



Año de las Bodas de Oro de Al-Anon en la Argentina

EDITORIAL

Cumplimos 50 años, medio siglo, y todavía son pocos los que conocen nuestra existencia. ¿Por qué será? Puede haber variadas razones: falta de información, o poco clara, desprestigio de la institución a causa de grupos que no funcionan de acuerdo con las Tradiciones, etc. Estamos viviendo tiempos difíciles, pero... ¿cómo lo estarán pasando los que todavía no encontraron un grupo? (Un grupo que ayude a los recién llegados a sentir la calidez de los miembros y la inmensa sabiduría del programa de vida de Al-Anon, así como un cabal entendimiento de la magnitud y la afectación de la enfermedad del alcoholismo.)

Lo cierto es que en la sociedad cada día hay más personas que sufren por el beber de otros, y sin embargo disminuyen los grupos o la cantidad de miembros.

Los que nos recuperamos y dejamos de sufrir gracias a este maravilloso programa, debemos tener memoria de cómo llegamos, eso nos hará ser agradecidos y demostrar nuestra gratitud con aportes y servicio, para que nuestra institución siga adelante y se conozca su existencia.

Si en la sociedad hay menos personas que sufren todos nos beneficiamos. Que el Poder Superior nos ilumine para que sigamos siendo agradecidos.

¿Te acordás como llegaste?

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 352



*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 2017



RINCÓN DE NUESTRA OSG

Desde la OSG se respondieron algunas consultas: 19 vía facebook y 51 vía mail. En la gran mayoría solicitan información de grupos y un pequeño porcentaje requiere información de AA, que se deriva directamente a quien corresponda. Se recibió también una consulta de un profesional interesado en presenciar las reuniones cerradas, y se reenvió la misma al CCP para que este comité le responda.

Se actualizaron los directorios físico y on line. Todos los eventos donde tenemos presencia, así como las reuniones abiertas al público y nuevos grupos de todo el país se han infor-

mado en facebook, Twitter y sitio web.

Se entregaron 30 CDs y 20 DVDs en la Secretaría de Prensa y Difusión de la Nación para que la pauta nacional pueda lanzarse. Según lo informado por Información Pública, esto se ha concretado a partir del 1° de marzo.

Presentaron a Al-Anon en el programa "Mirá qué tarde" de radio El Mundo, conducido por Ana Muratore.

En conjunto con los Comités de

Publicaciones, Presupuesto y Ejecutivo, se comunicó a la hermandad que el 28 de febrero finalizaron los agrupados de libros y que a partir del 1° de marzo rige una nueva lista de precios para LAC.



Aniversarios

¡¡FELICIDADES!!

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

1 año

15 de febrero

Grupo "Gratitud"

Villa Pueyrredón - Dtro. General Paz

*

5 años

Grupo "Volver a empezar"

Flores - Dtro. General Paz

*



COMITÉ DE CONFERENCIA

Preparándonos para la 33ª CSN

La 33ª Conferencia de Servicio Nacional se realizará los días 7, 8 y 9 de abril en la Casa Nazaret, bajo el lema "Libertad para servir, oportunidad para crecer".

Ya está todo listo para recibir a los

delegados de los distintos distritos y compartir con alegría y vocación de servicio las distintas vivencias de los grupos.

¡Nuestro objetivo es tener una hermosa y productiva Conferencia!



Para aquellos que encaramos violencia



Desde hace mucho tiempo sabemos que el alcoholismo puede ser catalizador del maltrato físico, hasta podemos verlo a diario en nuestra comunidad y en los medios de prensa, la violencia doméstica se relaciona con el alcohol. En nuestras reuniones podemos compartir este dolor que significa convivir o haber convivido con el maltrato, las palabrotas, los zarandeos, etc. Cuán importante se vuelve el compartir en grupo, poder romper el silencio, poder asentir cuando alguien comparte estos temas y nosotros poder decir "yo sé lo que es una paliza" porque lo hemos vivido. El grupo es el comienzo de todo, la fuerza y amor incondicional de los compañeros, un padrino o madrina que me abre en mi llanto.

También tenemos mucha e importante Literatura Aprobada por Conferencia, no debemos olvidar programar estos temas acerca de violencia doméstica, sobre el cuidado de nosotros mismos y de los menores en casa. Surgen muchos problemas en relación al secreto que guardamos, porque nos duele cada vez que hablamos de violencia, por eso es tan valioso tener un grupo que guarde la confidencialidad, que escuche con el corazón y nos guíe hacia una vida mejor y de cuidado personal "un día a la vez". Frente a esto nuestra contención Al-Anon puede ser parte de una ayuda más cabal, que puede incluir consultas con ayuda médica, psicológica y letrada.

Nuestro mensaje siempre es de esperanza, por eso debemos poder hablar con madurez sobre violencia y alcohol. Y llevar este mensaje a las instituciones que trabajan con estos flagelos y aún no conocen Al-Anon. Es así que cooperamos con las Comisarias de la Mujer y otras entidades de ayuda, en un trabajo en red para darnos a conocer, decir quiénes somos y dónde encontrar ayuda.

¿Te animas a programar temas de violencia y cuidado de uno mismo para una reunión especial en el grupo? No lo hagamos solos, seguro que aunque duela encarar el tema, será provechoso para muchos.

Anónimo

Mi experiencia en el grupo de principiantes



Estoy casada con un hombre al que le gustó siempre el alcohol, ya fuera vino, whisky, cognac, etc. Sólo en algunas ocasiones se pasaba de la raya, esto según mi punto de vista. Pasaron los años, formamos una lindísima familia, la vida nos dio muchas satisfacciones y alegrías hasta que, nos tocó una difícil.

Todo parecía desmoronarse, vino la depresión, la angustia, y entonces el alcohol de mi marido se convirtió en algo demasiado cotidiano y aparecieron poco a poco los efectos destructivos: irascibilidad, falta de memoria, poca comprensión en las conversaciones, menos comunicación, silencios, y todo aquello que muchos de ustedes ya conocen.

Mis sentimientos navegaban entre el enojo y el amor, entre el resentimiento y la misericordia. Como vi que “mis consejos” no daban resultado decidí poner malas caras, no hablarle, pero mi mensaje seguía siendo de juicio y condena. Él no cambiaba y yo sufría cada día más.

Hasta que alguien que nos quiere mucho y se preocupa muchísimo por nosotros me contactó con Al-Anon. Llegué con mucha expectativa y fui recibida con gran acogida, compromiso y espíritu de ayuda. Relaté mi situación y me indicaron asistir primero a seis encuentros al grupo de principiantes. Inmediatamente me sentí comprendida, acompañada y en medio de gente que sufría lo mismo que yo, pero que habían aprendido a vivir con “serenidad”.

Entendí que la primera que debía cambiar era yo, por mi propia felicidad. Me hablaron de un programa de 12 Pasos, sus Tradiciones, y 12 Conceptos. Me dijeron que siguiendo este programa podía lograr serenidad. Pero lo que más me llegó, lo que más fuerte sentí, fue el diálogo afectuoso con ese grupo de personas que habiendo padecido lo mismo que yo, lograron cambios en ellos mismos y en su familiar alcohólico.

Pasadas algunas reuniones del grupo de principiantes (comencé el 1º de julio de este año) empecé a asistir a reuniones específicas de Al-Anon; allí es realmente donde nos vamos compenetrando con la técnica y el espíritu del programa siguiendo los Pasos y las Tradiciones y vamos aprendiendo a vivir no sólo con nuestro familiar alcohólico sino en todos los ámbitos que la vida nos presenta.

Tengo la absoluta seguridad de que sin haber transitado el grupo de principiantes me hubiera costado MUCHO comprender la dinámica de Al-Anon. En mi grupo de principiantes logré bajar mi ansiedad, lo que me permitió recibir y dar en forma distendida, en un clima de cordialidad y acogimiento. Como todo esto fue para mí una fecunda experiencia es que ahora acompaño a los principiantes que se acercan porque dando se recibe y compartiendo es como se crece.

¡¡Gracias grupo de principiantes!!

Maria

GRUPO ALBERTI.



COMITÉ DE ARCHIVO HISTÓRICO

Hicimos un breve balance de la gestión llevada adelante durante 2016, y nos preguntamos si habíamos cumplidos nuestras expectativas y objetivos para el año transcurrido.

- Por un lado hemos participado activamente en el aporte de ideas para el Comité de Guías y la colaboración con otros comités, elaborando informes especiales y aportando ideas teniendo en cuenta nuestro pasado. Por otro, vemos que aún está pendiente hacer un inventario de lo existente en nuestro armario, dónde buscar el material y cómo encontrarlo. También se ha detenido la digitalización de la documentación de los biblioratos, tal vez por falta de servidores y difusión de dicha búsqueda.
- Hemos realizado un interesante análisis respecto a lo trabajado en la última jornada de Volver a las Bases, donde en una de las mesas se trató el tema “Por qué sí o por qué no de



la hora de sugerencias”.

- También comenzamos a tratar el tema de cómo ha sido hasta el momento el liderazgo en el servicio, siempre desde una perspectiva histórica, y cómo proponer una autoevaluación a conciencia por parte de los servidores.

Hablamos de preservar nuestro pasado para asegurar nuestro futuro, y poder aportar a resolver la pregunta “¿Por qué a pesar de crecer el número de afectados por el alcoholismo en Argentina, el número de grupos e integrantes decrece?”.

A través de los años



Cumplí 10 años el día 24 de febrero del 2016. Estoy muy contento de seguir cumpliendo años por eso les quiero contar cómo fue mi vida en este tiempo.

Las compañeras que fueron pioneras todavía me acompañan. Pasó mucho tiempo para que el grupo se hiciera sólido y pudiera encontrar su propia orientación. Padres y madres con el dolor de tener un hijo alcohólico y no saber qué hacer se fueron sumando.

Como siempre, la literatura fue la maestra con sus Pasos, Tradiciones y Conceptos. Herramientas como los Lemas, el Sólo por Hoy y la asistencia al grupo fueron recuperando a esas madres y padres que lograron cambiar tristeza por alegría, compartiendo historias, experiencias y el apoyo afectuoso de cada uno de los miembros, que con la ayuda del programa son cada día más fuertes y pueden compartir la vida con sus hijos con valor, serenidad, aceptación y, sobre todas las cosas, con amor.

GRUPO PADRES “PERTENECER” - DISTRITO INTEGRACIÓN



COMITÉ DE INFORMACIÓN PÚBLICA

El éxito de la difusión

Las autoridades nacionales anunciaron que en marzo saldrá el spot radial y televisivo. Esto no nos representa costo alguno, pero genera la necesidad valiosa de la cooperación de los miembros y el aporte generoso de su tiempo.

Estos medios nos permiten una **comunicación** masiva e inmediata con posibles miembros de esta hermandad. Quienes no nos conocen, se enteran de nuestra existencia y saben adónde ir.

Les falta tomar la decisión. Esta es personal y natural, un hecho que no depende de otros.

No somos responsables de que lleguen. Tampoco de que se queden. Sí de pasarles el mensaje.

Lo bueno de hacerlo es que permite la **comunicación** con la sociedad y **salir del aislamiento**. Hay muchas formas de contacto: folletos, contacto telefónico, presentaciones, encuentros, ferias, cartas, mails, reuniones abiertas, etcétera.

El Paso Doce involucra y concierne a todos, y significa transitar todos los Pasos.

Podemos fortalecer y alentar a otros a llegar a los grupos, invitarlos a permanecer en unidad y contribuir a

edificar su vida en la convivencia con una persona que tiene problemas con la bebida.

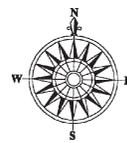


¿Qué nos ayuda a pasar ese mensaje? La buena disposición para darlo; la perseverancia, fijar prioridades razonables, tener expectativas realistas, tanto de nuestras acciones como de nuestros servidores, hacer un seguimiento de las probables respuestas, etcétera.

Al hacerlo no buscamos premios. Cualquiera sea la cosecha, ésta no tiene dueño, es de todos y anónima a la vez. El éxito es ver felicidad donde antes había dolor.

La confianza en nosotros mismos, mantener la fe en un Poder Superior, minimizar errores, nos mantendrá unidos.

“Tratar de llevar este mensaje a otras personas” es, simplemente, **intentarlo**. Los que estamos hemos llegado por los intentos ajenos. De ellos es el éxito.



COMITÉ DEL INTERIOR

Hola queridos compañeros, es un gusto saludarlos en esta primera entrega del año. Esperamos que hayan comenzado el año llenos de esperanza y agradecidos de contar con este programa de Doce Pasos que nos permite vivir mejor.

Este año el Comité se propone seguir acompañando a los grupos del interior y mejorar la cooperación con los grupos de Alcohólicos Anónimos del interior. Invitamos a todos los compañeros que



se quieran sumar con ideas o propuestas para seguir enriqueciendo el servicio. Nos pueden escribir a c_interior@alanon.org.ar para confirmar día y horario de reunión.

Abrazo para todos y gracias por el servicio de cada uno de ustedes que hace posible la continua existencia de los grupos

Al-Anon y Alateen. Nos reunimos el primer viernes de cada mes a las 17:30 en la OSG.

Hasta la próxima.

Único requisito



A la Feria del Libro vino una señora con su hija.

La primera muy entristecida porque no podía formar parte de Al-Anon.

Le pregunté por qué. Y me dice que le habían explicado que se necesitaba reunir un único requisito: tener un familiar o amigo alcohólico. Vuelvo a preguntar: “¿Y no lo tiene?”. Y la señora me contesta que sí, pero que falleció hace mucho...

Nunca se me había ocurrido pensar en aclarar que el familiar o amigo alcohólico puede estar vivo o no.

Le explicamos que puede ser parte, porque el familiar no deja de serlo por el transcurso del tiempo, ni por la muerte... sigue vivo en nuestros afectos.

Seguramente estará acudiendo a algún grupo, quizá se haya hecho miembro, y hasta pueda contarnos algún día la otra parte de esta historia...

Ser parte de este esfuerzo da las fuerzas necesarias para seguir adelante.

Mirta G.

Reflexiones



EL DUODÉCIMO PASO ME RECUERDA UNA PREGUNTA CON RESPECTO A MIS ACTITUDES: “¿SON LAS MÍAS DIGNAS DE SER IMITADAS?”.

Extraído de *Senderos de Recuperación*, pág. 120

Reflexiones



ESTÉ DONDE ESTÉ, MI PODER SUPERIOR ESTARÁ ALLÍ SI SE LO PIDO.

Extraído de *Esperanza para hoy*, pág. 280



Los convocamos a la reunión del Comité Alateen con padrinos el día **6 de mayo de 10 a 12 horas** en la OSG. También los invitamos a acercarse al Comité Alateen de su respectivo distrito.

“¿Qué pueden hacer los grupos Al-Anon por Alateen? Incluir en sus programaciones mensuales el análisis de esta Guía y/o material que existe sobre Alateen.”

“¿Qué pueden hacer los distritos por Alateen? Crear un espacio para leer

COMITÉ ALATEEN

y analizar esta guía, tanto en la reunión del Comité Alateen del

Distrito como en reuniones con los RG. Con esto se apunta a una Conciencia de Grupo Informada.” (Guías de Seguridad Alateen)

¡Juntos podemos lograrlo!



Practicando el voluntariado



El practicar el voluntariado me ayudó a crecer y a través del voluntariado, pude sentirme libre. No existieron presiones impuestas, tuve la libertad de elegir, servir, colaborar, trabajar.

“Ser voluntario enaltece a la persona, produce en ella una especie de autoprivación de ambición de poder. Se valorizan las relaciones propias y las de los demás, y se vivencia la hermosa realidad de saber cuánto nos necesitamos unos a otros.” (2ª Jornada de *Volviendo a las bases*, agosto de 1995)

“Nuestra angustiada experiencia de vivir con un alcohólico nos ha conferido el privilegio de poder ayudar a otros... Somos pocos los agraciados. ¡Aprovechemos este privilegio!” (palabras de Lois del boletín “Dentro de Al-Anon” de Servicio Mundial de 1998, Vol. 11, N° 2).

“Requiere práctica el aprender a amar sin condiciones. Una oportunidad excelente para poner en práctica esta nueva forma de relación es ofrecerse como voluntario para ayudar al grupo mediante la labor de servicio. Todas las contribuciones son valiosas para el grupo y nos permiten crecer como individuos.” (*Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos*, pág. 102).

“Al-Anon suministra una amplia gama de oportunidades para dar y practicar sin condiciones. Servir café, presentar la literatura, dar la bienvenida a un recién llegado, dar comienzo a una reunión... El patrocinio es otra forma de servicio excelente y satisfactorio. El servicio es practicar el amor incondicional. No hay ‘deberías’ ni obligaciones. Esto nos da la libertad de dar lo que deseamos, sabiendo que lo hacemos por nuestro propio crecimiento.” (*Cómo ayuda...*, pág. 103)

GRUPO VILLA CRESPO



COMITÉ DE INSTITUCIONES

Distrito Noroeste

Se realizó el servicio dentro del Hospital “Dr. Carlos Alberto Bocalandro” de la localidad de Loma Hermosa, en el mes de enero. Preparamos una mesa de difusión; ese día fueron atendidos por la secretaria del director Eduardo Picoroso, y en marzo entregaremos la carta de la OSG para solicitar un espacio dentro del hospital para el servicio.

La institución nos ha reconocido como inmejorable recurso para la familia en la problemática del alcoholismo; fuimos invitados a la jornada de cierre del proyecto del Consejo Directivo de Salud Mental y Adicciones realizada en diciembre en el Salón Cultural de la Municipalidad de Hurlingham; tres servidores de Instituciones estuvieron presentes como espectadores y quedaron registrados en las planillas de asistentes entre cientos de profesionales de la salud.

¡Hemos desplegado nuestro propio banner en cada institución atrayendo el interés!

Distrito Unidad

Cerró el servicio en una comisaria, donde asistieron durante mucho tiempo sin resultados para el grupo derivado de esa institución. Hemos agradecido dando la razón del retiro del lugar, la comisaria derivó a las asistentes sociales. Pero abrieron en otra comisaria lindante con otro distrito a fin de hacerlo en conjunto, esperando los seis meses prudenciales para la notificación.

Un miembro del Distrito Sur asistió como testigo en un Juzgado por

violencia de género; luego de testificar dio el mensaje de Al-Anon en jurisdicción de Distrito Unidad y están viendo la posibilidad de trabajar juntos.

Distrito Rosario

Obtenida la declaración de Interés Municipal van por Interés Provincial. En Tribunales renovamos todas las informaciones para hablar con la jueza. El Centro de Salud llamado “La Estación” es municipal, de adicciones, y tienen como contacto una enfermera. El Colegio Médico y Hospital “Clemente Álvarez” son proyectos a largo plazo, al igual que el Concejo Deliberante tendrá una reunión a nivel municipal con los profesionales.

Compartimos el Seminario de AA en Bella Vista participando en un panel sobre el tema del folleto Alcoholismo Contagio Familiar. Luego tuvimos una reunión cerrada para Al-Anon; el salón quedó chico para los asistentes, por la gran participación, en especial de los jóvenes. Una atención impecable de parte de los compañeros de AA.

Viajamos hasta Bernal participando hasta la media tarde en la Universidad Nacional de Quilmes.

“Se crea confusión cuando dos personas tratan de hacer lo mismo. Sin embargo, no se hace nada si nadie decide hacer algo. Por ello en el grupo, en el distrito, en la zona y a nivel Conferencia, cada uno tiene su propia función. Toda persona es importante.” (*Senderos de Recuperación*, pág. 310)

¡Muchas gracias a todos y a cada uno, pues nos ayudan a crecer!

Historia del Distrito Sudoeste



Este distrito nuclea a todos los grupos de Al-Anon/Alateen de la zona oeste de la provincia de Buenos Aires, Argentina. Actualmente está formado por 11 grupos: “San Justo” de esa localidad, “Brisa” de Villa Luzuriaga, “Crecimiento” de Ramos Mejía, “Despertar en Al-Anon” y “Unión y Serenidad” de Laferrere, “Morón” y “Unión y Gratitude” de Morón, “Luz y Esperanza” de González Catán y “Senderos de Esperanza” de Virrey del Pino, “Esperanza” de Rafael Castillo. También el grupo de Hijos Adultos “12 pasos de libertad” en San Justo. No cuenta con ningún grupo Alateen. Se ha conformado el comité para poder trabajar y resurgir Alateen en el distrito.

Se reúne los terceros sábados de cada mes en Monseñor Bufano 350, Villa Luzuriaga. A las 11 horas la reunión de servidores y a las 12 reunión de distrito de los RGs.

Para rearmar la historia del distrito contamos con el informe de un miembro antiguo que todavía asiste al grupo de recuperación y a las reuniones de distrito como miembro colaborador. Asimismo, tenemos valioso material de archivos de actas de diferentes comités y grupos que se han cerrado. Logramos saber que antes de pasar a ser Distrito Sudoeste conformaba junto con otros grupos el Distrito Oeste. Éste contaba con grupos en distintas localidades de la zona. Primero empezó a realizarse una distinción entre sector A, B y C, luego vino la separación definitiva.

En el libro de actas podemos observar el trabajo que se realizaba de manera muy artesanal: envió de cartas, llamados a teléfonos fijos en determinados horarios indicados como teléfonos del vecino o teléfono de la suegra, problemas con los medios de transportes, falta de información y de novedades por parte de los servidores. También se observa la presencia de un RG Alateen en cada reunión y el trabajo en estos grupos con madrinas y padrinos que eran muchos. Se registran visitas a colegios, hospitales, radios, servicios para pegar folletería y pasar el mensaje de Al-Anon.

En 1985 el Distrito Oeste se subdividió formando otros tres nuevos distritos: Sudoeste, Centro Oeste y Noroeste.

El llamado Distrito Sudoeste se reunía dos sábados al mes: el primero los comités y el tercero con los RGs, y tuvo diferentes lugares de reunión: en la calle Álvarez Jonte y luego en Sargento Cabral de Ramos Mejía, y ahora Villa Luzuriaga.

El distrito continúa haciendo un gran trabajo en Información Pública; desde aquí han surgido spots radiales, pegatinas en líneas de colectivos de grandes recorridos en la provincia de Buenos Aires y CABA, se sostiene el trabajo con reuniones públicas y abiertas. Cuenta con todos los comités conformados, aunque faltan los servidores suplentes de varios de ellos. Se observa que ha superado momentos difíciles y ha logrado realizar el servicio a través del trabajo en equipo, con armonía y con alegría, con padrinos de servicios y nunca abandonando nuestros grupos de recuperación.

¡Los esperamos cuando quieran!

Mi experiencia como custodio



Ya terminando mi servicio en la Conferencia del mes de abril, creo que fue un servicio que lo hice con mucho amor hacia mí y a las demás personas; aprendí la importancia de los grupos, a delegar, decidir, participar, escuchar a las minorías, responsabilidad de saber la importancia de un líder.

Fue muy importante para mí el hacer los servicios dentro de la Junta, Coordinadora, del Comité de Nominaciones, del Comité de Guías, y este último año como secretaria de actas; este servicio fue donde más aprendí con la comunicación, también el compartir un café, un almuerzo, una cena con compañeros siendo un grupo Al-Anon/Alateen. Estos seis años fueron muy positivos, pasaron muchas cosas que se pudieron ir solucionando con mucha responsabilidad. Lo que queda es trabajar mucho con la Séptima Tradición.

El servicio de delegada me ayudó particularmente, porque se adquiere mucho aprendizaje. En Al-Anon no hay estrellas; mi esperanza es que los grupos crezcan porque nos necesitamos unos con otros para no estancarnos, ser honestos en lo que nos corresponde. La mejor manera de aprender un servicio es haciéndolo.

Gracias a todos pude construir cada momento de mi vida en un momento especial, a mis compañeros de Junta, a mis padrinos, tanto cuando fui delegada como en este servicio que terminé, gracias, mil gracias a todos. Siempre estaré con ustedes y mi Poder Superior.

Con amor en el servicio

Marta R.



Reflexiones



DESCUBRIMOS QUE CUANDO DAMOS UNA MANO, NUESTRO PROPIO DOLOR DISMINUYE Y NUESTRA RECUPERACIÓN COMIENZA A DESPEGAR.

Extraído de *Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos*, pág. 103



Llegue muy mal, durante mis primeros años en los grupos no entendía mucho. Al empezar hacer servicio empecé a vencer mis miedos.

Hoy soy RG de mi grupo y participo en encuentros, jornadas y Seminarios. Entrar a los grupos Al-Anon fue una puerta que se me abrió a una vida mejor. Y el hacer Servicio me ayuda a crecer y ver que todo se puede.

Celia

GRUPO BECCAR

Los cambios son posibles



Queridos compañeros: Hace algún tiempo llegue a las puertas del grupo muy consternada por el beber de un familiar que padecía la terrible enfermedad del alcoholismo. Mis primeros pasos fueron muy difícil pero tenía una madrina con quien compartir mis angustias. Al cabo de un tiempo sufrí el terrible dolor de la pérdida de un hijo

Y fue fundamental el apoyo del grupo ya que mi familia estaba tan dolorida como yo

Poco a poco fui practicando el sólo por hoy, las cosas más importantes. Me invitaron hacer el té y tiempo después a la radio; casi temblando pude hablar y con gran sorpresa cuando vuelvo al grupo llegó una persona que había escuchado el mensaje; desde ese momento cada vez que necesitan una persona para pasar el mensaje, allí estoy presente.

La gratitud la practico cada vez que recibo a un miembro nuevo o paso el mensaje. El servicio me permite verme mejor y mejorar. ¡Gracias Al-Anon!

Mary D.

GRUPO ALBERTI - MAR DEL PLATA



¡Asistí al Seminario!

Quiero agradecer al Distrito Sur que me dio la oportunidad de poder ir a un Seminario, en mi primer año como RG. La verdad es que fue una linda experiencia el poder compartir con compañeras a las cuales había conocido el año anterior, cuando se hizo en Rosario.

Al comienzo nos dieron una cálida bienvenida y los miembros nos presentamos. El grupo de Gral. Madariaga es muy chiquito, cuenta con pocos miembros, pero con colaboración del grupo de Mar del Plata, muchas reuniones y apoyo de la OSG, hicieron posible que en un mes se lleve adelante este Seminario. A la tarde nos invitaron a participar de una linda reunión cerrada, luego nos acercaron al hotel, y mientras viajábamos en el auto compartimos experiencias donde realmente se sintió la hermandad de Al-Anon.

Gracias a todos los compañeros porque se pudo lograr este hermoso Seminario.

Beatriz

GRUPO LUJÁN - DTO. SUR



Reflexiones



CUANDO ADMITIMOS NUESTRA INCAPACIDAD, ESO NO QUIERE DECIR QUE ESTEMOS INDEFENSOS. AL ACEPTAR LA REALIDAD DE NUESTRA SITUACIÓN, NOS EMPEZAMOS A DAR CUENTA DE LO QUE PODEMOS Y NO PODEMOS CAMBIAR. POR MEDIO DE ESTA ACEPTACIÓN, OBTENEMOS FUERZA Y LIBERTAD PERSONAL.

Extraído de *En busca de la libertad personal*, pág. 10



Reflexiones



LA PALABRA “PRACTICAR” SIGNIFICA HACER ALGO REPETIDAMENTE PARA DESARROLLAR UNA HABILIDAD. SI PRACTICO LOS PASOS EN MI VIDA, LLEGO A CONTAR CON MÁS APTITUD PARA UTILIZARLOS. POR ÚLTIMO, LOS “PRINCIPIOS” SON EL CÓDIGO DE VIDA QUE PRACTICO EN TODAS LOS ASPECTOS DE MI VIDA. CONSIDERO QUE EL DUODÉCIMO PASO ES LA CULMINACIÓN DE TODOS LOS PASOS.

Extraído de *En busca de la libertad personal*, pág. 61



Reuniones de conciencia

Ésta es la experiencia vivida en el grupo que asisto: sugerí espaciar cada tres meses las reuniones de conciencia que se realizaban una vez al mes. Consideré que al reunirnos sólo una vez por semana nos quitaban espacio para otros temas, además porque no había mayores problemas.

Otros compañeros coincidieron pero uno habló de la importancia del fin de preguntarnos periódicamente cómo estábamos como grupo y de transmitir a los más nuevos este instrumento tan valioso del programa.

A raíz de lo dicho el grupo debatió y por unanimidad decidió seguir haciéndolas mensualmente; se programará lectura al respecto sobre la conciencia de grupo y si no hay nada para intercambiar se proseguirá con la reunión, dejando eso asentado en el cuaderno o libro de actas.

Silvina N.

El servicio me cambia el humor



¿Una guardia? ¿Y en un hospital? ¿Y si la persona llega tan afligida y no encuentro las palabras justas? ¿Estaré preparada?

Estas eran mis dudas al encarar este servicio en el Hospital “San Bernandino” de Hurlingham. Cuando me presenté ya estaban mis compañeras esperando con una cálida sonrisa y eso me tranquilizó. Se acercaron varias personas a consultar y pudimos transmitirles nuestro mensaje. ¡Cuánta satisfacción!

Gracias a mi Poder Superior y a mis compañeras por permitirme estar en este servicio tan gratificante. Como siempre digo, “El servicio me cambia el humor”.

Grisel

GRUPO HURLINGHAM



COMITÉ DE PRESUPUESTO

Alentar a colaborar con la Séptima Tradición



La responsabilidad de la tesorería del grupo es de todo el grupo, pero delega en dos compañeros el servicio de tesorero y subtesorero del grupo por el plazo pautado en reunión de trabajo.

¿Cómo expreso la gratitud por lo que el programa me brinda? Desde la aparición del libro *Senderos de Recuperación* leemos lo amplio del concepto “autosuficientes”; qué lindo es contar con el grupo abierto a horario, con la programación de la literatura anticipada y coordinado por compañeros que se turnan reunión tras reunión. Una bebida fresca en verano o una infusión calentita con el frío, todo cobra relevancia cuando se trata de brindar ayuda y que el grupo se mantenga unido.

Para todo eso es necesaria nuestra canasta. Sabemos que tenemos básicamente entre cuatro y cinco aportes que debemos cubrir cada mes: la contribución al lugar, el aporte a la OSG, el aporte al Distrito y sufragar los gastos del RG y los insumos del grupo.

Para ayudar al servicio de la tesorería del grupo podemos leer el Manual de Servicio y consultar la Guía a Seguir para la Tesorería del Grupo.

¿Mi gratitud acompaña las necesidades del momento actual económico de mi comunidad, del lugar donde vivo? ¿Colaboro aun cuando sé que no podré concurrir al grupo? ¿Acepto que puedo contribuir por el que no puede hacerlo por problemas económicos? ¿Me intereso por los aportes especiales para la Conferencia de Servicio Nacional a la que concurre el delegado y los Seminarios de Servicio Regional?

Mi contribución económica ayuda a expandir el mensaje de Amor de Al-Anon y Alateen. En este tiempo particular, ayudemos a incrementar la Séptima Tradición.



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 2016** y **enero y febrero de 2017**.

- **Distrito Capital y Grupos:** Calidez (HA), Compartir, Construyendo Puentes, Redentor, Villa Crespo, Mediodía, Sólo por Hoy, Belgrano, Loreto (HA), Luz de Patricios, Palermo, Buenas Compañías, Vivencias, Vivir hoy, Vida, Mensaje, Serenidad, Libertad, Luz de Esperanza (Alateen).
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos:** 20 de Enero, Villa Elisa, Paraná, Nueva Vida, 5 de Enero, Amanecer.
- **Distrito Centro Oeste y Grupos:** San Miguel, Merlo, Despertar, Ituzaingó, Luján, Barrio Argentino, Hacia Adelante, José C. Paz.
- **Distrito Córdoba y Grupos:** Centro, Aurora, Amanecer, Renacer, Esperanza, Solo por Nosotros, Fe (padres), Alegría.
- **Distrito de la Costa y Grupos:** Dar y Compartir, Gral. Madariaga.
- **Distrito Gral. Paz y Grupos:** Lugano, Volver a Empezar, Liniers, Valor, Aceptación, Esperanza, Revivir, Génesis, Floresta, Agronomía, Gratitud.
- **Distrito Integración y Grupos:** De Corazón, Aprendiendo a Vivir, Pertenece, Puerto, Comprensión, Un Camino de Luz, Valor para Crecer (Alateen).
- **Distrito Noroeste y Grupos:** Villa Tesei, Castex, Martín Coronado, Hurlingham, El Sol.
- **Distrito Norte y Grupos:** Acassuso,
- **Distrito Capital y Grupos:** Munro, Becar, Olivos (HA), San Isidro, San Fernando, Serenidad, Villa Ballester, Alegría, Florida, Buen Camino.
- **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, Volver a Empezar (Sunchales).
- **Distrito Río de la Plata y Grupos:** Serenidad, Fe, La Plata, Convivencia, San Marcos, Mediodía (La Plata).
- **Distrito Rosario y Grupos:** 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, Luz y Esperanza, San Justo, Unión y Gratitud, Unión y Serenidad, Sendero de Esperanza. Los Doce Pasos de Libertad (HA) Morón.
- **Distrito Sur y Grupos:** Almirante Brown, Amor y Comprensión, Avellaneda, Entre Todos, Fe y Esperanza, Itatí, Luján, Renacer, Semilla de Esperanza, Aprender a Vivir, Valor p/Cambiar.
- **Distrito Unidad y Grupos:** Encuentro, Fortaleza (Gral. Pacheco), Volver a Vivir, Mi Lugar, Hazlo con Calma.
- **Distrito Villa María.**

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.

Reflexiones

LA SÉPTIMA TRADICIÓN ME HA ENSEÑADO A DAR EN LUGAR DE TOMAR. LE PIDO A MI PODER SUPERIOR QUE ME MUESTRE QUÉ CONTRIBUCIONES PUEDO HACERLE A LA VIDA TODOS LOS DÍAS.

Extraído de *Senderos de Recuperación*, pág. 198

Grupos del Interior:

- **Grupos Pcia. de Buenos Aires:** Pío XII (Necochea), Pequeño Milagro (Mercedes).
 - **Grupos de Jujuy:** Catedral, Nueva Vida.
 - **Grupo de Misiones:** Reencuentro (Posadas).
 - **Grupo de Neuquén:** Don Bosco (S. C. de Bariloche).
 - **Grupo de Salta:** Semilla de Amor.
 - **Grupo de Tucumán:** Esperanza.
 - **Distrito en Formación Cuyo:** Unidad (Mendoza), Iluminación (San Luis).
- **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. El número de nuestra Cta. Cte. del Bco. Galicia es 4117-5038-6. 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 depósito o transferencia bancarios, nos aclaren inmediatamente a través de fax, e-mail o llamada telefónica, lo siguiente:

- En qué banco fue hecho.
- 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.



**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