija más cómoda y puse mi complejo de mártir, mis defectos de carácter, el desprendimiento emocional, mi autocompasión y ansiedad, mi costumbre de culpar a otros.

Casi no podía cerrar la valija, pero pude emprender mi viaje. Al llegar encontré un lugar muy tranquilo, con gente feliz, algunos todavía no. Pregunté qué debía hacer y me dijeron que en ese lugar había un programa, que comenzara los 12 Pasos y luego continuara.

Me gustó el lugar, y cuando quise regresar noté que ya no tenía mi valija, entonces me quedé. De a poco fui recuperando un nuevo bagaje, un poco de acá y otro de allá, y así comprendí que este lugar al que había llegado era mi lugar de pertenencia. Sin afiliaciones ni nada que me identifique, un lugar donde estar porque así lo quiero. Fue la mejor decisión de mi vida.

Nelly

GRUPO ENCUENTRO DEL VISO, DISTRITO UNIDAD



COMITÉ DE INSTITUCIONES

Deseamos agradecer a los servidores que trabajaron durante este año.

El Distrito Unidad realizó el 24 de noviembre, en Alte. Brown, Talar de Pacheco una Jornada de Instituciones.

El año que viene continuaremos organizando jornadas en otros Distritos. Los esperamos en las reuniones trimestrales de 2014, en marzo se anunciarán las fechas.

Servir, como mi perrito



Recuerdo a alguien en el teléfono, contenerme y darme direcciones....

Era una tarde lluviosa y fría, cuando llegué a las puertas de AA. Tuve mucha suerte, alguien me recibió paciente y amorosamente, me escuchó buscar ayuda para un muy amado familiar. Cálidamente, me condujo a las puertas de Al-Anon.

Acudí acompañada de mi perro, nos recibieron a los dos. Yo tomé asiento y él se acomodó bajo la silla que ocupé. Un té caliente y un trato cordial nos alentaron a quedarnos. Era la primera reunión. Él, por su parte, disfrutó de unas galletas. De lo que hablaban, mucho no entendí hasta pasadas unas cuantas reuniones. Yo no hablé, y mi perro no ladró.

Aquel primer día, algo me impresionó. No les molestó que viniera con un perro. Nadie me sugirió: "Deje el animalito afuera". Si lo hubieran hecho, tal vez me hubiese ido para no regresar después. ¿Eran así de comprensivos? Nos aceptaron a ambos.

En ese entonces sentía que sólo podía confiar el dolor y el peso que cargaba a mi fiel guardián, "Pinguino". Su compañía silenciosa me hacía sentir menos sola. Derrotada por el alcohol, temía lo que más tarde pasó. El alcohol se llevaría para siempre a mi familiar.

Aquella disposición me hizo pensar. Si eran así de afectuosos, si nada pedían a cambio, ¿en qué otro lugar podría estar mejor? Y me quedé. Nunca me sentí una "recién llegada". Luego asistía sola. Las compañeras me regalaron un lugar donde iniciar la recuperación, sanando las heridas del pasado.

Tiempo después, mi perro me pasaría otro mensaje... cómo acompañar en silencio, como dar afecto, sin esperar nada, aun después del mal trato. Él era un fiel guardián. ¿Podría yo servir así? Entendí que él lo hacía anónimamente, silencioso, acompañando, dando muestras de afecto, estando, perdonando y expresando su alegría a la hora de reencontrarnos, con lealtad, sin retribuciones...

¡Gracias Poder Superior por aquella voz en el teléfono! ¡Gracias grupo, por la puerta abierta! ¡Gracias a las compañeras por su incondicionalidad! Gracias Distrito, por la oportunidad de servir! ¡Gracias hermandad, por permitirme ser parte! ¿Cómo devolver algo de lo mucho recibido, sino con la gratitud de servir? Sólo por hoy, habiendo finalizando un servicio... agradezco también a "Pinguino", por ser mi primer padrino de servicio y mostrarme cómo se es un fiel servidor, sin reservas. Quisiera parecerme un poquito...

Mirta G., DISTRITO ALMIRANTE BROWN



COMITÉ DE GUÍAS

Anonimato y relaciones con el público. Medios electrónicos: Facebook

En el Seminario de la Región Centro se hicieron varias consultas sobre este tema.

Actualmente existen medios de comunicación más rápidos, más baratos y más efectivos que los de antes. La tecnología actual ofrece oportunidades evidentes, así como también algunas serias dificultades.

Por ejemplo, los correos electrónicos. Debemos cuidarnos de no utilizar direcciones comerciales que pudieran implicar afiliación; utilizar la función de "copia oculta" para el ingreso de direcciones de correo electrónico permite que las personas a quienes efectivamente van dirigidos los reciban, y evita que los demás vean la lista.

La OSG abrió un Facebook con el único propósito de dar el mensaje a las personas que ingresan en esa red social



buscando información; no se dan sugerencias sino simplemente se los deriva a la página web de Al-Anon Argentina. Asimismo, luego de la VI RIA-SA se incluyó información sobre los países participantes: Ecuador, Paraguay y Uruguay.

Respetando el principio de anonimato no debería-

mos incluir fotos, nombres completos que nos identifiquen como miembros Al-Anon. La Undécima Tradición fija los límites al uso de Al-Anon y protege a la hermandad de la búsqueda de prestigio, poder, o fines de lucro que pudieran tener algunos miembros.

En la última Conferencia de Servicio Mundial se trató este tema, introduciendo cambios en las guías. Las iremos compartiendo durante 2014. Gracias.



Reflexiones



EL ANONIMATO UNIFICA A NUESTRA HERMANDAD ELIMINANDO LA CONDICIÓN DE INDIVIDUO PARA PODER ESCUCHAR EL MENSAJE Y NO EL MENSAJERO.

Extraído de *Senderos de recuperación*, págs. 234-235.



EL RINCÓN DE ZULEMA

Padrinazgo

Durante los años en que el alcoholismo activo se hizo presente en mi vida a través de un familiar alcohólico, sentía que no sólo estaba perdiendo mis sueños, sino también parte de mi fe y especialmente mi esperanza de un futuro lleno de amor y felicidad.

Pero al conocer el programa de Al-Anon y las opciones que me brindaba, de revertir desilusión por esperanza, aislamiento por comunicación en la figura del padrinazgo, me aferré a ella y elegí desde mis comienzos mis dos madrinas, una de servicio con la que cuento y disfruto hasta hoy, y mi madrina espiritual, que perdí hace pocos años, pero sintiendo que es alguien de quien no puedo prescindir. Pronto elegí una

nueva madrina espiritual que me acompaña día a día a descubrir heridas ocultas, a las que sola no siempre puedo llegar.

En Al-Anon no damos consejos, sólo transferimos lo que aprendemos de su maravilloso programa. Pero sí puedo decir al recién llegado que hubo tres cosas que me cambiaron la vida: comprender mi derrota ante el alcohol, aceptar la guía de un Poder Superior y la humildad de saber que sola no podría lograrlo.

Con la presencia del padrinazgo, que me acompaña día a día en este camino de recuperación, sigo avanzando hacia mi meta soñada de ser mejor persona, gracias a la fuerza y serenidad que el Poder Superior y Al-Anon ponen a mi alcance.

Preguntas y respuestas



Con frecuencia me encuentro preguntándome... ¿qué hubiera sido mi vida sin Al-Anon? Y, por qué no decirlo, con otros grupos de 12 Pasos que me ayudaron muchísimo en los momentos difíciles que tuve que enfrentar.

¿Qué decisiones hubiera tomado sin la ayuda de mis queridos compañeros? Y lo más importante, ¿qué sería yo sin mi Poder Superior?

Hoy tengo las respuestas y quiero compartirlas con ustedes; con los recién llegados y con los que hace poquito tiempo que están con nosotros. Este maravilloso programa me devolvió las ganas de vivir, de levantarme todas las mañanas y agradecerle a mi Poder Superior estar viva y pedirle humildemente que me guíe y me ayude a tomar las mejores decisiones.

Me reencontré con la esperanza, con la alegría, con el amor de mis hijos, con el poder disfrutar de mis nietos y, especialmente, poder agradecer a Al-Anon la posibilidad que me dio de hacer un pequeño servicio que me gratifica y me enorgullece de pertenecer a esta querida hermandad.

No todas han sido rosas en este camino, pero hoy puedo decir que tengo que seguir trabajando, especialmente conmigo, porque todavía tengo muchas cosas que mejorar.

Eliana S.

Convención Latina 2014 en Newark, NJ

Les informamos a todos los miembros de la hermandad la realización de la Convención Latina, que se celebrará en Newark, Nueva Jersey, Estados Unidos, del 4 al 6 de julio de 2014, y de la que pueden participar quienes estén interesados.

Lugar: Hotel Marriott, en el Aeropuerto de Newark NJ. Antes de la Convención Latina las actividades serán:

1. Visita a la casa de Bill y Lois.
2. Paseo por la ciudad de los rascacielos en ómnibus, visitando los sitios históricos, incluyendo la antigua ubicación de la Oficina de Servicio

Mundial.

3. El viernes por la noche, fuegos artificiales.
4. El domingo, después de la clausura, almuerzo en un lugar donde se podrá disfrutar la vista de donde nació nuestro Al-Anon.
5. También podemos preparar viajes a Vermont, Akron y/o OSM en Virginia Beach, todos sitios históricos de nuestros cofundadores.
6. 4 de julio de 2014 apertura de la Convención Latina, al 6 de julio.

Para cualquier información comunicarse a la OSG por mail o por teléfono, gracias.

Undécimo Paso. Mejorando nuestro contacto consciente con nuestro Poder Superior



El mes de noviembre es uno de mis meses preferidos, ya que me dedico a profundizar el Paso 11. ¿Cómo mejorar mi contacto con el Poder Superior? A través de la meditación y la oración. Cuando medito estoy escuchando al Dios de mi entendimiento, mi Gran Amigo, y a través de la Oración le hablo con el corazón, entregando esas riendas que me tensan y no puedo manejar.

Él se presenta en esos momentos de quietud que yo busco intencionalmente, para estar los dos solos.

Es curioso, el programa me dice que no estoy sola para enfrentar mi vida; siempre que pienso en los Pasos, en mi mente aparecen mis compañeros de Al-Anon y me siento fortalecida. Pero con este Paso estoy a solas con mi Dios. Es un momento de plenitud. Leo un fragmento de literatura y lo escucho. Medito, pero no una manera formal. Siento que soy la dueña de mis pensamientos y le pido tan sólo la capacidad para reconocer su voluntad y las fuerzas para cumplirla.

Mejorar mi contacto con el Dios de mi entendimiento me prepara espiritualmente para el próximo Paso: dar el mensaje a otros. Cumplir con el propósito de Al-Anon. Cumplir con nuestra MISIÓN.

Silvina C.



COMITÉ DE PRESUPUESTO

Llegamos al final de un año arduo, pero siempre con las ilusiones de que el año próximo va a ser mejor. Si ponemos nuestras energías, “juntos lo lograremos...”.

El 2014 será un año que va a necesitar de todos nosotros. ¿Cómo podemos colaborar para hacer crecer Al-Anon? Pongamos en nuestra mente que cada distrito, cada Región y cada miembro piense en qué hacer para poder abrir un grupo y que ese grupo crezca y perdure. Recordemos que nuestros pioneros no disponían de medios técnicos y de comunicación con los cuales hoy contamos... y ellos lo lograron.

No nos quedemos sin hacer nada, pongamos nuestro rumbo al futuro. Al-Anon fue para muchos el barco desde donde nos ofrecieron un salvavidas y nos rescataron, llevándonos a

un puerto de Amor, Comprensión y Felicidad.

En nuestra Literatura dice: “también es posible que usted inicie un grupo en compañía de una dos o más personas. Es muy sencillo hacerlo”; “no se desanime si el grupo crece lentamente o si algunos miembros se alejan de él”; “sin embargo, hay una forma de animar a los recién llegados a que continúen asistiendo: se les asigna un padrino o madrina, según el caso”. (Del libro *Grupos de Familia Al-Anon*, págs.119 a 122)

Reuniones de tesoreros de distrito con el C. de Presupuesto - Año 2014

El último viernes de los meses impares: 28 de marzo - 30 de mayo - 25 de julio - 26 de septiembre y 28 de noviembre, todos a las 14.30 horas.

El Poder Superior, única fuente de amor y consuelo

Llegué a Al-Anon por el médico de cabecera de mi marido y él lo hizo a AA; al poco tiempo enfermó y falleció. Tuvimos mucho apoyo de ambas hermandades, y a pesar de haber perdido a mi ser querido seguí asistiendo a las reuniones

Hice todos los servicios que pude, como delegada a la Conferencia; concurrí a Seminarios y visite otras provincias del país a través del servicio. Si el Poder Superior lo permite, ¡pronto voy a cumplir 30 años en Al-Anon! Por eso escribo para el Boletín Amistad.

Al-Anon me ha ayudado en todas las circunstancias de mi vida y me sigue ayudando. Uso a menudo la Oración de la Serenidad y los instrumentos que me da el programa.

Mientras viva estaré agradecida a mi Poder Superior y a Al-Anon.

Ofelia D.

GRUPO MADARIAGA, DISTRITO DE LA COSTA.-



COMITÉ DE PRESUPUESTO

El Comité de Presupuesto agradece por este medio a todos los Grupos, Distritos y miembros que con sus contribuciones hacen que el mensaje de Al-Anon siga llegando a todos los lugares donde alguien lo necesite. Estos aportes corresponden a los meses de agosto, septiembre y octubre de 2013.

- **Distrito Alte. Brown y Grupos:** Camino de Esperanza, Gratitud, Lihuéu, Luz y Esperanza, Luz de Vida, Nueva Esperanza, Sendero de Luz.
- **Distrito Capital y Grupos:** Aceptación y Esperanza, Belgrano, Compartir, Libertad, Luz de Patricios, Mediodía, Mensaje, Palermo, Redentor, Senderos, Serenidad, Sólo por hoy, Unidad, Vida, Villa Crespo, Vivencias, Vivir Hoy, (HA) Loreto; (Alateen) Buenas Compañías y Crecer con Amor.
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos:** Amanecer, Despertar Espiritual, Nueva Vida, Paraná, Villa Elisa, 20 de Enero, 21 de Abril.
- **Distrito Centro Oeste y Grupos:** Barrio Argentino, Despertar, Ituzaingó, Luján, Merlo, San Miguel, Esperanza (Luján), Paso del Rey.
- **Distrito Córdoba y Grupos:** Amanecer, Aurora, Centro (Carlos Paz), Esperanza, Fe (padres), Renacer, Sólo por Nosotros.
- **Distrito de la Costa y Grupos:** Dar y Compartir, Gral. Madariaga.
- **Distrito Gral. Paz y Grupos:** Aceptación, Albariños, Floresta, Génesis, Liniers, Lugano, Revivir, Querer es Poder, Salud, Valor, Volver a Empezar.
- **Distrito Integración y Grupos:** Alberti, Comprensión, De Corazón, Pertenecer, Puerto, Un camino de luz, (HA) Aprendiendo a Vivir, (Alateen) Puerto.
- **Distrito Noroeste y Grupos:** Amor y Esperanza, Billingham, Castex, El Sol, Martín Coronado, Villa Tessei.
- **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:** 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, 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, Entre Todos, Fe y Esperanza, Itatí, Luján, Renacer, Semilla de Esperanza, Valor para Cambiar.

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

Grupos del Interior:

- **Grupos Pcia. Bs. Aires:** Pío XXII (Necochea).
- **Grupo de Formosa:** Esperanza y Alegría.
- **Grupo de Misiones:** Reencuentro.
- **Grupo de Neuquén:** Amor.
- **Grupo de Río Negro:** Don Bosco (Bariloche).
- **Grupo de Neuquén:** Amor.
- **Grupo de Salta:** Semilla de Amor.
- **Grupo de Tucumán:** Esperanza.
- **Distrito en Formación Santiago del Estero:** Esperanza, Volver a vivir.
- **Distrito en Formación Cuyo:** Centro (Mendoza).
- **Aportes personales**
- **Aportes Carta de Apelación**

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 re-

cordamos 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