



Año de Integrar y Consolidar

EDITORIAL

Nº 353

Había una canción que decía “Palabras, palabras, palabras...” Pensemos en lo que aprendemos en Al-Anon acerca de ellas, *en lo que decimos y cómo lo decimos*.

La manera de comunicarnos con los demás nos ayuda a mejorar nuestras relaciones con el familiar alcohólico y con el mundo que nos rodea. La Primera Tradición nos pide que le demos preferencia al *bienestar común*. Y nos alerta acerca de que el progreso individual del mayor número dependerá de la unión.

Entonces, el uso que le damos a las **palabras** tiene suma importancia para *la unidad y el progreso*. Una palabra mal dicha, mal entendida o mal transmitida podría generar tanto *malestar y desunión*, así como la desinformación podría contribuir a la falta de progreso. En el diccionario dice que **comunicar** significa hacer saber algo, descubrir, manifestar, e **informar** significa dar cuenta de una realidad, enterar. Estar en contacto evita el aislamiento, facilita la información y contribuye a la pertenencia. Los informes que traen los servidores nos familiarizan con la labor diaria de Al-Anon/Alateen, mientras que el Resumen de la Conferencia nos resume sus decisiones e interioriza de la labor de la OSG. Aunque estemos lejos nos hace sentir integrados, ser partes de un todo. Estar desconectados o desinformados opaca y desvirtúa lo que sabemos y hacemos por Al-Anon/Alateen.

Nuestra presencia y los servicios en los grupos garantizan la continuidad de Al-Anon, posibilitando la realización de nuestro único objetivo común: ofrecer a otros un programa que contribuya a la recuperación de los efectos del alcohol. Tenemos una trayectoria de 50 años por la cual velar. Sin comunicación no hay futuro. Sin información quedamos aislados. Cubrir y descubrir los servicios hacen que toda esta labor se traduzca en hechos, y no se quede en *palabras, palabras, palabras...*



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

*Que empiece
por mí*

Abril-Mayo-Junio de 2017



RINCÓN DE NUESTRA OSG

Después de concluida nuestra 33ª Conferencia de Servicio Nacional se celebró la Asamblea General Ordinaria de la Junta de Administradores (Custodios). Se da a conocer la actual composición de la misma:

| | |
|-----------------------|--|
| Sra. Adelaida C. | Coordinadora de la Junta de Administradores (Custodios) |
| Sra. Haydée R. | Coordinadora del Comité Ejecutivo |
| Sra. Mabel M. | Coordinadora del Comité de Guías |
| Sr. Jorge G. | Tesorero - Coordinador del Comité de Presupuesto Delegado Internacional |
| Sra. Mirta G. | Secretaria de Actas |
| Sra. Patricia C. | Coordinadora del Comité de Nominaciones |
| Sr. Omar S. | Custodio Regional - Región Sur |
| Sra. Hilda P. | Custodio Regional - Región Centro |
| Sra. Elsa C. | Custodio Regional - Región Norte |
| Sra. Silvia H. | Prosecretaria |
| Sra. María Eugenia C. | |
| Sra. Beatriz C. | |
| Sr. Juan Carlos C. | Protesorero |
| Sra. Zulema S. | Custodio Honoraria |

COORDINADORES DE COMITÉS Y EQUIPOS

| | |
|-------------------|---|
| Sra. Isabel R. | Comité Alateen |
| Sr. Marcelo L. | Comité de Archivo Histórico |
| Sra. Estela M. | Comité de Conferencia |
| Sra. Elizabeth R. | Comité de Difusión |
| Sra. Yamila F. | Comité del Interior |
| Sr. Juan José R. | Comité de Publicaciones |
| Sra. Matilde L. | Comité de Seminarios de Servicio Regional |

COMISIÓN REVISORA DE CUENTAS

| | |
|----------------|------------------|
| Sra. Nelly B. | Sra. Catalina J. |
| Sra. Melina R. | Sra. Estela S. |

PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA OFICINA DE SERVICIOS GENERALES

| | |
|-----------------|---------------------------|
| Sr. Mauricio R. | Secretario general |
| Sra. Susana B. | Secretaria administrativa |



COMITÉ DE CONFERENCIA

Desde este espacio agradecemos en primer lugar a la hermandad por haber colaborado para que se realice la 33ª Conferencia de Servicio Nacional bajo el lema votado para este año que fue "Agradecer sirviendo", con la presencia de los delegados, personal de la OSG, coordinadores de Comités, nuestra querida Zulema, miembros servidores del Uruguay y del

Interior de nuestro país, que no forman distrito: Salta, Bahía Blanca, así como todos los miembros del Cté. de Conferencia.

Nuestra 33ª CSN fue muy dinámica y con otra presentación, donde por primera vez todos los asistentes pudimos mirarnos a la cara para debatir con madurez y enfrentar con responsabilidad y serenidad la realidad que le toca vivir a la hermandad este

tar costos.

Otro tema muy importante fue la unificación de los tres comités de difusión en uno denominado, justamente, de Difusión.

Y por último gracias muy grandes a todos aquellos servidores que no se ven, pero que siguen colaborando incondicionalmente con la hermandad desde cualquier rincón.

Sirvamos siempre con amor.



año, como el tema de presupuesto.

Cada delegado les hará llegar la labor de cada uno de ellos en esta Conferencia, a pesar de los inconvenientes.

Otro tema muy importante fue el voto positivo para que la 34ª CSN comience el día sábado y culmine el día domingo, moción que realizó el Cté. de Conferencia con el propósito de abaratar costos.

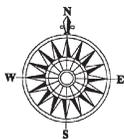


Reflexiones



LA NOVENA TRADICIÓN NOS RECUERDA QUE SOMOS RESPONSABLES ANTE AQUELLOS A QUIENES SERVIMOS. [...] SER CONSCIENTE DE LAS HABILIDADES Y PUNTOS FUERTES DE LOS DEMÁS PUEDE ALENTAR LA PARTICIPACIÓN Y EQUILIBRAR LAS RESPONSABILIDADES. AL PRACTICAR ESTA TRADICIÓN EN TODOS LOS ASPECTOS DE NUESTRA VIDA, COMENZAMOS A SENTIRNOS LO SUFICIENTEMENTE SEGUROS PARA SOLTAR LAS RIENDAS Y CONFÍAN UNOS EN OTROS.

Extraído de *En busca de la libertad personal*, pág. 103



COMITÉ DEL INTERIOR

Hola, queridos compañeros. A partir de la última Conferencia de Servicio Nacional se han renovado los servidores del Comité. Hay nuevos miembros y coordinadora, y también continúa colaborando la anterior.

Estamos rearmándonos como equipo de trabajo para continuar brindando servicio y colaboración a los grupos sin distritos y miembros solitarios.

Como novedad les compartimos que el próximo domingo 30 de julio de 09:00 a 18:00 horas se llevará a cabo un encuentro en Mar de Ajó organizado por servidores

del Distrito Integración y el grupo que funciona en dicha localidad. Para obtener mayor

información acerca de este encuentro pueden comunicarse con el Distrito a través del mail c_interior@alanon.org.ar.

Gracias a todos ustedes por acompañarnos en este servicio. Los esperamos el primer viernes de cada mes a las 17:30 en la OSG para seguir colaborando con los compañeros del Interior. Hasta pronto.



Proyecto de crecimiento en el Año de Integrar y Consolidar

La Conferencia de Servicio Nacional hace posible y efectiva la Conciencia de Grupo para todo Al-Anon y Alateen. Es la voz de la hermandad a nivel nacional: a través de los informes, temas, lemas, mociones, y proyectos presentados por los servidores, pudo hacerse efectiva tal conciencia, en un profundo inventario y conciencia informada, rescatando los tesoros de Al-Anon (tres Legados), analizando ventajas y oportunidades, evaluando y pensando el futuro (Noveno Concepto).

La Junta de Administradores Custodios propuso nombrar al año 2017 como el “Año de Integrar y Consolidar” y concentrarnos en un proyecto de crecimiento común, cuyos puntos destacados son:

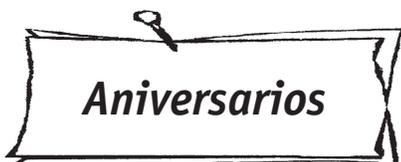
- ✓ **Lema:** Mantenlo simple
- ✓ **Clave del proyecto:** crecimiento uno por uno:
- ◆ Que cada miembro apadrine a un miembro

- ◆ Que cada grupo apadrine a otro grupo
- ◆ Que cada distrito de la región apadrine a otro

✓ Aprovechamos los grupos existentes, agrupando los más cercanos y/o afines, respetando la autonomía, **consolidando e integrando lo existente**

- ✓ Campañas locales de difusión
- ✓ Talleres de Padrinazgo
- ✓ Talleres de Oradores
- ✓ Colaboración y participación activa con AA

A partir de ahora será nuestra responsabilidad la puesta en práctica del mismo, **crecer** para hacer efectivo nuestro compromiso: *Cuando alguien, dondequiera que sea, pida ayuda, que nunca falte allí la mano de Al-Anon y Alateen y **que empiece por mí.***



¡¡FELICIDADES!!

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

40 años

15 de julio

Grupo “Socorro”

Rosario (Pcia. de Santa Fe) - Dtro. Rosario

40 años

6 de agosto

Dtro. Rosario (Pcia. de Santa Fe)

40 años

Grupo “Semillas de Amor”

Pcia. de Salta



Reflexiones



CUALQUIER INTENTO DE DIRIGIR O MANDAR PROBABLEMENTE TENGA CONSECUENCIAS DESASTROSAS PARA LA ARMONÍA DEL GRUPO.

Extraído de *Valor para cambiar*, pág. 217

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.



En la 33° Conferencia de Servicio Nacional 2017 se aprobó la unificación de los Comités de Información Pública (IP), Instituciones (I) y Cooperación con los Profesionales (CCP) en un solo comité llamado de aquí en más Comité de Difusión.

Comenzamos el trabajo en este nuevo Comité convocando a coordinadores salientes y delegados de los tres comités con mirada a la sociedad, custodios asignados y miembros de grupos para ser sumados al equipo de trabajo que se está organizando. Nuestra propuesta es que sea un comité de puertas abiertas, tratando de unificar criterios, con una mirada externa e interna siguiendo una misma línea, para así trasladar esta idea a las bases y entre todos posicionar la imagen de la institución en la sociedad.

Nos comunicamos con diversos distritos para cubrir las diversas oportunidades de difundir nuestro mensaje de esperanza y ayuda a través de los distintos ámbitos donde nos convocan.

Y también buscamos hacer realidad los siguientes proyectos:

*Continuar agrandando la base de

COMITÉ DE DIFUSIÓN

datos de profesionales.

*Participación en la Feria del Libro, con el objetivo de realizar el Duodécimo Paso. El Comité irá trabajando durante el año en algunos inconvenientes surgidos en la última edición.

*Se realizaron contactos con la Biblioteca Nacional para poder acercarlos LAC y realizar charlas en dicha institución.

*Por pedido de grupos del interior nos proponemos realizar una guía o pautas referidas al uso del voluntariado, al igual que con la comunicación en radios, periódicos y compañeros que tienen la necesidad de acercarse a estos medios.



Posadas: Encuentro de estudio de Tradiciones

Se realizó en Posadas (Misiones) el 28 de mayo una jornada de estudio de Tradiciones de la que participaron compañeros de Al-Anon, seguido de

un almuerzo compartido con AA. Se trató de una experiencia edificante, en la que se pudo compartir conocimiento, cultivando unidad y servicio.

4° Encuentro Preseminario 2017 (Región Norte)

La Región Norte se prepara para la realización del Seminario de Servicio Regional 2017.

En ese marco se desarrolló el 4° Encuentro preparatorio en la ciudad de Córdoba, que se llevó a cabo en medio de un clima entusiasta, con trabajo intenso, y la participación de todos los distritos, miembros de la región, como así también del Comité de SSR y un nutrido grupo de colaboradores.

El comité anfitrión cuenta con el

apadrinamiento del experimentado Distrito Rosario, y a la brevedad se estarán enviando las invitaciones a distritos, grupos sin distrito y en general a toda la hermandad que desee compartir experiencia, fortaleza y esperanza en el servicio, al modo y con la calidez característica de la Región Norte.



Grupo en Comunidad QOM

En el mes de octubre 2016, una docente que colabora con una comunidad QOM de Granadero Baigorria nos contacta a través de un miembro de AA que se reúne en el hospital de dicha localidad, para comentarnos que varias mujeres pidieron ayuda por el alcoholismo habitual en sus hogares.

Tuvimos una reunión muy positiva con cuatro jóvenes mujeres que participaron activamente con preguntas y testimonios. Les sugerimos que se continúen reuniendo y charlando entre ellas, dándose mutuo apoyo, y les prometimos volver con material que les sería muy útil.

Seguimos en contacto con la docente, quien estuvo presente en la reunión, y nos contó que quedaron muy ansiosas y continuaron reuniéndose. El 16 de noviembre volvimos llevándoles de regalo el libro *Senderos de Recuperación* y folletos. Así participamos de la apertura del primer grupo Al-Anon de una comunidad Qom. Hoy, a más de 6 meses de su inicio, el grupo ha sorteado algunos obstáculos pero sigue adelante, con dos miembros muy comprometidos y otros que asisten de manera irregular.

Los compañeros que hemos participado de este servicio nos sentimos muy felices de ver crecer este grupo día a día. Que allí donde alguien pida ayuda no falte la mano de Al-Anon y Alateen y Que empiece por mí.

DISTRITO ROSARIO



Reflexiones



NO PUEDO HERIR A OTROS SIN HERIRME TAMBIÉN A MÍ MISMO.

Extraído de *Esperanza para hoy*, pág. 305

40 aniversario del grupo “Semillas de Amor” - Salta

Se llevó a cabo en el Salón Blanco “Centro Cultural América” de la ciudad de Salta una Jornada para profesionales, cuyo objetivo se centró en “dar a conocer la Institución a profesionales de distintos ámbitos que están en contacto con familiares y amigos de alcohólicos, ya que es a través de la comunidad profesional donde los miembros de la familia pueden encontrar a Al-Anon en forma más temprana”.



En una bella jornada disertaron un médico psiquiatra y dos psicólogas; dieron su testimonio miembros de Al-Anon y AA. Entre los asistentes hubo médicos, psicopedagogos, miembros de la policía y docentes universitarios. Fue propicia la oportunidad para estrechar vínculos, cumpliendo con el objetivo propuesto.

Felicitaciones grupo “Semillas de Amor” y ¡feliz 40º aniversario!

Hora de reflexión

Llegué hace 32 años muy desesperada a Al-Anon. Recibí contención y amor, me comprendieron y me ayudaron a practicar el programa. Después me fueron guiando en el servicio, primero en el grupo y luego por curiosidad llegué al distrito.

Al-Anon me dio un camino para entender esta enfermedad llamada alcoholismo, que había tapado mi vida, y me dio la oportunidad de hacer todos los servicios. De la mano de mi padrino llegué a la OSG. Él me daba la seguridad que yo no tenía. Después de muchos años volví a la Oficina, elegida por la Región Centro como custodio regional.

Gracias a todos los distritos que me tuvieron confianza y me dieron ese lugar. Es un programa de amor donde trabajamos para mejorar y crecer espiritualmente ¡Gracias Al-Anon!

Hilda

DISTRITO SUDOESTE



Reflexiones



LA SEGUNDA TRADICIÓN NOS DEMUESTRA CÓMO PRACTICAR LOS TRES PRIMEROS PASOS COMO GRUPO. ADMITIMOS NUESTRAS LIMITACIONES, LLEGAMOS A CONFIAR EN QUE UN PODER SUPERIOR NOS GUIARÁ Y LUEGO ENTREGAMOS LA CONCIENCIA DE GRUPO A ESE PODER.

Extraído de *Senderos de recuperación*, pág. 143

Cerrando círculos en el servicio



Cuando volví a aceptar la postulación con la que la Junta de Custodios me honraba nuevamente, me parecía demasiado el tiempo que me pedía el servicio como miembro custodio; no estaba segura de aceptar y lo consulte con mi familiar, quien me contestó: “Si te lo piden es porque te necesitan”. Y pasaron los años, muy duros algunos. Con el equipo que formamos teníamos muy claro lo que se esperaba de nosotros, fue un comienzo difícil, de muchas reuniones extraordinarias para ponernos en marcha. Hoy, seis años más tarde, llegó para mí ese momento que parecía tan lejano, el tiempo de despedirme de mis compañeros de la Junta, de las Bases, de los servicios con demasiada responsabilidad.

Soy consciente de que la tarea no está concluida; ahora es tiempo de apadrinar, desde otro lugar más tranquilo, con más tiempo para poder dedicar, con las ganas y el amor de siempre. El 9 de abril, en la Asamblea General Ordinaria termina mi servicio en la Junta de Custodios, en los Comités de Presupuesto, Ejecutivo y Nominaciones. Esos cuatro equipos, junto al Comité de Guías, me dieron la oportunidad de crecer en recuperación y servicio; espero haber podido ser de alguna utilidad en cada uno de ellos.

A los miembros de nuestra hermandad Al-Anon/Alateen les agradezco infinitamente el permitirme acompañarlos, y les ruego que todos juntos hagamos lo necesario para llevar a Al-Anon al lugar que se merece. Recuerden que nuestra OSG los necesita hoy más involucrados en su tarea.

A la Región Norte le pido perdón, por más que me sobraban deseos no pude acompañarla en los encuentros realizados para el próximo SSR 2017, sé que siempre trabajan con responsabilidad, lo cual les agradezco.

A los miembros Alateen les ruego que no bajen los brazos, sabemos que siempre tuvimos altos y bajos, “Esto también pasará”, trabajemos en unidad y armonía por el bien de los miembros que están y por los que vendrán.

A los servidores de la OSG, **gracias** por su apoyo incondicional, recuerden que siempre estaré al otro extremo de la línea telefónica. A los secretarios **muchas, muchas gracias** por todas esas horas compartidas, por esas corridas para que todo esté listo a tiempo, me sentí muy acompañada.

A mis compañeros de Junta, sé que muchas veces no fue muy fácil llegar a acuerdos y tomar decisiones por diferentes motivos, pero buscando el bien para Al-Anon; a los que ya no están, a los que quedan o se incorporan ahora les deseo que puedan encontrar la manera de debatir y analizar los temas en unidad, armonía y afecto, **gracias** por su tarea y por darme la oportunidad de conocerlos y trabajar juntos.

Qué puedo decirle mi queridísima Zulema S. que ella no sepa; te conocí de una manera equivocada por falta de información, eso no evitó que trabajáramos codo a codo en los diferentes temas de Al-Anon, especialmente en Alateen, un tema muy caro para nosotras, **gracias** amiga del alma por tu humildad, tu amor, tu tiempo y por traernos a todos este bendito programa con el que aprendimos a vivir una vida diferente, útil, humana, armoniosa, te aseguro que me siento **viva** desde que conocí Al-Anon.

“Nuestro bienestar común debiera tener la preferencia; el progreso individual del mayor número depende de la unión.” Primera Tradición.

Gladys V.



COMITÉ DE ARCHIVO HISTÓRICO

Han sido muy ricos los meses de trabajo en cuanto a temas discutidos y nuevos requerimientos en el servicio. Algunos de los temas tratados fueron:

- Como hemos llevado adelante el liderazgo en el servicio, según las experiencias vividas por cada uno.
- Diferenciamos el concepto de líder versus “entusiastas”.
- Lo positivo y lo negativo de nuestra “Hora de sugerencias”.
- La tecnología aplicada al servicio de Archivo Histórico y al servicio en general.
- El peso del Boletín Amistad a lo largo de nuestra historia.

Cada vez es mayor el desarrollo y el interés por la comisión de tecnología que actualmente funciona paralelamente al Archivo Histórico, siendo uno de los primeros en adentrarse en el estudio de las ventajas de la incorporación de las nuevas tecnologías y las desventajas de quedar afuera de algunas actualizaciones.

Una radio de Tres Arroyos nos solicitó conocer los orígenes del grupo Al-Anon de la localidad mencionada.

El objetivo para el resto del año sería fortalecer la función específica y tradicional del Archivo de conservar nuestro material de manera ordenada



e iniciar formalmente el concepto de archivo digital de Al-Anon.

Proyectos:

- Charlamos con el nuevo Comité de Difusión la posibilidad de llevar adelante en el interior de la provincia de Buenos Aires un taller de oradores ambulante para apuntalar a los miembros interesados en transmitir el mensaje en reuniones abiertas y/o invitaciones a distintos medios de comunicación. Nuestro Comité aportaría la información acerca de cómo fue el recorrido desde la creación de ese primer grupo hasta convertirse en una organización a nivel nacional.
- Promover una jornada de trabajo para distinguir la diferencia entre Atracción y Promoción a todo nivel (servicios, finanzas, vida personal).
¡Esperamos su colaboración!



COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)

Empezamos a trabajar hace tres meses con algunas propuestas diferentes a lo que se estaba haciendo, solo estamos cumpliendo con las guías y el Manual de servicio, tratando de que sea placentero y trabajando en unidad el Comité con el distrito anfitrión y la Región.

El Comité participó en el encuentro realizado el 14 de mayo en la ciudad de Córdoba, donde compartimos e informamos los cambios. Cada Región realizará un Seminario por año y dos Encuentros; si el distrito necesitara realizar alguna reunión

más, lo puede hacer. Los Encuentros son preseminarios, donde se trabaja la preparación del SSR basado en temas propios de la Región.

Desde el Comité estamos dispuestos a hacer el servicio unidos, compartiendo las ideas o inquietudes de la región. Otra responsabilidad es preparar candidatos a custodio regional, ya que la asamblea regional forma parte del seminario, donde tienen votos los delegados y RDs en la elección del candidato, haciendo el prorrateo entre los distritos que componen la Región.



El servicio en Alateen



Hace unos años me acerqué al Comité Alateen que se estaba formando en el Distrito Norte. Hacía un tiempo que estaba en Al-Anon, pero Alateen era un misterio para mí, no había escuchado que se lo nombrara en los grupos a los cuales asistía y cuando llegué al distrito por otro servicio descubrí Alateen.

Así que empecé a asistir al Comité. Recuerdo la primera jornada que se organizó en el distrito, allá por 2012; no éramos muchos, más bien pocos.

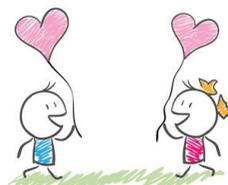
Sin embargo, seguimos adelante con mucho entusiasmo y en 2013 pudimos comenzar con dos grupos Alateen. Fui madrina de uno de ellos. Me encantó hacer ese servicio, recibí mucho amor de esos adolescentes que se acercaban buscando un lugar donde poder hablar y ser escuchados.

Los tres años de mi servicio pasaron sin darme cuenta, y actualmente sigo participando en el Comité. Estoy convencida de que el servicio es recuperación, y hasta que empezamos a hacer servicio no nos damos cuenta de todo el amor que tenemos para dar y compartir.

El servicio en Alateen es un servicio más, los invito a acercarse a los comités para participar y pasar el mensaje a los miembros más jóvenes de Al-Anon

Lilian

DISTRITO NORTE



Reflexiones



¿ESTOY DISPUESTO A INVESTIGAR EL CONCEPTO DE UN PODER SUPERIOR, UNO MAYOR QUE MI INTELLECTO, QUE PUEDE AYUDARME A DESCUBRIR UN SENTIDO MÁS PROFUNDO DE MADUREZ EN MI VIDA?

Extraído de *Plan detallado para progresar*, pág. 37

Carta a mis compañeros de grupo



¡Hola compañeros! Quería compartirles algo que quizás a algunos les sea de interés. No es ninguna novedad la conclusión que saqué, pero a veces, como casi siempre ocurre en las reuniones, la experiencia de uno, ofrecida de corazón y puesta sobre la mesa para bien de todos, resulta de utilidad. No por mérito de nadie, sino porque hay un Poder Superior que constantemente pone en nuestro camino el bien que necesitamos. El viernes me sentí muy mal anímicamente. ¡Pero muy mal! No llamé a ninguno de ustedes porque no podía. Sabía que algo distinto estaba por sucederme...

Como muchos de ustedes, los que me conocen saben que generalmente me sigo manejando por impulsos la mayoría de las veces, aunque todos sabemos que no es bueno. Es así como un impulso me llevó a decir cosas que no hubiera querido decir. Estaba desesperada. Se hizo tarde y para poder dormir recé así: "Dios mío te conozco desde pequeña y te amo. Pero hace un tiempo comparto los días miércoles con gente que te conoce como Poder Superior. Para mí sos el mismo Dios bondadoso de mi entendimiento que produce cuanto bien conocemos. Haceme dormir, no sé qué será de mi vida mañana si sigo así". No solo me dormí sino que fue una de las noches más descansadas de mi vida.

Creo que a mi Dios le gusta que lo haya llamado Poder Superior porque **eso no lo cambia a Él sino a mí**. Dejo de ser cristiana de espiritualidad profunda y gran fe, pero quejándome de mi suerte, para "intentar" convertirme en una integrante de un grupo que "se compromete con un programa y tiene un propósito común".

Al día siguiente los problemas no se habían esfumado. Mi descanso y entrega sirvieron para mirarlos de otro modo y desde otro lugar. Volví a sentir el Primer Paso invitándome a mirarlo y a comenzar de nuevo. Algo cambió. Las cosas se acomodaron y hasta una sorpresa grata acompañó el cambio. Hoy descubro que no hay que llegar a ningún lado. Sólo continuar. Seguir, y si es necesario, volver a empezar. **Al-Anon invita, el resto queda en el buen uso de nuestra libertad. Hoy, yo voto por seguir intentando este camino**, que me ajusta y somete porque, justamente, mi libertad termina donde empieza la del otro.

Espero no haberlos aburrido. Tampoco sé si logré expresar lo que sentí y siento. Los quiero. ¡Buena semana!

Cristina M.
GRUPO "AGRONOMÍA"

Reflexiones

CUANDO DEJÉ DE VIVIR PENSANDO EN CÓMO RESULTARÍAN LAS COSAS, PUDE PRESTAR MÁS ATENCIÓN A LO QUE ESTABA HACIENDO.

Extraído de *Valor para cambiar*, pág. 185



El Comité se reúne los primeros miércoles de cada mes, de 15 a 17 horas. Las próximas reuniones con padrinos son el 5 de agosto y el 4 de noviembre; con coordinadores el 10 de junio, 9 de septiembre y 9 de diciembre de 10 a 12 horas.



COMITÉ ALATEEN

Después de varias reuniones con custodios y una abogada de Minoridad, se han modificados algunos puntos de las Guías de seguridad, que se repartieron a los delegados de la Conferencia.

Necesitamos con urgencia servidores para el Comité, para poder continuar con el trabajo que realizamos. Todos sean bienvenidos a participar en este hermoso servicio.

Nuestro proyecto es seguir buscando la manera de incentivar a los miembros para que hagan servicio para Alateen.

Encontré paz y sanación



Llegué un 7 de septiembre, después de una relación muy conflictiva por el alcohol. Recibí una terrible paliza, y esto me llevo a irme de mi casa.

Después de que él toco fondo, me pidió venir a los grupos y así lo hicimos. Encontré amigas y mucha paz, y que por fin alguien me escuche. Sentía que dentro de mi grupo les importaba a mis compañeros...

Estoy muy feliz, el grupo me devolvió el poder regresar a mi casa y a mi marido. En verdad, un cambio de actitud puede marcar y ayudar a cambiar.

¿Qué diría?... Que vengan, que esto es la sanación, yo estoy en el grupo "Encuentro", de Del Viso, y soy tesorera del grupo.

Alejandra

Reflexiones

AMOR ES SER YO MISMO Y DISFRUTARLO; CONOCER CUÁNTO NECESITO CRECER, PERO A LA VEZ SER FELIZ CONMIGO. ESTO SIGNIFICA ESCUCHAR, SER RESPETUOSO CON LOS DEMÁS Y SER RECEPTIVO A LA OPINIÓN DE OTROS.

Extraído de *Plan detallado para progresar*, pág. 31



Un día llegué a Al-Anon...



...Mal, desconsolada, cansada, vacía, sin ganas. Y me quedé... por esas cosas que tienen poca explicación y mucho de pasión. Siempre me gustó leer, pero antes de Al-Anon no podía concentrarme en la lectura porque me concentraba en el alcoholismo ajeno.

Con paciencia y perseverancia, que siempre me acompañaron, hoy no sólo disfruto del programa de Al-Anon sino que el servicio me ha abierto diferentes puertas dentro de la hermandad, por ofrecerme a cooperar en donde haga falta. En el grupo pasé por todos los servicios; en el distrito fui secretaria, coordinadora de I.P. y delegada; hoy colaboro en la secretaría del Comité de Seminarios de Servicio Regional, y en mi vida personal me dediqué a lo que antes no me había permitido: disfrutar de lo que me gusta. Tal es así que pasados mis 50 largos... ya más cerca de la otra década, me estoy recibiendo en una carrera que amo, siempre al lado de la gente, en servicio, tendiendo la mano... porque yo estuve allí ANTES, y había manos para mí.

La empatía que se siente y se genera con la gente luego de conocer el programa de Al-Anon es difícil de explicar. Uno se conecta quién sabe desde donde... tal vez sea el Poder Superior llevando a cabo SU plan con cada uno de nosotros.

Hoy mis días están repletos de serenidad, de ventanas con sol, de años y con ganas de celebrar MI VIDA. Un día llegué, me quedé y no me equivoqué esta vez.

Al-Anon hace que de cada reunión salga sintiéndome mejor y también me hace pensar en cada una de las experiencias de mis compañeros. Me gusta ser quien soy.

Los abrazo a todos porque a todos los necesito, no se vayan... no se arrepentirán. Cordiales saludos.

Graciela Mabel R.
GRUPO "MONTE GRANDE"



Reflexiones



EN AL-ANON APRENDEMOS A PRESTAR ATENCIÓN A NUESTRO PROPIO COMPORTAMIENTO, PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS. NOS MERECEMOS ESA ATENCIÓN Y TAMBIÉN LA NECESITAMOS.

Extraído de *Esperanza para hoy*, pág. 245



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 **marzo, abril y mayo de 2017.**

- **Distrito Alte. Brown y Grupos:** Luz y Esperanza, Sendero de Luz.
- **Distrito Capital y Grupos:** Belgrano, Compartir, Libertad, Luz de Patricios, Mediodía, Mensaje, Palermo, Redentor, Senderos, Serenidad, Sólo por Hoy, Vida, Villa Crespo, Vivencia, Vivir Hoy; (HA) Calidez y Loreto; (Alateen) Buenas Compañías, Plaza Italia, Unidad, Luz de Esperanza.
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos:** Amanecer, Nueva Vida, Paraná, Villa Elisa, 20 de Enero, Esperanza, Convivir (Chajarí).
- **Distrito Centro Oeste y Grupos:** Barrio Argentino, Despertar, Ituzaingó, Luján, Merlo, San Miguel, Hacia Adelante.
- **Distrito Córdoba y Grupos:** Amanecer, Aurora, Centro (Carlos Paz), Esperanza, Fe (Padres), Renacer, Sólo por Nosotros, Alegría.
- **Distrito de la Costa y Grupos:** Dar y Compartir, Gral. Madariaga.
- **Distrito Gral. Paz y Grupos:** Aceptación, Esperanza, Floresta, Génesis, Liniers, Lugano, Revivir, Volver a Empezar, Agronomía, Gratitud.
- **Distrito Integración y Grupos:** Alberti, Comprensión, De Corazón, Pertenecer, Puerto, Un camino de Luz, (HA) Aprendiendo a Vivir, Valor para Crecer.
- **Distrito Noroeste y Grupos:** Castex, El Sol, Hurlingham, Martín Coronado, Villa Tesei.
- **Distrito Norte y Grupos:** Acasuso, Alegría, Becar, (HA) Olivos, San Fernando, San Isidro, Serenidad, Paz y Serenidad (Alateen), Florida.
- **Distrito Nuevo Camino y Grupos:** Milagros del Siglo XX, Monte Grande, Peldañó, Tristán Suárez.
- **Distrito Rafaela y Grupos:** Esperanza (Rafaela) Hoy Puede Ser un Gran Día, Nace un Nuevo Día, Sendero de Luz, Serenidad, Volver a Empezar (Brikmann); Volver a Empezar (Esperanza), Volver a Empezar (Sunchales).
- **Distrito Río de la Plata y Grupos:** Luz de Esperanza, Convivencia, Esperanza para Hoy, Fe, La Plata, San Marcos, Serenidad, Sólo por Hoy, 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 (T. Castillo), San Justo, Senderos de Esperanza, Unión y Serenidad, (HA) 12 Pasos de Libertad (San Justo), Morón, Crecimiento.
- **Distrito Sur y Grupos:** Amor y comprensión, Alte. Brown, Aprender a Vivir, Avellaneda, Entre Todos, Fe y Esperanza, Itatí, Luján, Renacer, Semilla de Esperanza.

Los editores se reservan el derecho de no publicar textos que no crean convenientes pero se mantendrán en archivo. Las publicaciones van por orden de recepción. Las colaboraciones presentan los puntos de vista y la opinión de sus autores a título personal y no son atribuibles a Al-Anon como un todo.

ESTE BOLETÍN SE PUEDE FOTOCOPIAR PARCIAL O INTEGRALMENTE.

- **Distrito Tucumán y Grupos:** Serenidad, Escucha y Aprende.
- **Distrito Unidad y Grupos:** Amor y Esperanza, Encuentro, Mi Lugar, Volver a Vivir, Reencuentro, Fortaleza, Vive y Deja Vivir, Hazlo con Calma. Un Día a la Vez.
- **Distrito Villa María y Grupos:** Amor y Fe, Río Cuarto y Sabiduría.

Grupos del Interior:

- **Grupos Pcia. de Buenos Aires:** Centro de Bahía Blanca, Pío XII (Necochea).
- **Grupo de Chubut:** Fortaleza (Puerto Madryn).
- **Grupo de Formosa:** Esperanza y Alegría.
- **Grupo de Misiones:** Reencuentro (Posadas).
- **Grupos de Salta:** Semilla de Amor, Oasis.
- **Grupo de Tucumán:** Esperanza.
- **Distrito en Formación Cuyo:** Centro (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