



## Año de Integrar y Consolidar

### EDITORIAL

Tuvimos un año con dificultades y logros, pero estamos seguros de que los contratiempos nos fortalecen y el próximo año nos verá progresar aferrados a los principios del programa y de la mano de nuestro Poder Superior.

Tenemos el firme propósito de llegar a todos aquellos que sufren por el beber de otra persona.



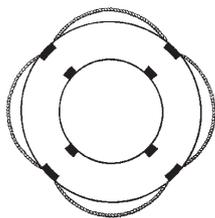
Centraremos nuestros esfuerzos en tratar que no se cierren más grupos, lo lograremos con nuestro crecimiento personal; las actitudes son contagiosas, así como nos habíamos contagiado las del alcohólico, podemos hacer que otros se contagien las nuestras. ¡Qué empiece por mí!

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 354

Julio-Agosto-Septiembre-Octubre-Noviembre-Diciembre de 2017

BOLETÍN  
**A**  
*mistad*



*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

### Reuniones virtuales de Al-Anon

Las reuniones virtuales de Al-Anon utilizan diferentes plataformas en línea: paneles de discusión, correo electrónico, chat, teléfono, y telefonía por medio de Internet (VoIP, por sus siglas en inglés), como Skype.

Cada reunión es autónoma en su estilo, plan y procedimiento de entrada, y de igual forma que todas las reuniones de Al-Anon, está de acuerdo

en respetar el espíritu de las Doce Tradiciones. Las reuniones se enfocan en temas relacionados con Al-Anon, y es necesario que los participantes mantengan su anonimato personal. En las reuniones no se publican fotos de miembros de Al-Anon ni ninguna otra información que sirva para identificarlos personalmente. Puede ser que algunos participantes tengan direcciones

de correo electrónico para utilizarlas específicamente en la reunión de Al-Anon en línea, y algunos utilizan seudónimos.

Cada reunión puede tener sus propios procedimientos de entrada. Algunas reuniones en línea tienen un contacto por medio de correo electrónico con lo cual un “encargado del recibimiento” le

llegado instrucciones específicas para acceder a la reunión.

Las reuniones que no indican una hora específica se realizan las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Para más información podrás ingresar en <https://al-anon.org/es/reuniones-de-al-anon/reuniones-virtuales/>



**Les deseamos un 2018 lleno de alegrías, y que el próximo año sigamos trabajando juntos en armonía y esperanza.**



## COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)

En la ciudad de Córdoba se llevó a cabo el XIX Seminario de Servicio de la Región Norte.

Se desarrollaron temas propuestos y trabajados por la Región durante los sucesivos encuentros preseminario, resultando un variado programa que incluyó un espacio para la OSG con el tema “La responsabilidad de Al-Anon sobre Alateen”; Grupos de Salta: “Taller de oradores”; Distrito Rosario: “Llevar el mensaje” (contaron su experiencia en difusión), Distrito Villa María: “Falta de servidores” (compartieron soluciones encontradas); Distrito Centro Este de Entre Ríos: “Al-Anon es servicio”, con reflexiones sobre liderazgo; Distrito Rafaela: “Padrinazgo”, y Distrito Córdoba: “Autonomía y unidad”.



Estuvieron presentes miembros de grupos de Goya (Corrientes), Salta y Distrito en Formación Cuyo, y de grupos y servidores de otras Regiones del país, lo que permitió enriquecer las Mesas de Trabajo.

Se realizó la Asamblea Regional de nominación de custodio regional, para lo cual se postularon tres candidatos por los distritos de Córdoba, Tucumán y Rafaela, siendo reelecta en la oportunidad Elsa C., por un segundo período de tres años.

Como cierre y regalo final, para sorpresa de todos se presentó el ballet “Soberanía Nacional”, quienes ofrecieron un espectáculo de gran jerarquía, y animaron a los asistentes a sumarse al baile.

### Y fue llegando la calma...



El día que llegué a Al Anon no sabía adónde me habían invitado. Estaba muy nerviosa, traumada, y me alegró la vida por la gran bienvenida con la que fui recibida. Me llené de orgullo porque no entendía nada.

Ya había salido del hospital, y cuando pudieron mis familiares me llevaron a conocer Al Anon. En el grupo comentábamos cómo nos afectó el alcoholismo de nuestros familiares alcohólicos. Me informaron que no podía comentar nada, que el anonimato es una de las cualidades del grupo. Me invitaban a ir a otros grupos, y en esos momentos sólo sabía estar nerviosa y ser peleadora; el contacto con los diferentes grupos me enseñó a hacer un cambio en mi vida.

Ahora me dedico a ser yo misma, cambié mis actitudes, y Al Anon me llenó de orgullo. Gracias a este cambio que me brindó Al Anon, dejé de ser tan nerviosa, y me ayudó a generar un cambio en mi familia.

A causa de Al Anon soy otra.

Silvia

GRUPO “AMOR Y ESPERANZA”, TORTUGUITAS



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

**Primer año**  
**Grupo "Paz y Serenidad"**  
**Comodoro Rivadavia (Chubut)**

\*

**30 años**  
**4 de diciembre**  
**Grupo "Peldaño"**  
**Ezeiza**

\*

**50 años**  
**16 de diciembre**  
**Grupo "Centro"**  
**Bahía Blanca (Pcia. de Bs. As.)**

\*

**20 años**  
**Grupo "Amor y Esperanza"**  
**Tortuguitas - Distrito Unidad**

## Fin de Año, tiempo de reflexionar



Queridos compañeros de la Región Centro, grupos y distritos: Quiero expresar mi gratitud a todos los miembros que pusieron la confianza en mí. Voy a visitar los distritos, como nos orientan las guías y escuchar las inquietudes de ustedes. Con otros compañeros visitamos el Distrito General Paz, haciendo el servicio de a dos.

Tenemos que trabajar siempre basados en los principios espirituales y unidos para el bien de Al-Anon. Trabajar los Pasos para nuestra recuperación, seguidos de las Tradiciones y los Conceptos, esos tres eslabones van entrelazados: grupo, distrito y OSG. El programa es simple, en cualquier servicio que hacemos hay algo para tener en cuenta, no nos da poder, somos todos iguales con otras responsabilidades, eso es trabajar en Unidad.

Esperemos el 2018 con mucha gratitud y amor Al-Anon, les deseo a toda la hermandad un buen fin y mejor principio.

Hilda  
REGIÓN CENTRO.



## COMITÉ DE CONFERENCIA

Bajo el lema "Agradecer sirviendo"

Noveno Concepto: "Un buen liderazgo personal es necesario a todos los niveles de servicio. En el campo del servicio mundial la Junta de Administradores (Custodios) asume la dirección principal.

En Al-Anon aprendemos que podemos encargarnos de nuestra vida. Somos nuestros propios dirigentes. Aunque nunca hayamos sido elegidos para un comité o cargo, las cualidades de liderazgo son importantes para nosotros".

Querida hermandad: con estas palabras del Noveno Concepto que nos llevaron a asumir con responsabilidad este servicio, les contamos que estamos llegando a nuestra 34ª CSN los días 7 y 8 de abril de 2018 y que será una Conferencia diferente. Necesitaremos toda la colaboración de los



distritos, recordando a los delegados y a todos los asistentes la necesidad de maximizar su poder de síntesis.

Estamos muy agradecidos por la comprensión y cariño que nos han brindado en este servicio que está culminando para algunos miembros del Comité.

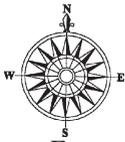
Les agradecemos y deseamos Felices Fiestas y próspero año con amor en el servicio.

## Encuentro de Hijos Adultos



Haber participado de este encuentro de Hijos Adultos a reconfirmado cómo me afectó el alcoholismo. Los compañeros han compartido sus experiencias con valor y han dejado en mí la fuerza para estudiar más los Pasos y ver más profundamente mi recuperación. No soy de emocionarme porque no me lo permito, lo tengo que trabajar, pero debo reconocer la profundidad de los testimonios. Ahh, me emocioné...

Gustavo  
DISTRITO ROSARIO



Es un gusto saludarlos en esta nueva entrega del Boletín Amistad. Desde el Comité del Interior queremos compartir con ustedes que ha sido



un año de mucha actividad en los grupos que no alcanza a ser descripta completamente en estas líneas.

De acuerdo con las tareas asignadas según las guías de este Comité hemos ido llevando adelante la actualización de directorios de los grupos que no tienen distrito, continuamos la comunicación a través del servicio de WhatsApp mediante el cual se comparten experiencias de recupera-

## COMITÉ DEL INTERIOR

ción y servicio y nos alentamos mutuamente a practicar los principios de Al-Anon para construir grupos fuertes y sanos.

Hemos realizados encuentros en Mar de Ajo, con la participación de varios grupos del partido de la Costa y del Sur de la provincia de Buenos Aires; para finalizar el año de actividades nos hemos reunido en San Antonio de Areco, también con muy buena participación. Agradecemos a todos los servidores y todos los grupos que han hecho posible su realización.

Actualmente existen 46 grupos sin distrito, sin embargo no todos mantienen comunicación con el Comité del Interior

¡Feliz final y comienzo de año!  
Hasta pronto.



Al hacer el balance vemos que éste ha sido un año muy fructífero, hemos trabajado mucho en los primeros pasos de este nuevo comité, atravesando obstáculos, miedos y dudas. Pero acá estamos fortalecidos, con la ayuda de nuestro Poder Superior vamos trabajando cada vez más, junto a los grupos y distritos del todo el país logrando nuestro "único propósito", llevar el mensaje de esperanza a cada lugar más allá de ser querido o no.

Conformamos lindos equipos de trabajo entre distritos y grupos, apoyándonos y sabiendo que podemos contar con el otro. Del trabajo en equipo fueron surgiendo ideas como la del afiche institucional llamándolo "nuestro DNI" y les solicitamos que lo coloquen en cada grupo en lugar

## COMITÉ DE DIFUSIÓN

visible, las pautas del voluntariado, el video de información pública; también hemos entregado material de difusión a todos los distritos y grupos del interior que lo solicitaron. Junto a otros comités compartimos jornadas de fortalecimiento en San Antonio de Areco y Mar de Ajó, fue una experiencia muy enriquecedora.

Queda mucho trabajo por hacer, claro que sí, y lo maravilloso es que no estamos solos porque todos y cada uno de nosotros somos parte del Comité de Difusión. **Al-Anon descansa en nosotros ya que somos sus voceros.**

Gracias por permitirnos ser parte y gracias a todos por sentirse parte de este hermoso comité.

Los saludamos con amor en el servicio.

## ¡Descubrí soluciones!



Soy mamá de 3 hijos y quisiera contarles mi experiencia en Al Anon.

El primer día que llegué escuché atentamente el tema del que estaban hablando, y a cada uno de los miembros.

Realmente yo pensaba que no había solución a nuestros problemas, después de muchos años de haber recorrido un largo camino de la mano de psicólogos, psiquiatras y terapias de familia.

Me gusta mucho la unión que hay en el grupo, la contención, la sinceridad y el respeto mutuo.

Aprendí a poner límites, a tomar decisiones, a ver y a corregir errores de los cuales yo pensaba que estaban bien y también muchos miedos desaparecieron.

Me dí cuenta de que el cambio empieza por uno y después los demás. Pero lo más importante es que ahora tenemos esperanza, esa palabra que me llena de felicidad. Por sobre todas las cosas aprendí a vivir con los que toca vivir en la vida. Todo esto gracias a Al Anon.

María del Carmen

GRUPO FORTALEZA. DISTRITO UNIDAD.

## Experiencia de información a profesionales

En abril, en la Facultad de Medicina, se realizó la Feria de Ciencias de la Salud, con participación de muchos stands.

Al-Anon estuvo presente con una mesa de difusión, fue un día muy positivo, tuvimos 157 consultas de estudiantes de medicina, kinesiología, obstetricia, radiología, enfermería, particulares, docentes y alumnos. Entre ellos, médicos que nos invitan a dar información en el Área de la Mujer de la Municipalidad.

El rector de la Universidad nos felicitó por la obra que estamos haciendo y nos dijo que las puertas de la Facultad están abiertas para cualquier información de Al-Anon.

GRUPO 20 DE ENERO

CONCEPCIÓN DEL URUGUAY - DTO. CENTRO ESTE ENTRE RÍOS



## Reflexiones



CUANDO CONTRAIGO UN COMPROMISO MEDIANTE EL SERVICIO, EN REALIDAD ESTOY CONTRAYENDO UN COMPROMISO CONMIGO MISMO.

Extraído de *Esperanza para hoy*, pág. 160

## Taller de Tradiciones



Se llevó a cabo el sábado 25 de noviembre de 2017.

¿Cómo surgió esto? En el grupo ya hemos realizado otros talleres en el transcurso del año, el primero fue el de los Lemas, que nos gustó mucho, y a los más nuevos nos ayudó a entender un poco más de qué se trata el programa. Pero no nos quedamos allí, propusimos hacer otro taller y salió el de los Pasos y realmente fue una reunión muy enriquecedora, adquirimos más comprensión y conocimiento de la aplicación de los Pasos.

Ni lerdos... ni perezosos... (es un programa de ACCIÓN, porque estancarse es retroceder) ¡Ahora queremos el de las Tradiciones!

En ese momento nos preguntamos igual que los anteriores si lo haríamos en la sala de reuniones. Mientras desarrollábamos una reunión se leyó el Boletín Amistad, y nos interesó la idea que tuvieron en un grupo de Misiones, donde realizaron un taller y un almuerzo. A raíz de esa idea se nos ocurrió "Un rato al aire libre". En nuestra localidad tenemos un predio para hacer deportes, gimnasia, caminatas (donde antiguamente funcionó una textil) y se llevó a cabo un picnic, con paquetito, y un hermoso Taller de Tradiciones... La idea consistió en desarrollar las Tradiciones llevándolas al ámbito familiar.



Entre todos los presentes se sorteó el número de la Tradición a preparar y los que fueron llegando después se agregaron al compañero también sacando al azar un número de la Tradición (somos un grupo numeroso).

El día elegido fue el 25 de noviembre, y estuvimos de acuerdo todos los compañeros en conmemorar el Día Internacional de la No Violencia, y quiénes mejor que nosotros (familiares) para aceptar la propuesta de Al-Anon de no violencia.

Romina  
GRUPO "MONTE GRANDE"



## Reflexiones



EL VIAJE A TRAVÉS DE LAS TRADICIONES INCLUYE TEMAS DE RECUPERACIÓN, COMO LOS MIEMBROS, EL PROPÓSITO DE LOS GRUPOS, EL DINERO, LA PROPIEDAD, LAS RELACIONES PÚBLICAS, LA DIRECCIÓN Y EL ANONIMATO [...]. NOS GUÍAN POR LOS SENDEROS DE LA RECUPERACIÓN EN AL-ANON.

Extraído de *Senderos de recuperación*, pág. 131

## El Whatsapp como herramienta de comunicación, apoyo y aliento

Hace muy poco, unos cuantos representantes de distritos del país y algunos suplentes estamos armando, de a poco, un grupo de Whatsapp con el propósito de intercambiar ideas, dudas y experiencias en este servicio. Por lo que vimos, muchos lo hacemos por primera vez. Hay sangre nueva en el servicio.

Han surgido testimonios que nos parecieron que pueden ser para compartir en el Boletín Amistad, entonces aquí van:

¿Cómo trabajamos con los RG? Pensamos unificar criterio de trabajo con el delegado, en base al trabajo de la Conferencia, visitarlos y entregar formularios de grupos es importante.

¿Cómo hacer este servicio? el conocimiento del Manual, las Guías y las Tradiciones, sumado al sentido común del RD, es importante, pero asimismo se va aprendiendo sobre la marcha, "si no sé algo o tengo duda, lo averiguo y cumplo en informar a quien preguntó"; "el error de hoy es mi sabiduría de mañana". Lo hago formando equipo con el delegado, pensando y proponiendo acciones que se presentan en la reunión de Distrito.

¿Por qué hacer éste u otro servicio? Porque Al-Anon es una pasión, la experiencia de años sirve, podemos tener nuevos proyectos, empujar más, con más fuerza y dejar de retroceder. **El RD vive la realidad de los grupos.**

Silvina

DISTRITO GENERAL PAZ



## Compartiendo experiencias en el Encuentro de hijos adultos de Uruguay y Argentina

Fue un gran afluyente de testimonios y riquezas de gran crecimiento espiritual. Siempre que comparto encuentros, seminarios, jornadas, conferencias, me lleno de alegría, fortaleza y esperanza. Me encuentro con amigos y siempre aprendo algo nuevo que me hace sentir más plena. Confiando e incentivando a que nuevos compañeros se animen a hacer servicio, para así poder vivir y compartir este crecimiento que los que hace años lo hacemos, tengan la dicha de vivirla. Recuerdo que hace varios años, cuando fui delegada, viví por primera vez esta maravillosa experiencia de servicio y aun con el paso de los años cuando comparto con mis compañeros siento esta dicha que me acaricia el alma. ¡Gracias Al-Anon!

Liliana P.  
DISTRITO ROSARIO



## COMITÉ DE PUBLICACIONES

El Comité de Publicaciones trajo ejemplares del folleto Al-Anon disponible en Uruguay que se titula “El enfoque de Al-Anon, para miembros de Al-Anon y Alateen que también son alcohólicos en recuperación”.

Toda literatura aprobada por la Oficina de Servicio Mundial podemos leerla en nuestros grupos y aunque quien lo lea no sea un alcohólico en recuperación, puede hacerse su progra-

mación en las reuniones.

Nuestro programa es de cambio, de aceptación, no podemos mirar al que bebe con soberbia ni con temor. El folleto expresa bien el modo en que el programa de Al-Anon puede ayudarnos a todos, incluidos compañeros alcohólicos que también vienen a Al-Anon. Ya está disponible y podés conseguirlo cuando hagas tu pedido de literatura.

## Nuevas formas de vivir

Encontré a Al-Anon hace casi dos años atrás, en un estado de mucha desesperación, angustia y teniendo una necesidad concreta de encontrar una forma de tratar los problemas que vivía en relación con un familiar alcohólico.

Hablando con una y otra persona, me acerqué a Defensa Civil de Rafaela y ahí me orientaron por una referencia del diario al grupo de Alcohólicos Anónimos. Cuando llamé a uno de los teléfonos, la persona con quien hablé me comentó acerca de Al-Anon, y ya desde ese primer momento sentí contención y orientación en lo que me pasaba.

Empecé en el grupo de la noche, “Sendero de Luz” y después por horarios de trabajo cambié a “Serenidad” que funciona por la tarde, en el salón parroquial de la iglesia Villa Rosas.

En las reuniones sentí una red de contención de vínculos colectivos que me permitió desarmar la confusión, compartir el dolor y poder convivir con él de otra manera.

Entendí que el alcoholismo es una enfermedad, que los familiares y amigos también se ven afectados, y sobre todo que Al-Anon era para mí. Por eso me apropié de la frase que habla sobre el alcoholismo: “No lo causé, no lo controlo y no lo puedo cambiar”.

Lo que sí cambié fueron mis actitudes, cómo manejar límites para acompañar a mi hermano, y también que eso no se logra de un día para otro.

Por eso creo, aunque soy medio atea, que Al-Anon es como una familia que me cuidó y que permite reconstituir vínculos sanos sostenidos en el tiempo.

Con todo esto, me parece importante poder mantener estos espacios, y dejo la pregunta para repensar entre todos, sobre las estrategias que nos podemos seguir dando para continuar y fortalecernos.

Así que GRACIAS Al-Anon, me ayudaste a VIVIR.

Lore

GRUPO “SERENIDAD” - RAFAELA



## RIASA en Ecuador

En un clima de armonía y práctica de los principios espirituales se llevó a cabo en la ciudad de Quito, Ecuador, la 8ª Reunión Iberoamericana de Servicios Al-Anon. Dos días de reuniones de trabajo y servicio basados en los Doce Conceptos de Servicio y las Doce Tradiciones y las Cinco Garantías. Participaron siete estructuras, incluida la OSM. Cada estructura (país) participando en temas relacionados a sus inquietudes.

Se retomaron temas planteados en anteriores reuniones internacionales.

La próxima sede para la siguiente RIASA será México en el año 2019

Algunos de los temas presentados trataron sobre la utilización de las herramientas tecnológicas y adaptación a las ramas de servicio; la Oficina de Servicio Mundial compartió que

## DELEGADOS INTERNACIONALES

están en estudio e implementación la incorporación de un departamento digital puesto a disposición de los comités.



Diferentes filosofías o disciplinas o comunidades externas alternativas, en este punto durante el año próximo estaremos ampliando temas que la Junta de Administradores (Custodios) desarrollará en dicho sentido.

Los queremos saludar y desearles un próspero año 2018 y contarles que en el próximo año se realizará en la ciudad de Virginia, Estados Unidos, la Reunión Internacional de Servicios Generales Al-Anon (RISGA).

## Experiencia, fortaleza y esperanza



Creo que el Poder Superior está ayudando a un grupo nuevo, por el esfuerzo de los miembros que lo abrieron, por la gratitud al programa de cada uno de ellos, por practicarlo y dejarse guiar por las Tradiciones, haciendo IP, cooperando con AA y sobre todo desde el primer día poniéndose en Sus manos. La ayuda la veo cuando un miembro sigue viniendo aunque ya el alcohólico no está en su vida, cuando otro fue visitando grupos hasta encontrar el suyo e hizo servicio con amor, cuando por la reunión pública se acercó otro que se dijo a sí mismo: “Si vengo es para hacer cambios...”, cuando aun llorando y angustiado un integrante nuevo se sigue acercando a cada reunión con la esperanza de lograr serenidad o cuando otro nuevo no puede soltar el pasado, el presente lo angustia pero se sigue trayendo para aumentar su autoestima y por último cuando el nuevo más reciente agradece la bienvenida diciendo: “Me sentí muy cómodo”.

¡Qué lindo es poder experimentar todo esto y poder transmitirlo!

Anónimo



## COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)

El Comité ha tenido un año muy activo y productivo: se está trabajando en algunas modificaciones en las guías, el equipo en su totalidad participamos en el seminario de Córdoba, donde vivimos una hermosa jornada de servicios compartiendo con toda la hermandad en la Región Norte, y también con el acompañamiento de las otras dos regiones, Sur y Centro. Asistió gente de todos lados, como así también grupos sin distrito. Cada miembro en servicio de Seminario compartió su agradecimiento a la hermandad dando un breve testimonio de su vida y lo que significó para ellos poder estar en ese servicio.



También deseamos compartir que Salta se fue con el compromiso de formar distrito. ¡Ya son 6 grupos!

Tucumán estuvo presente y manifestó su intención de llegar a la Conferencia para tratar temas de importancia a su región.

Nos sentimos con mucha fortaleza de poder sostener entre todos a Al-Anon, dando un ratito de nuestro tiempo a la hermandad que hoy nos ayuda a ser quienes somos. Estamos convencidos de que Al-Anon podrá llegar con el mensaje a quien lo necesite.

Si desean información sobre Seminarios, comuníquense con nosotros, estamos para trabajar en conjunto y para servir a los distritos y grupos: [c\\_seminarios@alanon.org.ar](mailto:c_seminarios@alanon.org.ar)

Aprovechamos a desear a todos nuestros compañeros un final de año en paz, y prosperidad para el que viene. Saludos cordiales con amor en el servicio; que siempre estemos unidos y que nunca falte la mano de Al-Anon en donde se requiera de su labor, y que empiece por mí.



## COMITÉ DE PRESUPUESTO

En una reunión llevada a cabo en la OSG, un servidor compartió este trabajo.

### ¿Por qué la Séptima Tradición?

Porque permite:

- llevar el mensaje en forma masiva. Cuando alguien pide ayuda debe saber que lo estamos esperando.
- tener un directorio actualizado.
- tener una línea telefónica para brindar orientación y ayuda.

- actualizar libros y folletos destinados a nuestra recuperación.
- que tengamos a disposición material de servicio para facilitar la tarea de los servidores.
- que nuestra literatura llegue a los rincones más alejados de nuestro país.
- el vínculo con miembros solitarios para que no se sientan aislados
- proveer literatura a los nuevos grupos para ayudarlos en su compromiso de llevar el mensaje.

## Al-Anon es parte de mi vida nueva



Me llamo Sonia y soy miembro de Al-Anon de Uruguay, recién llegué en diciembre de 1986 a los grupos; recibí el mensaje a través de un programa de televisión.

Mi inicio en el grupo fue de mucha angustia, con un problema demasiado grande para mí. Mi esposo bebía mucho. Me acuerdo de las caras, sonrientes, de mis compañeros en ese primer día, me parecieron sin aparentes problemas. Cuando ambos nos fuimos, mi marido y yo, me decían: "Volvé". Y así lo hice, y Al-Anon fue mi salvación.

Empecé a ver las cosas de otra manera, empecé a cambiar mis actitudes, leí y concurría a todos los grupos de la zona. Aprendí la filosofía de vida de Al-Anon.

Desde un principio realicé servicio y fui RD en Distrito.

En el año 1996 dejé mi servicio porque quería estudiar. Rendí libre primaria, terminé el secundario y estudié auxiliar de enfermería, conseguí trabajo de enfermera. Todo esto gracias a Al-Anon.

Siempre que pude concurrí a todas las reuniones. Con mi libro guía, *Un día a la vez*.

Al-Anon forma parte de mi vida. Me da mucho gusto ver a mis compañeros, porque si voy con un problema sé que me van ayudar.

La ayuda desinteresada es lo que me interesó en primera instancia. No hay que pagar para que te escuchen, y sé se puede colaborar para que Al-Anon continúe con su misión.

Sonia

GRUPO "FORTALEZA" - PACHECO; DISTRITO UNIDAD.



## Reflexiones



MI TIEMPO ES DEMASIADO VALIOSO PARA DESPERDIJARLO VIVIENDO EN EL FUTURO O PREOCUPÁNDOME POR ALGO SOBRE LO QUE NO TENGO CONTROL. HOY ME ESTOY CONSTRUYENDO UNA VIDA MARAVILLOSA.

Extraído de *Valor para cambiar*, pág. 199

## Éste es el lugar correcto...



Mi nombre es Mirta, soy hija y esposa de un alcohólico. Conocí Al-Anon desde muy chica, iba con mi mamá, después de un corto periodo dejamos de asistir. Hace aproximadamente un año y medio, desbordada de desesperación, impotencia y dolor, decidí acercarme al grupo, aconsejada por mi psicóloga. Mi esposo ya estaba en los grupos de AA, habíamos decidido separarnos, él se fue a vivir con su madre.

Nuestra relación se había vuelto insostenible, me pasaba los días en mi trabajo, controlando a mi esposo a distancia y esperando que mis hijos hicieran lo mismo. No vivía ni dejaba vivir, como dice uno de nuestros lemas.

Cuando llegué a Al-Anon encontré sentadas a tres compañeras, hablando y leyendo unos libros. Las vi tan felices que me pregunté si algún día podría ser como ellas. Creo que eso fue lo que hizo que me quedara, junto a su cordialidad, escucha atenta y sugerencias que me brindaron ese día. Sentí que había encontrado un lugar donde a los demás les pasaba lo mismo que a mí. Preguntaba todo lo que yo no entendía y siempre una voz cálida de cualquiera de mis compañeras, ya sea por medio de la literatura o una sugerencia de su vida personal, me daba una señal para salir adelante. Mi hija me dijo en una charla "Ahora sí que puedo decir que mis padres volvieron a casa"; ésa fue una señal de que estábamos en el lugar correcto.

Nunca pensé que le agradecería a mi Poder Superior el que mi esposo se encuentre a mi lado, poder abrazarlo, decirle te amo, hablar de proyectos en común y, sobre todo, ver que mis hijos están felices.

Trabajo en un centro de salud, donde pusimos una cartelera con información tanto de Al-Anon como de Alcohólicos Anónimos. Además, se proyectan en la sala de espera videos sobre el tema. Donde voy trato de transmitir mi experiencia, porque me gustaría que más gente pueda conocer cómo es el programa, y que tenga la oportunidad de cambiar su vida.

Mis lemas favoritos son "Que empiece por mí"; "Vive y deja vivir", "Hazlo con calma", "Suelta las riendas y déjaselas a Dios", también la Oración de la serenidad.

Sólo puedo agradecer a Al-Anon y a AA por todas las herramientas que me han brindado y me seguirán brindando.

Mirta

GRUPO "FORTALEZA" - PACHECO



## 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 **junio, julio, agosto, septiembre, octubre y noviembre** de 2017.

- **Distrito Capital y Grupos:** Belgrano, Compartir, Construyendo Puentes, Libertad, Luz de Patricios, Mediodía, Mensaje, Palermo, Redentor, Senderos, Serenidad, Sólo por Hoy, Vida, Villa Crespo, Vivencias, Vivir Hoy; (HA) Calidez y Loreto; (Alateen) Buenas Compañías, Plaza Italia, Unidad, Luz de Esperanza.
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos:** Nueva Vida, Paraná, Villa Elisa, 5 de Enero, 20 de Enero.
- **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, Desprendimiento, Salsacate.
- **Distrito Gral. Paz y Grupos:** Aceptación, Agronomía, Esperanza, Floresta, Gracitud, Génesis, Liniers, Lugano, Revivir, Valor, Volver a Empezar.
- **Distrito Integración y Grupos:** Alberti, Comprensión, De Corazón, Pertenecer, Puerto, Un camino de Luz, (HA) Aprendiendo a Vivir, Valor para Crecer.- Dar y Compartir y Gral. Madariaga (de Gral. Madariaga).
- **Distrito Noroeste y Grupos:** Castex, El Sol, Hurlingham, Martín Coronado, Villa Tesei.
- **Distrito Norte y Grupos:** Acassuso, Alegría, Becar, Munro, (HA) Olivos, San Fernando, San Isidro, Serenidad, Florida, Villa Ballester, Villa Adelina.
- **Distrito Rafaela y Grupos:** 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, Nuevas Opciones, 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, (HA) 12 Pasos de Libertad (San Justo), Morón, Crecimiento, Luz y Esperanza, Unión y Gracitud.
- **Distrito Sur y Grupos:** Amor y comprensión, Alte. Brown, Aprender a Vivir, Avellaneda, Entre Todos, Fe y Esperanza, Itatí, Luján, Renacer, Semilla de Esperanza, Valor para Cambiar.
- **Grupos del Distrito Tucumán:** Serenidad, Esperanza.
- **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.

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



TENDRÍAMOS MUCHA PAZ SI NO NOS OCUPÁRAMOS DE LAS PALABRAS Y LAS ACCIONES DE OTROS. (TOMÁS DE KEMPIS)

Extraído de *Como ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos*, pág. 29

### **Grupos del Interior:**

- **Grupos de Alte. Brown:** Aprender a Vivir, Sendero de Luz y Luz y Esperanza.
- **Grupos Pcia. de Buenos Aires:** Pequeño Milagro, Pío XII (Necochea), Quietud (San A. de Areco) (Ex Nuevo Camino), Milagros del Siglo XX, Monte Grande, Peldaño, Tristán Suarez (Ex Alte. Brown), Luz y Esperanza, Sendero de Luz.
- **Grupo de Córdoba:** Luz de Esperanza (Ex Unidos lo Lograremos)
- **Grupo de Corrientes:** Aprender a Vivir
- **Grupo de Chubut:** Fortaleza (Puerto Madryn).
- **Grupo de Formosa:** Esperanza y Alegría.
- **Grupo de Misiones:** Amor y Esperanza (Posadas), Rompiendo Cadenas (Posadas).
- **Grupo de Neuquén:** Amor.
- **Grupos de Salta:** Semilla de Amor, Oasis.
- **Grupo de San Carlos de Bariloche:** Don Bosco
- **Grupo de Santiago del Estero:** Esperanza.
- **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](mailto:osg@alanon.org.ar)**

**[www.alanon.org.ar](http://www.alanon.org.ar)**