



Año de Volver a las bases

EDITORIAL

La gratitud cambia la actitud

Al mirar para atrás, y recordar aquellos días en que nos preocupábamos por el alcoholismo de nuestro ser querido, muchos de nosotros experimentamos hoy una sensación de alivio y gratitud por tener un lugar donde acudir, compañeros a los que llamar, literatura para leer... y un programa de vida para seguir. Un programa que nos enfrenta día a día con un espejo al que muchos, por distintos motivos, hemos evitado mirar.

El programa de Al-Anon nos ofrece la oportunidad de tener metas, desafíos y, por supuesto, logros. Nos pide que, en lugar de estar poniendo el foco en lo que el otro hace, dice, piensa o siente, tomemos ese espejo y trabajemos en nosotros mismos todo el tiempo, en nuestras necesidades, en los defectos de carácter, en la naturaleza exacta de esos defectos, en las actitudes que hoy ya nos molestan y no sirven para este proceso de recuperación, buscando un sano juicio con la ayuda de nuestro Poder Superior. Un programa que hasta nos ofrece la posibilidad de hacer las paces con aquellos a los que sin intención hemos lastimado, incluyéndonos a nosotros mismos.

Pasos, Lemas, Tradiciones, y hasta Conceptos, muchas veces nos ayudan en nuestra recuperación diaria. Salir de una reunión aunque sea un poquito mejor de lo que entramos es un indicador de que el programa sirve. ¡Y cómo no estar agradecidos por tener tantas herramientas!

Como decimos en Al-Anon, “la gratitud cambia la actitud”. Tal vez esta actitud sea la que nos haga reflexionar cuánto de coherencia hay entre lo que nosotros hacemos, decimos, pensamos o sentimos. Tal vez sea esta actitud nueva la que nos invite a preguntarnos: ¿por qué cosas estoy agradecido hoy?

Nº 343

Julio - Agosto - Septiembre de 2014



*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

Queridos amigos de Al-Anon y Alateen:

Llega septiembre y de repente nos damos cuenta de que un año va avanzando a pasos agigantados. Un año que seguramente en cada uno de nosotros representa muchas cosas. Lo mismo nos pasa a los que llevamos el quehacer diario en nuestra tan querida OSG.

Un año intenso, con cambios, con desafíos, pero por sobre todo con mucha actividad. Este es el año de Volver a las Bases y sabemos que "volver a las bases" representa mucho para todos.

Implica que todos volvamos a nuestras bases espirituales, nos pide que reenseñemos una senda que nos da sentido, nos hace reflexionar para qué estamos como hermandad. Nos alienta a revisar si estamos siendo efectivos haciendo lo que hacemos, o si es necesario realizar algunos ajustes.

El próximo Seminario, que se realizará en Rosario, tiene como lema: "La Serenidad se alcanza compartiendo". Y desde este lugar particular, también cada uno puede hacer mucho, compartiendo en el grupo, aportando ideas, servicios, tiempo.

Desde la OSG, nuestra OSG, nos gustaría conocerte, recibirte, escucharte, abrir nuestras puertas para que puedas sumarte a un equipo de trabajo, con la disponibilidad de tiempo que tengas, haciendo tu aporte, ese valioso aporte y que ayudará a que podamos continuar con nuestra misión, ese "granito de arena" necesario para que crezcamos como hermandad...

Gracias por acompañarnos. Contamos con vos.

Con amor en Al-Anon/Alateen

OFICINA DE SERVICIOS GENERALES



Aniversarios

¡FELICIDADES!!

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

7 de julio

15 años

Grupo "Calidez" - Distrito Capital

*

8 de agosto

35 años

Grupo "San Marcos" - Distrito Río de la Plata

*

25 años

Grupo "Compartir" - Distrito Capital

*

15 de agosto

40 años

Grupo "Esperanza" - Tucumán

AÑO DE VOLVER A LAS BASES

Quinto Concepto

Los derechos de apelación y petición protegen a las minorías y garantizan que éstas sean escuchadas.

Llegué a Al-Anon, después de once años de convivir con un alcohólico; llegue con mucha confusión e inseguridad.

El alcoholismo me había sacado las ganas de expresar mis pensamientos y sentimientos. Aunque no estaba de acuerdo, prefería callarme para no crear un conflicto, pero esto con el tiempo se transformaba en un ataque de ira y me iba de un extremo al otro.

Gracias a la concurrencia a los grupos, al servicio y la literatura LAC de Al-Anon, pude darme cuenta de que esta actitud no era buena para mí ni para nadie. Mi opinión y mi participación eran tan importante como las del resto de mis compañeros. Es mi responsabilidad participar con

voz, aunque una gran mayoría tenga puntos de vista diferentes.

El programa de Al-Anon es espiritual, y para que se mantengan la armonía, la unidad y la igualdad tengo que escuchar todas las voces, para que se manifieste la guía de la única autoridad, un Dios bondadoso de Amor que se encuentra en la conciencia de cada grupo.

Hoy puedo expresarme sin preocuparme de cómo van a reaccionar los demás. El Quinto Concepto, junto con la Segunda Tradición, me dan mucha seguridad, humildad, equilibrio.

Participando y cambiando de actitud puedo seguir creciendo.

Josy
DISTRITO SUR



Reflexiones



EL DERECHO DE APELACIÓN NOS GARANTIZA QUE SE ESCUCHARÁN OPINIONES DIVERGENTES; EL DERECHO DE PETICIÓN NOS ASEGURA QUE CUALQUIER FIEL SERVIDOR PUEDE SIEMPRE PRESENTAR UNA PETICIÓN PARA LA RESOLUCIÓN DE UN AGRAVIO.

*

¿CÓMO PUDO BRINDAR LA CONSIDERACIÓN DEBIDA A AQUELLOS CON QUIENES NO ESTOY DE ACUERDO?

Extraído de *Senderos de Recuperación, Quinto Concepto*, págs. 268 y 281.



COMITÉ DE CONFERENCIA

“Misión de Amor” de la 31ª Conferencia de Servicio Nacional 2015



Como cada año, en estos días ya vamos pensando en la Conferencia de Servicio Nacional que vendrá. Probablemente algunos distritos tengan

que renovar servidores, ya piensan en cuándo celebrar la Asamblea. Padrinazgo de Recuperación y de Servicio pueden venir juntos o no; se necesita generosidad para ver en otro a mi futuro reemplazante.

El Comité de Conferencia, con el ánimo de ayudar, está visitando algunos distritos que aún tienen servidores vacantes, como el de delegado y representante de distrito (RD). Participar, incluso en situaciones de tener pocos

servidores en el distrito, ayuda a seguir adelante.

El 19 de julio pasado hemos realizado la Reunión de Delegados, con una asistencia casi perfecta.

El lema elegido para la 31ª CSN es “Al-Anon Misión de Amor”.

Fechas a agendar:

- 27 de septiembre de 2014: Reunión de Delegados y Representante de Distrito en nuestra OSG. Horario: 09:00 a 16:00hs. Viáticos igualados.
- 31 de octubre de 2014: Fecha límite para la entrega por parte de los distritos de Lema, Tema y Mociones a presentar en la Conferencia. Lema y Tema: uno por Distrito y haber sido aprobado.

Pasando el mensaje...



¡Cuánto miedo! La verdad es que había hecho servicio en el grupo y en el distrito, pero el servicio de oradora me aterraba.

Pero a la vez, me moría de ganas por hacer algo más por mi querido Al-Anon. Entonces me decidí. Llegó el momento y di mi testimonio. Me llegó una pregunta del público. Estaba comentando mi experiencia y una mujer me interrumpió llorando, angustiada, preguntándome si no me dolía ver a mi papá en esas condiciones. Fue un momento tenso, pero mi Poder Superior me socorrió poniendo las palabras correctas en mi boca. Dos semanas después, esa misma mujer llegó al Grupo “Nace un nuevo día”. Hoy es una servidora formidable y compañera entrañable.

TODOS SOMOS ORADORES, me dijeron mis compañeras. Vencí todos mis miedos e inseguridades. Hoy les agradezco el impulso que me dieron para hacer este servicio.

Noelia

DISTRITO ALTE. BROWN



COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)

Los grupos responden:

¿Cuál es la misión de un Seminario?

- Los Seminarios son encuentros especiales de miembros y delegados para compartir y experimentar experiencias para llevar a los distritos y grupos.

(Grupo “Milagros Siglo XX”)

- La misión de un Seminario es compartir y deliberar para servir a la hermandad. La Misión es un servicio específico que cumple un miembro en la organización, debe tener responsabilidad y autoridad fundamental.

(Grupo “Tristán Suárez”)

- Es una necesidad para crecer.
- Muy importante, porque de esa manera se conocen las necesidades de cada región.
- Una necesidad de cada distrito para desarrollar, mejorar, organizar y hacer efectiva la solución a sus problemas.

- Un estudio exhaustivo. (Grupo “Monte Grande”)
- La misión de un Seminario es instruirnos para encontrar servidores, concientizarnos en el servicio. (Grupo “Peldaño”)

Región Centro: 16 de noviembre, Avda. Maipú 3487, Olivos.

Región Sur: A confirmar fecha y sede.

Región Norte: 16º SSR: “La serenidad se alcanza compartiendo”. 11 y 12 de octubre. Centro Cultural Roberto Fontanarrosa, San Martín 1080, Rosario. Inscripción: \$60

La Asamblea se hará el 10 de octubre.



Volver a las bases en Gral. Madariaga.



Quiero agradecer a los dos grupos del Distrito de la Costa y a todos los compañeros que se hicieron presentes en esta jornada de Volver a las bases. Nuestro principal objetivo fue que todos se sintieran como en casa, unidos para un fin común, redundando en un encuentro gratificante y reconfortante. Gracias a todos los que se pusieron la camiseta de Al-Anon y nos apoyaron.

Silvia, Delegada Distrito de la Costa
GRUPO MADARIAGA



Reflexiones



LOS PASOS SON UNA GUÍA HACIA UNA VIDA SATISFACTORIA TOTAL.

Extraído de *Un día a la vez en Al-Anon*, pág. 141

Jornadas “Volver a las bases”

Los días 16 y 17 de agosto se llevó a cabo la Jornada “Volver a las Bases” en la ciudad de General Madariaga, con la participación de miembros de esa localidad y de Villa Gesell, Mar del Plata y Capital.

El equipo de Volver a las Bases y del 50º aniversario trabajó durante un año y medio. Este era uno de los proyectos, como preparación para festejar, en el año 2016, nuestros primeros 50 años de Al-Anon en el país.

Este grupo de servidores debía organizar una Jornada en cada Región. La Región Sur fue elegida para organizar la primera. El Distrito de la Costa aceptó el desafío, seguros de que contaban con nuestro apoyo.

También se organizó, el 15 de agosto, una difusión en medios de comunicación, Comisaría de la Mujer, Secretaría de Seguridad, y el Juzgado de Paz. Por razones de anonimato lo hicieron miembros de la OSG, con asistencia de miembros de G. Madariaga, como una manera más de apoyar a los grupos de esa ciudad y de Villa Gesell. Seguramente, esta difusión llegó a otros lugares de la Costa.

El domingo 17 hubo una mesa de difusión en la iglesia del lugar. A la salida de la misa el sacerdote, conocedor de nuestro programa, informó a sus fieles acerca de nuestra tarea.

Los temas desarrollados en nuestra jornada fueron: “¿Por qué Volver a las Bases?”, “Recién llegado y padrinazgo”, “Anonimato en el grupo”, “Sugerencias”, “Padrinazgo Alateen”, “Miembro problema”, “Conciencia de grupo”, “Resolución de conflictos”,

“Cuarto Paso en el servicio”, “Responsabilidad y compromiso”, “Liderazgo”, “Séptima Tradición y espiritualidad”, “Miembros Al-Anon que también son miembros de Alcohólicos Anónimos”, “Miembros de familiares con doble adicción” y “50º aniversario”.

Se dio una clara y completa información sobre lo trabajado y los objetivos cumplidos hasta el mes de diciembre 2013.

El Equipo de Archivo Histórico, nos mostró el trabajo realizado y una estadística de problemas históricos de grupos.

El día sábado, miembros de OSG realizaron una teatralización sobre el Tercer Paso.

Un GRACIAS muy especial a todos los servidores que se encargaron de desarrollar los temas, la gran mayoría de estos fieles servidores costeano sus gastos de traslado y hotel, poniendo así en práctica LA GRATITUD.

Muchas gracias al equipo de Volver a las Bases y a los que nos acompañaron para llevar a cabo este proyecto.

“Los Conceptos de Al-Anon establecen el porque de nuestra estructura de servicio, de tal forma que la valiosa experiencia del pasado y las lecciones extraídas de esa experiencia nunca puedan ser olvidadas ni perdidas”.

(Extraído del *Manual de servicio*, pág. 120)



COMITÉ DE INFORMACIÓN PÚBLICA

Stickers circulando y Al-Anon/Alateen difundiendo

Con gran alegría compartimos con todos ustedes que varios distritos, tras obtener autorización, han colocado el sticker institucional en varias **líneas de colectivos**, que en su diario ir y venir van esparciendo en sus trayectos el mensaje de esperanza de Al-Anon/Alateen. Nos sentimos humildemente orgullosos, y en el fondo de nuestros corazones late la idea de que ¡ojalá sea reproducido en todo el país!

Les contamos también que **es oficial el spot radial** y que está a disposición en la OSG para todos los grupos que lo soliciten. Les requerimos tan sólo que nos hagan saber las radios donde lo ofrezcan, al igual que las que acepten difundirlo. Recuerden que es muy importante conservar una buena imagen de Al-Anon/Alateen y una forma de ha-

cerlo es evitar la **“doble dirección”**.

Algo que está gustando mucho en Juzgados, Comisarías y Centros de Salud Mental, son los cuadritos enmarcados con el afiche institucional.

Necesitamos llegar a toda persona afectada por el beber de otro. Para lograrlo pensemos cómo atraerlos, centrándonos en cuáles son sus necesidades, problemas y preocupaciones y de qué manera podemos hacer que se interesen en nuestro Programa.

Estuvimos en Gral. Madariaga, en las Jornadas de “Volver a las Bases”. Vimos el esfuerzo que hacen nuestros compañeros para marcar la presencia de Al-Anon a lo largo y a lo ancho del país. La distancia no tiene que ser un obstáculo, comuníquense con nosotros a: c_informacionpublica@alanon.org.ar



Reflexiones



TENEMOS ESPECIAL CUIDADO EN PRESERVAR EL ANONIMATO DE LOS MIEMBROS DE AA. NO QUEREMOS SER RESPONSABLES DE QUE ALGUIEN PIERDA SU EMPLEO, POR EJEMPLO, DEBIDO A UNA NEGLIGENCIA O UN CHISME DE NUESTRA PARTE. ASÍ QUE CUANDO HABLAMOS DE NUESTRA EXPERIENCIA EN AL-ANON NOS ASEGURAMOS DE QUE SEA NUESTRA HISTORIA, Y NO LA DEL ALCOHÓLICO, LA QUE CONTAMOS.

Extraído de *Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos*, pág. 122.



“Los Grupos de Familia Al-Anon son responsables de los Grupos Alateen en lo que concierne a:

Garantizar el acceso al programa Alateen a los adolescentes cuyas edades estén comprendidas entre los 12 y los 20 años (Quinta Tradición).”

Estamos trabajando en estos proyectos:

- Conformar el Comité con los servicios cubiertos.
- Trabajar para generar conciencia de la necesidad de madrinas.
- Realizar una media jornada antes de fin de año.

COMITÉ ALATEEN



- Realizar un directorio de bolsillo de grupos Alateen.
- Presentar tema en Seminario 2014.

Próximas reuniones:

- Reunión del Comité: 1º de octubre
- Reunión de padrinos: 1º de noviembre
- Reunión con coordinadores: 13 de diciembre.

Todas se realizan en la OSG.

En mi primera reunión, no entendía nada...

Llegué a conocer los grupos por un cartel junto a la iglesia... Lo que más recuerdo de esa primera reunión es que no entendía nada, y el ansia de que todo terminara. Pero luego me di cuenta de que mi camino recién empezaba.

Esa primera vez me encontré con personas que se veían fuertes a pesar de lo difícil que es vivir con el alcohólico. Me recibieron como si nos conociéramos de tiempo atrás; yo sentía mucho miedo y tristeza. Luego los meses fueron pasando y no me cansé de aprender.

En el programa de Al-Anon encontré otra forma de vivir.

Lucía

GRUPO SERENIDAD, QUILMES



Reflexiones



CUANDO ME RELACIONO CON GENTE QUE PARECE DIFÍCIL TENGO EN CUENTA CUÁNTO ME AFECTÓ EL PASADO E INTENTO DARLES UN RESPIRO.

Extraído de *Esperanza para hoy*, pág. 100.



DELEGADOS INTERNACIONALES

Toma de decisiones informadas

En anteriores reuniones internacionales (RISGA) se definió este proceso como el análisis de un tema mediante criterios consensuados con el fin de determinar si constituye un asunto que el grupo desea abordar. Primero se debate la idea con el objeto de decidir si el grupo está de acuerdo con toda o una parte de esa idea. De ser así, se recaba la información pertinente y se la comparte con los responsables de la toma de decisiones. Luego, si se decide que la idea vale la pena, se adopta una decisión mediante el sistema de moción y votación.

El proceso de decisiones fundamentadas en el conocimiento está compuesto por cuatro elementos esenciales que se sustentan en una filosofía de: a) comunicación abierta entre los líderes y los miembros, b) diálogo antes de la deliberación, c) acceso a toda la información por parte de los

encargados de adoptar las decisiones y d) confianza. La toma de decisiones informadas:

- posibilita el análisis exhaustivo de grandes temas sin tener un fin en mente,
- permite dar mucha más importancia al hecho de adoptar una buena decisión que a los responsables de la adopción de dicha decisión,
- constituye un proceso continuo de pensamiento y desarrollo estratégicos, y nos permite caracterizarnos por transmitir el mensaje con valor y agudeza.

Este proceso es muy rico para los distritos. Los RG y los miembros del Comité de Servicios del Distrito, luego de debatir una idea y contar con toda la información, son los que toman las decisiones informadas de manera responsable.



Llegué con una pesada carga de problemas

Luego de cuatro entrevistas, un profesional me dijo: “Usted tiene que ir a un grupo de autoayuda”. Así llegue a mi grupo, “Convivencia”.

Estaba desesperada, asustada y muy sola. Me recibieron con amor y comprensión. Me dieron esperanza y fortaleza, y compartieron sus experiencias conmigo.

Nunca dejé los grupos, ni siquiera en momentos difíciles, como cuando perdí a mi madre o cuando mi familiar estuvo en abstinencia por 4 años. Me separé, perdí mi hogar, pero continué hasta fortalecerme.

Hoy, gracias al servicio, disfruto de una vida maravillosa de libertad.

Alicia

GRUPO CONVIVENCIA, F.VARELA



COMITÉ DE INSTITUCIONES

Reuniones de Grupos de Instituciones

Compartimos estas preguntas:

- ¿En qué se diferencian de una reunión de un grupo ordinario?

En que los miembros generalmente asisten a unas cuantas reuniones celebradas en una institución, y después se cambian a un grupo ordinario cercano a su domicilio.

- ¿Cuál es su propósito?

Llevar el mensaje de esperanza a los familiares de alcohólicos y a los que están reclusos en una institución por causa del problema de bebida de alguien.

- ¿Dónde se celebran estas reuniones?



En hospitales, instituciones correccionales, juzgados, centros de rehabilitación, centros de salud mental, reformatorios, centros para veteranos, unidades de

desintoxicación de alcoholismo, residencias para familiares maltratados, clínicas para pacientes externos, etc.

El servicio nos ayuda a dar y recibir el amor incondicional de nuestro programa.

Te esperamos para vivir esta hermosa realidad el 27 de septiembre en la reunión de nuestro Comité.

Séptima Tradición



Fue toda una sorpresa ir a las Jornadas de Volver a las Bases. Me impresionó ver la organización local y a nivel nacional. Para mí no era una opción el asistir, ya que era muy lejos, pero gracias a un compañero de grupo me animé. Presentamos el tema "Séptima Tradición, recuperación y espiritualidad".

Fue muy interesante hablar sobre el dinero en nuestras vidas en recuperación. La pregunta que me resuena ahora es: ¿en qué parte de la economía de cada uno nos toca aplicar el programa hoy y seguir creciendo?

Si cambié de actitudes, ahora me toca cambiar de creencias.

Eugenia
GRUPO CALIDEZ (HA)



Reflexiones



EL CUARTO PASO NO DEBE APRESURARSE PERO TAMPOCO SALTEARSE. ES DEMASIADO VALIOSO. HASTA QUE NO SEPAMOS EXACTAMENTE DÓNDE ESTAMOS, NO SABREMOS A DÓNDE DIRIGIRNOS.

Extraído de *Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos*, pág. 53.



COMITÉ DE PUBLICACIONES

¿Es usted escritor con experiencia y obras publicadas y es también miembro de Al-Anon, o es miembro de Al-Anon y le gustaría escribir artículos, publicar anécdotas o ensayos? ¿Se ha preguntado si es correcto enviar las experiencias sobre su propia recuperación a editoriales ajenas a Al-Anon?

La Oficina de Servicios Mundial (OSM) invita a utilizar el talento y dotes de escritor para transmitir el mensaje de recuperación de Al-Anon.

Puede consultar acerca del tema en el sitio: www.al-anon.alateen.org/miembros/writerssp.php Luego escriba en el recuadro su **nombre** seguido de las siglas **afg** y podrá bajar toda la información disponible.

*

En los últimos ejemplares del Manual de Servicio pág. 102 y 103 hay un error de impresión ya que faltan los logotipos que utiliza Al-Anon, los grupos que necesitan pueden solicitar la Fe de erratas a la OSG o bajarla del sitio web.



*

Hemos celebrado la Barata de Literatura con gran éxito. Recuerden que su finalidad de la misma es que los miembros de Al-Anon puedan acceder a la literatura como fuente de recuperación.

Los Lemas



Cuando llegué a Al-Anon hace un año y medio, estaba tan desesperada que todo lo que me decían me parecía imposible de lograr.

Mi hija estaba enferma, era un caso muy raro. Hoy está sobria y concurre a AA.

El lema que más me ayudó fue: "Suelta las riendas y entregáselas a Dios".

Mi agradecimiento hacia todas mis compañeras de Al-Anon que me ayudaron será eterno. Comprendí cuán afectada estaba emocionalmente.

María
GRUPO SERENIDAD - QUILMES



Reflexiones



TODO SER HUMANO QUE FORMA PARTE DE NUESTRA VIDA NOS OFRECE ALGO QUE APRENDER.

Extraído de *Esperanza para hoy*, pág. 172.



Era la primera vez que asistía a un seminario de Al-Anon. Días previos a la fecha dudé bastante, incluso minutos antes de partir. Tenía mucho miedo.

No fui solo. El Poder Superior estuvo a mi lado. Lo sentí. El aliento sin duda lo recibí por intermedio de una compañera, ya que estuvo en cada momento de dificultad.

Al llegar, y pasados unos minutos, me encontré con grupo de personas que **hablaban en el mismo idioma**. Me sentí **valorado, comprendido, escuchado** como nunca lo había sentido con mis amistades ni con mi familia.

Allí descubrí radicalmente lo que era tomar **conciencia**, por ejemplo haciendo servicio. Percibí que al hacerlo, y en libertad, favorecería a mi progreso. Sentí desde mis entrañas, muchas veces, las ganas de compartir reflexiones.

No podía dar el paso, hasta que tomé el **valor** junto a los miembros allí presentes, y noté que mis sugerencias eran recibidas del mismo modo que la de los miembros más antiguos. Experimenté el **respeto** mutuo y el buen trato. Empecé a sentir que Dios estaba conmigo, que me alentaba en cada momento y que él nos estaba guiando a todos.

Finalmente lo más gratificante en el cierre del encuentro fue cuando los miembros me preguntaron si quería contar cómo me había sentido. Sentí un abrazo **gigante**. Sentí **serenidad**.

Luego de compartir, recordé y expresé: Sólo por hoy.

Nico
DISTRITO NORTE

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.



Resolución de conflictos

En las reuniones del grupo donde asisto, algunas veces buscamos párrafos de la revista FORUM de años anteriores o de temas que nos interesan tratados en Conferencias Mundiales para reflexionar. Compartimos esto:

Trate de mediar en una sesión para resolver conflictos. Pensé que lo podía hacer, pero no tuve éxito. Finalmente tuve que decir "Necesito ayuda. Hablaré con los miembros en la Conferencia". Escuche que tengo que enfrentar el problema y el miedo de éste. Hay ayuda para mí. Creo que voy a juntar fuerzas para examinar el problema.

(Extraído de Resumen de Conferencia Mundial 2009)

Es cierto, no estamos solos y además contamos con herramientas. Ahora tenemos el folleto "Intercambio amoroso para resolver conflictos".



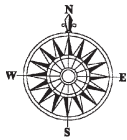
Reflexiones



DESDE QUE EL DÉCIMO PASO SE VOLVIÓ PARTE DE MI RUTINA DIARIA, TRATO DE PENSAR EN ÉL COMO UNA TIERNA, CÁLIDA Y AMOROSA FORMA DE CUIDARME. AL SEGUIR HACIENDO MI PROPIO EXAMEN DE CONCIENCIA Y ADMITIR SIN DEMORA CUANDO ESTOY EQUIVOCADO, DESCARTO MUCHAS ACTITUDES NEGATIVAS QUE DE OTRA MANERA ME ECHARÍAN A PERDER EL DÍA.

CADA DÍA, CADA NUEVO MOMENTO, PUEDE SER UNA OPORTUNIDAD PARA DESPEJAR EL AIRE Y COMENZAR NUEVAMENTE, SERENO Y LIBRE.

Extraído de *Valor para cambiar*, pág. 164.



COMITÉ DEL INTERIOR

Participamos en la Jornada de “Volver a las Bases” analizando el tema “Liderazgo”.

Trabajamos en la actualización del Directorio de grupos sin distrito; hemos logrado que algunos nos respondan, solicitamos a los que aún no la han hecho que envíen los datos para no ser dados de baja del mismo.

El 11 y 12 de octubre estaremos en el Seminario de la Región Norte, esperamos tener un ida y vuelta con los grupos de nuestra querida hermandad.



COMITÉ DE PRESUPUESTO

Desde la OSG se está trabajando en forma intensiva para achicar los gastos ya que en este año el presupuesto está dando negativo por cuarto mes consecutivo. Es de nuestro interés que

la Hermandad este informada, espere-
mos que esta crisis nos fortalezca.

“No hay ningún problema que no te ofrezca un regalo”, Richard Bach, pág. 139 de *Valor para cambiar*.



COMITÉ DE PRESUPUESTO

El Comité de Presupuesto agradece por este medio a todos los Grupos, Distritos y miembros que con sus contribuciones hacen que el mensaje de Al-Anon siga llegando a todos los lugares donde alguien lo necesite. Estos aportes corresponden a los meses de **mayo, junio y julio de 2014**.

- **Distrito Alte. Brown y Grupos:** Amanecer, Aprender a vivir, Camino de Esperanza, Gratitude, Lihuén, Luz y Esperanza, Luz de Vida, Nace un nuevo Día, Nueva Esperanza, Sendero de Luz.
- **Distrito Capital y Grupos:** Belgrano, Construyendo puentes, 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, Nueva Vida, Paraná, Villa Elisa, 20 de Enero, 21 de abril, La Milagrosa.
- **Distrito Centro Oeste y Grupos:** Barrio Argentino, Despertar, Esperanza (Luján), Ituzaingó, Luján, Merlo, José C. Paz, Unión y San Miguel.
- **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, Valor, Volver a Empezar.
- **Distrito Integración y Grupos:** Alberti, Comprensión, De Corazón, Pertenece, Puerto, Un camino de luz, (HA)
- **Distrito Norte y Grupos:** Acassuso, Beccar, Florecer, Florida, Munro, (HA) Olivos, San Fernando, San Isidro, Serenidad, Villa Ballester.
- **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), Nace un nuevo día.
- **Distrito Río de la Plata y Grupos:** Buena Esperanza, Convivencia, Esperanza para hoy, Fe, 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, Crecimiento, Despertar en Al-Anon, Esperanza (R. Castillo), San Justo, Senderos de Esperanza, Unión y Serenidad, San Justo (HA), Luz y Esperanza, Camino a la esperanza, Unión y Gratitude.
- **Distrito Sur y Grupos:** Amor y Comprensión, Alte. Brown, Aprender a Vivir, Entre Todos, Fe y Esperanza, Itatí, Lu-

Aprendiendo a Vivir, (Alateen) Una nueva Esperanza.

Reflexiones

SI LOS MIEMBROS Y LOS GRUPOS ENTIENDEN QUE ELLOS SON RESPONSABLES DE SU PROPIA SUPERVIVENCIA Y PROGRESO, FLUYE UNA GRAN FORTALEZA ESPIRITUAL EN CADA UNO, ASÍ COMO EN SU TOTALIDAD.

Extraído de *Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Al-Anon*, pág. 112.

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.

ján, Renacer, Semilla de Esperanza, Avellaneda (noche).

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

Grupos del Interior:

- **Grupos Pcia. Bs. Aires:** Pío XXII (Necochea), Quietud (San A. de Areco).
- **Grupo de Chubut:** Fortaleza (Puerto Madryn).
- **Grupo de Formosa:** Esperanza y Alegría.
- **Grupo de Misiones:** Reencuentro.
- **Grupo de Salta:** Semilla de Amor.
- **Grupo de Tucumán:** Esperanza.
- **Distrito en Formación Cuyo:** Centro (Mendoza), Iluminación (San Luis) Esperanza (San Luis).
- **Distrito en Formación Santiago del Estero:** Esperanza.
- **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**