



Año de Volver a las bases

EDITORIAL

Éste es el año de **Volver a las bases**. Las bases son los grupos, y de su buen funcionamiento depende la recuperación de miles de personas que están sufriendo por el alcoholismo de un ser querido.

También es una invitación a la hermandad para reflexionar sobre cómo estamos trabajando. ¿Recibimos bien al recién llegado? ¿Cómo podemos mejorar el mensaje hacia adentro de nuestra hermandad y hacia afuera?

Otro de los temas de Volver a las bases es el padrinazgo. ¿Tengo madrina o padrino personal y de servicio? ¿Practico el padrinazgo?

Si logramos tener grupos fuertes, bien estructurados, tendremos más servidores y así lograremos crecer.

Queremos distritos donde se desarrolle la información pública en general, en las instituciones; donde se formen padrinos de Alateen y de servicio.

Estamos cerca de nuestra Conferencia y aspiramos a que asistan más delegados.

No es un sueño, es un camino de gratitud por lo recibido, y con la ayuda del Poder Superior y volviendo a las bases seguiremos creciendo.

Confiamos llegar fortalecidos a nuestro 50º aniversario; lo festejaremos con las bases bien firmes y la alegría de ver sonreír a nuevos compañeros.

Estamos convencidos de que estos meses serán fructíferos, ya que practicaremos con solidaridad los principios de nuestro hermoso Programa y creceremos a nivel personal y grupal para continuar con nuestra misión de ayudar a los que aún sufren por el alcoholismo de un familiar o amigo.

Nº 341



*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 2014



RINCÓN DE NUESTRA OSG

“Todo lo viejo es nuevo otra vez”, dijo la coordinadora de la Junta de Custodios de la OSM al introducir un tema en la Conferencia Mundial de 2013.

Esta frase vale también para nuestra estructura, ya que la Junta de Custodios de Argentina decidió que este año sea el “Año de Volver a las Bases”.

No es una idea nueva, años anteriores hemos celebrado estas Jornadas. Pero con este lema que nos guiará queremos reflejar una decisión que se traducirá en acciones: en la Región Sur se realizará la próxima Jornada de Volver a las Bases para fortalecer nuestros grupos y distritos. Durante este año imprimiremos nuevos folletos: *¿Dudas de tu cordura? Resolución de conflictos*, ya que muchos grupos lo pidieron; una pieza para hombres, *¿Bebe ella demasiado?* y otra sobre padrino a nivel recuperación. Trataremos de aplicarlo no sólo en el servicio sino a nivel personal.

Uniendo este año de Volver a las

bases con el anterior, que trató sobre la Misión y la Visión, continuaremos apoyando al Interior del país con presencia de servidores en Eventos, Encuentros regionales, etcétera.

En lo legal, la Junta aprobó la reforma de los Estatutos, los que serán presentados ante la Inspección General de Justicia para su aprobación. Los cambios permitirán a los miembros participar más en el Servicio y practicar la gratitud de manera más concreta a través del voluntariado.

Repetiremos la Barata de Literatura y soñamos con seguir preparando nuestro 50º aniversario.

Solos no podemos, nuestra OSG existe por una sola razón: apoyar y brindar ayuda a los Grupos de Familia Al-Anon y Alateen a cumplir su propósito fundamental. Las puertas están bien abiertas y esperamos que los miembros se acerquen para juntos seguir trabajando guiados por nuestro Poder Superior.



¡PARA AGENDAR!

6 y 17 de agosto de 2014

En Madariaga, nuestros compañeros de Al-Anon están preparando las jornadas de **VOLVER A LAS BASES**.

Esperamos encontrarnos donde se conmemorará el

50º aniversario de Al-Alanon.

🐉 AÑO VOLVER A LAS BASES 🐉

Tercer Concepto

El derecho de decisión hace posible el liderazgo eficaz.

El derecho de decisión se origina en la confianza

Cuando era niña, papá era la autoridad fundamental en nuestro hogar. Nadie en nuestra familia tenía el derecho de decisión a excepción de papá. Los quehaceres del hogar se nos delegaban a mis dos hermanas y a mí. Se entendía que nuestros quehaceres se debían hacer inmediatamente y, lo que es aún más importante, se tenían que hacer correctamente —desde la primera vez—. Los errores eran, como mínimo, criticados, y en ocasiones se repartían castigos. Sin embargo, los errores eran muy pocos, porque papá generalmente se paraba a mirarnos y estaba siempre listo para señalar lo que hiciéramos “incorrecto”.

Hoy en día conocemos ese comportamiento como “supervisar en exceso”, pero para la niña que era en ese tiempo, era algo verdaderamente aterrador. Temíamos no hacer las cosas de la forma en que él quería que se hicieran. No aprendimos a pensar por nuestra propia cuenta, ni a cometer nuestros propios errores, ni a crecer y aprender de ellos.

El derecho de decisión hace posible el liderazgo eficaz. Eso es bueno, correcto y sensato porque, para mí, se trata totalmente de la confianza. Los líderes que han sido lo suficientemente fuertes y han tenido la suficiente confianza para soltar las riendas y confiar en la gente que ha trabajado para ellos, han edificado los negocios

más exitosos en el mundo.

Los líderes temerosos supervisan en exceso. Nuestro *Manual de Servicio* utiliza el ejemplo de lo que con mayor probabilidad sucedería si nuestros Administradores (Custodios) constantemente ejercieran su plena y absoluta autoridad e intentaran dirigir el funcionamiento diario: “los voluntarios y los miembros del personal se desmoralizarían rápidamente, se volverían irresponsables y autómatas; su única alternativa sería rebelarse y renunciar, o someterse y amoldarse”. Cuando crecíamos en ese ambiente tóxico, mis hermanas y yo nos sometidos y nos amoldamos hasta que llegáramos a ser mayores de edad y pudiéramos rebelarnos y “renunciar” —o una descripción más clara sería casarnos y salir corriendo de donde estábamos—.

El derecho de decisión para mí significa confiar. Cuando mi hijo adolescente se prepara para salir e ir a una fiesta, no puedo simplemente decirle que confío en que él tome buenas decisiones; también tengo que soltar las riendas, tener fe en que le he dado un fundamento firme en cuanto a lo que es bueno y lo que es malo, y mostrarle que confío en él. Si no le tengo confianza, ¿cómo puedo esperar que él tenga confianza en sí mismo? Cuando puedo hacer eso, siento que soy la mejor (mamá) guía que puedo ser.

Susan C., California, *The Forum* (Extraído de *Al-Anon y Alateen en acción*, Vol. 44, N° 2, 2011)



EL RINCÓN DE ZULEMA

Algunas preguntas para trabajar en el grupo y reflexionar sobre nuestra pertenencia a Al-Anon

- ¿Qué lo trajo a Al-Anon?
- ¿Qué estaba ocurriendo en su vida en ese momento?
- ¿Cómo lo ha ayudado Al-Anon?
- ¿Qué instrumentos de recuperación utilizó? ¿Cómo?
- ¿Qué cambios ha notado?
- ¿Continúa leyendo la Literatura Aprobada por Conferencia (LAC) y asis-

tiendo regularmente a las reuniones? Si desea escribir un relato y compartirlo en este espacio, ponga una cuota de serenidad y gratitud hacia el Programa. Compartir “con el corazón en la mano” nos ayuda a concentrarnos en nosotros mismos en lugar de en el alcoholico. Nosotros también se lo agradeceremos.

Reconocer la enfermedad para poder avanzar



Cuando concurrí por primera vez a una reunión de Al-Anon en busca de ayuda para un familiar alcohólico, estaba lejos de imaginarme que era yo quien necesitaba ayuda, tanto como mi familiar. Allí comprendí cuanto había sido afectada por esta enfermedad, pues de niña viví en un hogar alcohólico.

Darme cuenta de que mi baja autoestima, mis miedos, mi vergüenza, la dificultad para relacionarme con las personas, todo esto y más, tenía una raíz en el alcoholismo, con la consecuencia del contagio familiar.

Gracias a mi Poder Superior, a Al-Anon, a la literatura aprobada por la conferencia (LAC) y al amor de mis compañeras de grupo, hoy puedo decir que vivo y dejo vivir.

Trancy E.

GRUPO SAN MARCOS



Reflexiones



LA IRA INCONTROLABLE PUEDE HACERNOS OLVIDAR QUE SOMOS INCAPACES DE CAMBIAR A LOS DEMÁS Y PUEDE OBSTACULIZAR EL RECONOCIMIENTO DE NUESTRA PROPIA NECESIDAD DE RECUPERACIÓN. PERO NO SENTIR IRA ALGUNA DENOTA FALTA DE ESTIMACIÓN PROPIA.

Extraído de *Viviendo con un alcohólico sobrio*, p. 17.



COMITÉ DE CONFERENCIA

Anteponiendo los Principios, encarando los obstáculos

A poco de celebrar la 30ª CSN, los días 11, 12 y 13 de abril próximos, esperamos que los compañeros delegados y los distritos en su conjunto estén leyendo la Carpeta de Conferencia.

Durante el año 2013, y en este año también, hemos visitado algunos distritos con el motivo de ayudar, escuchar e informar con respecto a lo que es la Conferencia. A la fecha aún hay dos distritos que no tienen delegado, y eso es una inquietud para nosotros como Comité Conferencia, y para la Junta de Custodios.

Por eso el título de este artículo; es vital poder entre todos asumir la responsabilidad que tenemos los miembros de la hermandad de ayudar y elegir el mejor candidato a ser delegado y subdelegado, pero a veces no se puede. Los miembros del distrito se ponen mal ante la falta de servidores y todo parece derrumbarse.

El nuestro es un programa de esperanza, no hay problema que no tenga solución, y es con esa intención que el Comité de Conferencia visitó dos distritos cercanos. Qué importante es escuchar y poder acercar la información que nos brinda el *Manual de Servicio*. Siempre hay compañeros nuevos que necesitan una ayuda para acercarse al Manual. De este modo, anteponiendo los principios y encarando los obstáculos pudimos ver cómo los distritos que se sentían desestructurados fueron cubriendo los servicios faltantes. Eso hecho con mucho amor a Al-Anon y animándose a ir más profundo y a encarar reuniones de Conciencia de Distrito, que les permitió mirar de manera diferente.

Por todo lo compartido, queridos distritos, muchas gracias. Nos vemos en la 30ª CSN para saludarnos y celebrar este hermoso programa.

ACLARACIÓN

En la página 25 de la Carpeta de la 30ª Conferencia de Servicio Nacional, en el Informe de la Junta de Administradores (Custodios), donde dice: “Se trató el tema de los grupos que no acatan las Tradiciones y se decidió que se sacarían del Directorio Nacional”, queremos aclarar que nos referimos a los grupos denominados “del Cuarto Paso”. Informamos que estos grupos NO SON grupos Al-Anon y no pertenecen a nuestra estructura de servicio nacional. Por ello no figuran en el Directorio.



Reflexiones



AHORA NECESITAMOS SER COMPLETAMENTE SINCEROS PARA PODER CONOCERNOS A NOSOTROS MISMOS.

Extraído de *Esperanza para hoy*, p. 167.



COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)



Encuentros y Jornadas:

Sirven como preparación para el Seminario de la Región. La participación de los servidores es fundamental. De allí saldrán las nominaciones para los custodios regionales.

Distritos anfitriones:

Cada año, una Región es encargada de realizar un Seminario.

Para su organización se elige a uno o varios distritos. Se ocuparán de buscar un lugar apropiado y de acordar con el Comité de Seminarios de Servicio Regionales acerca de los temas, talleres y toda la tarea a desarrollar dentro del mismo. Para mejorar su tarea pueden crear varios subcomités, como por ejemplo: recepción, tesorería, etcétera.

Manual de Servicio, págs. 73-74

Tercer Concepto:

El Derecho de Decisión hace posible el liderazgo eficaz. "... los líderes eficientes delegan la autoridad a otras personas"

"Este Concepto encaja bien con el Décimo Concepto. Sin el derecho de

tomar decisiones, estaríamos enredados en un lío burocrático de esfuerzos duplicados e ineficiencia, eso sin nombrar el resentimiento y la frustración.

Por último, la delegación de autoridad me impide ha-

cerlo todo yo misma. Así como confían en mí, aprendo a confiar en los demás."

Al-Anon y Alateen en acción, vol. 46, N° 2, 2013, pág. 21

Próximos encuentros:

Región Norte: 2 de marzo de 2014, Salón San Vicente de Paul, Sanguinetti 230, Concepción del Uruguay, Entre Ríos.

Región Sur: 22 de marzo de 2014. Lugar a confirmar.

Región Centro: 30 de marzo de 2014, Capilla Medalla Milagrosa de Monte Grande, sita en Battipede 850.

"Durante mucho tiempo, después de mi primera experiencia en Al-Anon, me sentí incómodo al tratar de conectarme emocionalmente con otras personas. Evité la labor de servicio, explicando que dentro de la misma había compromisos que no podía asumir. Aún no había enfrentado el temor al fracaso, lo que le agregaba una pesada carga a mi forma de pensar."

Al-Anon y Alateen en acción. Vol. 46, N° 2, 2013, pág. 14



COMITÉ DE GUÍAS

Grupos "del Cuarto Paso"

"Cada grupo debiera ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos de Familia Al-Anon y Alateen o AA en su totalidad." (**CUARTA TRADICIÓN**)

Hace algún tiempo que escuchamos hablar de estos grupos, de su funcionamiento, su mensaje. Sabemos que utilizan nuestra literatura, pero su mensaje es diferente.

A pesar de que nos hemos acercado a estos grupos y les hemos transmitido lo que es Al-Anon, lo que hace y cómo lo hace, no conseguimos que tomen conciencia de la necesidad de que acepten a Al-Anon como lo que es: un programa de recuperación y servicio a familiares y amigos de personas que tienen problemas con el alcohol, con una estructura y un funcionamiento que se debe respetar.

Los principios de Al-Anon no son negociables, cuando hablamos de autonomía de grupo no se refiere a funcionar como nos parece; somos autónomos en nuestra organización dentro del grupo, elección de servidores, preparación de un programa a seguir, lugar y horario de reuniones, etcétera.

En ningún momento debemos pensar que la autonomía nos da derecho a no seguir los Pasos, a romper las Tradiciones o ignorar los Conceptos.

Una autonomía bien entendida

nos une a la estructura de Al-Anon, nos fortalece, nos mantiene dentro del marco de las Tradiciones y Conceptos que nos dan la libertad de crecer y servir.

Los distritos que cuenten entre sus límites con algún grupo del Cuarto Paso, lo sacarán del directorio e informarán a la OSG por escrito, con membrete del distrito y refrendado por la firma de sus servidores y RGs, para que la OSG pueda tener un Directorio de grupos **DONDE SE HABLE AL-ANON** a los cuales referir a posibles miembros que necesiten ayuda.

Será necesario entregar material informativo e informar a los dueños de casa acerca de la desvinculación de Al-Anon de estos grupos del Cuarto Paso.

"Nuestros grupos, como tales, jamás debieran apoyar, financiar, ni prestar su nombre a ninguna empresa extraña, para evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvíen de nuestro objetivo espiritual que es el primordial. Aun siendo una entidad separada, deberíamos cooperar siempre con Alcohólicos Anónimos." (**SEXTA TRADICIÓN**)

"La Cuarta Tradición es democracia en acción. Con ella podemos salir al mundo con un buen equilibrio entre la libertad y la responsabilidad." (*Senderos de Recuperación*, pág. 164)



COMITÉ DE INSTITUCIONES

¿Te gustaría ser una PVI (persona voluntaria de instituciones)? ¿Qué tareas realizan?

Estos servidores visitan los hospitales y otras instituciones para dar información a los familiares que están asistiendo a un ser querido. También entregan folletería a profesionales en los centros de salud o juzgados.

Son lugares donde acuden personas en busca de atención por un problema de salud relacionado con el alcoholismo de un ser querido o hacen denuncias, como en los juzgados o Casas de la Mujer, relacionados con la

violencia familiar como consecuencia del alcohol.

De esta forma ellos se enteran de que no están solos, que hay un lugar llamado Al-Anon que les puede dar esperanza.

Te esperamos en la OSG para compartir más de lo que estamos haciendo.

Próximas reuniones: 17 de marzo, 21 de abril, 19 de mayo, 16 de junio, 21 de julio, 18 de agosto, 15 de septiembre, 20 de octubre, 17 de noviembre y 15 de diciembre a partir de las 14.30 horas, en nuestra OSG.

Practicamos los principios. Llevamos el mensaje a los demás



Los Doce Conceptos eran para mí “chino básico”; no sólo no los entendía, sino que ni siquiera quería leerlos. Mi mente y mi corazón estaban cerrados a lo nuevo. ¡Ya bastante tenía con descubrir quién era realmente!, mis actitudes y aptitudes, mi autoestima herida, mis temores más profundos... salir del refugio de victimización y autocompasión...

Aplicando los principios del programa fui experimentando el despertar espiritual, descubrí nuevos horizontes de crecimiento, comencé a salir de mí misma, de mi “yo” tan egoísta, para dar a los demás. Comencé a entregar a otros lo que resultaba tan bueno para mí. Participar de la vida del grupo y del distrito me enfrentó a nuevos desafíos y a encontrar respuestas sabias en las Tradiciones.

La palabra Servicio parecía tan lejana, tan ajena..., pero de pronto me encontré contándole a otro como me había ayudado Al-Anon, el amor con el que fui recibida. No recuerdo las palabras o lo que me dijeron; sí recuerdo que me sentí muy cómoda, protegida, contenida, estimulada.

Hoy sé que no estoy sola y que no tengo que hacerlo todo yo, que puedo pedir y dar ayuda, compartir los espacios, pensar juntos los problemas, encontrar soluciones con serenidad. En la certeza de contar con un Poder Superior bondadoso, puedo abandonar el control, **no todo depende de mí.**

Servir amando expande mi corazón, sirviendo recibo amor; realimento mi confianza y esperanza. Camino y sirvo con otros, comparto el mensaje, soy libre.

Elsa

DISTRITO RAFAELA



COMITÉ DE PUBLICACIONES

Campaña en Bibliotecas

El año pasado hemos analizado en nuestro Comité la posibilidad de bajar en las Bibliotecas Públicas cercanas a nuestros grupos.

Algunos distritos ya han tomado contacto con las bibliotecas de su barrio; creemos que con esta campaña la Literatura será un medio de dar el mensaje y asimismo estar disponible para aquellos miembros que no pueden acceder a ella.

En la próxima reunión con RDs se lanzará oficialmente esta campaña. La misma será trabajada desde nuestro Comité en conjunto con Información Pública.

Los distritos y grupos del Interior podrán enviar un mail o llamar por teléfono para más información. En la última reunión comentamos cuáles serían los pasos a seguir:

- Seleccionar una biblioteca cercana a su grupo.

- Solicitar por escrito en la OSG una carta membreada con los datos de la biblioteca ofreciendo charla informativa y piezas de literatura para incluir en el catálogo de la biblioteca.

- Contactar la biblioteca de su barrio con este material.

- Los distritos que soliciten la carta con membrete de la OSG y firma y sello podrán comprar una pieza de literatura con descuento.

Estamos actualizando junto a los Comités de difusión (Información Pública, Instituciones y CCP) las distintas cartas que se encuentran en el sitio web de nuestra OSG, pues vemos que han quedado desactualizadas; próximamente, también en el listado estará incluida la Carta a las bibliotecas.

Durante el año iremos trabajando con esta campaña.

Trabajando el Primer Paso

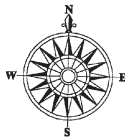


El libro *Senderos de Recuperación*, en la pág. 15, me sugiere la pregunta: ¿Acepto que no puedo controlar el comportamiento de otra persona?

No puedo decir que sí, porque no sería honesta; hay comportamientos que sí y otros que aún me cuesta mucho. Hacer un listado de los que más me cuesta aceptar en los cuales no tengo control me da la oportunidad de abrir puertas internas, porque seguramente son temas propios desconocidos o que me cuesta superar. Tengo así la posibilidad de reconocer comportamientos que sí puedo controlar: los propios.

Mientras repaso la lista, me pregunto ante cada ítem: ¿por qué me cuesta aceptar ese comportamiento ajeno?; ¿yo lo tengo? Al responder con sinceridad me doy cuenta de que no soy perfecta y, a la vez, de que aún tengo mucho a lo cual dedicar tiempo y atención, tiempo y atención que saco de mi obsesión sobre el comportamiento ajeno.

Un miembro de Al-Anon agradecido al programa de los 12 Pasos



COMITÉ DEL INTERIOR

En nuestro sendero de recuperación aprendemos que el alcoholismo es una enfermedad de la familia y que florece en el secreto, el aislamiento y la negación.

Cuando surgen los problemas, el grupo es una oportunidad para compartir con otros que comprenden y dan amor incondicional.

Al poner en práctica los principios de Al-Anon aprendemos a escuchar de verdad y a ser sinceros.

La Primera Tradición explica el propósito básico de la unidad: lograr el mayor bien posible para el mayor número de personas. La idea es que muchos puedan lograr juntos lo que uno solo no puede.

La Cuarta Tradición me recuerda que no existo en un vacío; siempre tengo que pensar en las consecuencias de mis actos en los que me rodean.

El Primer Concepto me dice que

el futuro de Al-Anon está en los grupos, no en una persona. Los miembros Alateen me recuerdan que "Juntos podemos lograrlo".

Si todos sabemos hacia dónde vamos y sumamos esfuerzos, los logros

alcanzados serán mejores. Para que exista la unidad, todos debemos tener voz. Cada uno tiene la responsabilidad de escuchar, de compartir y de aceptar.

A través de este espacio, el Comité del Interior

invita a cada miembro solitario, a cada grupo nuevo, a cada Distrito en Formación a sumarse al círculo de Al-Anon y a participar con ideas, proyectos, novedades, necesidades, y todo lo que deseen compartir o preguntar.

¡Bienvenido el grupo nuevo de El Colorado, Formosa!

Envía por favor tu email, dirección, días y horario de funcionamiento a c_interior@alanon.org.ar.



Reflexiones



EN GENERAL CUANDO HABLAMOS DE SER AUTOSUFICIENTE PENSAMOS EN DINERO. EL DINERO ES UNA PARTE DE LA HISTORIA. EN MI VIDA PERSONAL DEBO SER AUTOSUFICIENTE DESDE UN ÁNGULO SOCIAL, ESPIRITUAL, EMOCIONAL, MENTAL Y FÍSICO. NO PUEDO HACER DEPENDER MI FELICIDAD DE OTRA PERSONA.

Extraído de *Senderos de recuperación*, págs. 196.

50º Aniversario

En 2016, los Grupos de Familia Al-Anon de Argentina cumplirán 50 años transmitiendo fortaleza, esperanza y, por sobre todas las cosas, amor a familias afectadas por el beber de un ser querido.



¿Cómo nos preparamos? Trabajando. La Comisión encargada de preparar los festejos tiene reuniones que se llevan a cabo en nuestra Oficina de Servicios Generales. Organiza eventos a fin de que a través de la Séptima Tradición podamos demostrar la gratitud por nuestro programa; también invitando a que se sumen a este proyecto otros miembros. Todas estas actividades divididas en distintas etapas que nos harán sin duda cumplir con alegría nuestra misión para toda la sociedad.

Ojalá contemos con la presencia de miembros internacionales, nuevos grupos, sueño que será cumplido con la colaboración de todos nosotros.

¡Esperamos el 2016 con un profundo amor!!



¡FELICIDADES!!

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

40 años

Grupo "San Justo"

Celebramos con una Reunión Pública Informativa el día 29 de marzo a las 19 horas, en el Salón Parroquial, Ignacio Arieta 3055, para compartir este festejo, que nos llena de amor y esperanza; seguiremos transmitiendo el mensaje que tanto ha cambiado nuestras vidas.

✱

6 de enero

1 año

Grupo "Construyendo Puentes"
Distrito Capital

✱

AL-ANON en Argentina

1966 - 2016





DELEGADOS INTERNACIONALES

Ya estamos recibiendo novedades sobre la próxima XVII RISGA. Se celebrará en Virginia Beach, Estados Unidos, entre los días 15 a 19 de octubre de 2014.

El lema será “Viviendo nuestros principios espirituales”. Algunos países ya están encarando su participación en este evento.

Mientras tanto, continuamos compartiendo sobre la RISGA 2012. Alemania presentó el tema “Hijos adultos y otros grupos específicos”. En julio de 2012 tenían 727 grupos inscriptos, de los cuales 54 eran de hijos adultos. ¿Cuáles fueron los desafíos que su estructura encontró en lo que se refiere a este tema? En

Alemania no hay distinción entre el grupo y la actividad principal del mismo, las reuniones. El registro de un grupo con un enfoque especial siempre va de la mano con la mención de que forma parte de la hermandad de Al-Anon.

El mejor ejemplo en la aclaración de los términos “grupos” y “reunión” sería el de Estados Unidos. Hay grupos que ofrecen diferentes reuniones, con o sin un tema especial: hijos adultos, gay y lesbianas, padres, hombres, mujeres, etc., así nadie se siente excluido. Por el momento, los miembros de los grupos con un enfoque en los hijos adultos están cada vez más dispuestos a hacer el servicio en la hermandad. Con alegría pudimos compartir nues-

tra experiencia, ya que los grupos de hijos adultos son proveedores de servidores en nuestra estructura de servicio.

Finalmente se concluyó: el desafío para todos los niveles de la estructura es la

referencia a nuestra enfermedad y nuestro programa de recuperación. La composición de un grupo con la gente más diversa es la base para la recuperación y el apoyo activamente.

Todos somos miembros de Al-Anon.



Reflexiones

EN LAS REUNIONES DE AL-ANON APRENDO A EXPERIMENTAR Y A PONER EN PRÁCTICA LOS INSTRUMENTOS QUE TRANSFORMAN EN PUENTES LAS BARRERAS QUE OBSTACULIZAN LA COMUNICACIÓN.

Extraído de *Esperanza para hoy*, pág. 45.



En un sendero de recuperación aprendemos a servir

Cuando miro hacia atrás, me doy cuenta lo equivocada que estaba, viviendo en un ambiente colmado de frustraciones, decepciones, silencios, miedos y violencia verbal y física. Mucho dolor.

Corregir al otro era una norma, una forma de vida, pero me animé a mirar más allá, pedí ayuda y encontré el sendero donde se transmitía un mensaje de esperanza.

Supe que podía ser feliz asistiendo a las reuniones, logrando la recuperación y aprendiendo a vivir con vocación de servicio y, sobre todo, a amar a nuestra familia.

Ro

GRUPO PELDAÑO



Reflexiones



LA ACEPTACIÓN NO IMPLICA DEBILIDAD DE CARÁCTER. SIGNIFICA ADMITIR CON HONESTIDAD QUE HAY COSAS QUE NO PUEDO CAMBIAR. ADMITIR QUE SOY INCAPAZ ANTE EL ALCOHOL PONE FIN A LA LUCHA. ME LIBERA PARA DEDICARME A LAS COSAS QUE PUEDO CAMBIAR. SIGNIFICA DECIRLE A MI PODER SUPERIOR: “NO PUEDO HACERLO SOLO. NECESITO TU AYUDA”.

Extraído de *Senderos de recuperación*, pág. 12.

Mi receta favorita



Con cariño, te mando la receta de Navidad: varias medidas de ilusión, una pizca de amistad, un gesto de ternura, horneamos la mezcla con ánimo paciente, la envolvemos con risas luces y canciones, finalmente la ofrecemos con alegría.

Feliz Navidad y Año Nuevo les desea

GRUPO PÍO XII, NECOCHEA

Días de reunión: lunes, miércoles y viernes de 19.30 a 21 horas.

Horario de verano: 20 a 21. Centro Cívico, calle 58 esquina 61.



COMITÉ ALATEEN

Queridos compañeros: queremos compartir con ustedes que el Comité Permanente Alateen tiene sus puertas abiertas a todos los miembros de la hermandad que quieran interiorizarse acerca de nuestro funcionamiento y de los servicios que brindamos, así como también de las actividades que se desarrollan para el mejoramiento de los jóvenes afectados por el beber de un familiar o amigo cercano.

Nos sentimos muy contentos de los logros alcanzados en el 2013, de la concurrencia de los jóvenes a los grupos Alateen, de la entrega y compro-

miso de las madrinas y de la petición de la directora donde funciona el Grupo de Acceso Limitado a no bajar los brazos y seguir con las reuniones en el colegio. Les recordamos que la reunión del Comité en la OSG a partir de marzo de 2014 será el primer sábado de cada mes, de 13 a 15 horas.

“En Alateen aprendemos a asumir la responsabilidad de nuestras acciones. Tratamos de aceptar lo que es y ver lo bueno que hay en ello.” Extraído del libro *Alateen. Un día a la vez*, pág. 224

Carta de un miembro Alateen



Soy Ailen, miembro del grupo Alateen Puerto, les quería informar que necesitamos otra madrina o padrino, tenemos sólo una. Para mí sería un gran placer que alguien se ofrezca, ¿saben por qué? Porque nuestra madrina no puede ocuparse ella sola del grupo, aunque normalmente vengo yo sola.

No los obligo a tomar esta responsabilidad, sino que piensen que este grupo de adolescentes necesita de otra persona.

Pienso que, como dije que estoy sola, ninguno de los otros miembros Alateen no vienen, porque hubo y sigue habiendo falta de madrinas.

Hace unos meses, una de las madrinas terminó su servicio. Luego vino una madrina, como colaboradora, y ahora estamos esperando que alguien quiera ayudar a los jóvenes adolescentes, que como ustedes sufren por el alcoholismo de un familiar o amigo.

Finalizando, todo me llegaría al corazón que alguien se ofrezca a darnos una mano, y ayudándonos como apoyaría a nuestro corazón.

¡NO DEJEN QUE ALATEEN SE CAIGA!

Como dice la Literatura: “LOS HIJOS ESTÁN EN EL MEDIO”

Para mí esto quiere decir que los hijos o sea nosotros, somos los más afectados por el alcoholismo de nuestro padre o madre.

¡NECESITO A DOS PERSONAS QUE ME DEN EL EJEMPLO! Porque el PROGRAMA no sólo es decir que voy a cambiar o que leo mucha Literatura todos los días, sino que es hacer ese cambio, y ponerlo en práctica.

Con amor en el servicio

Ailen, secretaria, febrero de 2014



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 2013 y enero de 2014**.

- **Distrito Alte. Brown y Grupos:** Camino de Esperanza, Gratitud, Lihué, 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, Senderos, Serenidad, Sólo por hoy, Unidad, Vida, Villa Crespo, Vivencias, Vivir Hoy, (HA) Calidez y Loreto; (Alateen) Buenas Compañías.
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos:** Amanecer, Despertar Espiritual, La Milagrosa, Paraná, Villa Elisa, 20 de Enero.
- **Distrito Centro Oeste y Grupos:** Barrio Argentino, Despertar, Esperanza (Luján), Ituzaingó, Luján, Merlo, San Miguel, 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, Esperanza, Floresta, Génesis, Liniers, Lugano, Revivir, Quereres Poder, Salud, Valor, Volver a Empezar.
- **Distrito Integración y Grupos:** Alberdi, Comprensión, De Corazón, Pertenece, Puerto, Aprendiendo a Vivir, (Alateen) Puerto.
- **Distrito Noroeste y Grupos:** Amor y Esperanza, Billingham, Castex, El Sol, Hurlingham, Martín Coronado, Villa Tesi.
- **Distrito Norte y Grupos:** Acassuso, Alegría, Beccar, Florecer, Florida, Munro, (HA) Olivos, San Fernando, San Isidro, Serenidad, José León Suárez, Villa Ballester.
- **Distrito Nuevo Camino y Grupos:** Milagros del Siglo XX, Monte Grande, Peldañó, Tristán Suárez.
- **Distrito Rafaela y Grupos:** Sendero de Luz, Serenidad, Volver a Empezar (Brikmann), Volver a Empezar (Esperanza), Volver a Empezar (Sunchales).
- **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:** Abundancia, 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,

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.

Avellaneda (Noche), Entre Todos, 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:** Amor y Fe, Fe y Esperanza, Río Cuarto, Sabiduría.

Grupos del Interior:

- **Grupos Pcia. Bs. Aires:** Pío XXII (Necochea), Centro (Bahía Blanca), Quietud (San A. de Areco).
- **Grupo de Chubut:** Fortaleza (Puerto Madryn).
- **Grupo de Jujuy:** Catedral.
- **Grupo de Misiones:** Reencuentro.
- **Grupo de Salta:** Semilla de Amor.
- **Grupo de Santa Cruz:** Esperanza.
- **Grupo de Santa Fe:** Convivencia (Reconquista).
- **Grupo de Tucumán:** Esperanza.
- **Distrito en Formación Cuyo:** Centro (Mendoza), Iluminación (San Luis), San Juan.
- **Aportes personales**
- **Aportes por 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 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.

Se pueden hacer **DEPÓSITOS o TRANSFERENCIAS**.

También solicitamos que cuando realicen algún aporte a la OSG o pago de literatura por medio de depósitos o transferencias 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 o transferencia.
- 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
e-mail: osg@alanon.org.ar**

**Fax (011) 4382-9229
www.alanon.org.ar**