



## Año del Padrinazgo

### EDITORIAL

¡Qué alegría conectarnos nuevamente! Gracias por compartir sus experiencias para que otros miembros puedan saber qué encontraron en Al-Anon, cómo cambiaron sus vidas al ir comprendiendo y poniendo en práctica los Lemas –esas pequeñas frases que tanto nos ayudan–, los Pasos, la Oración de la Serenidad, y luego descubrieron que las Tradiciones, además de servir para el buen funcionamiento del grupo, también pueden aplicarse a la familia.

Cómo se volvieron agradecidos y lo demuestran haciendo servicio, porque gracias a que otros lo hicieron antes se enteraron de que Al-Anon existía y encontraron un grupo abierto con personas llenas de amor, que con sus experiencias les dieron fortaleza, esperanza y la seguridad que brinda el anonimato. Anteponer los principios a las personas nos iguala y hace posible el intercambio afectuoso, sin importar quiénes somos, qué tenemos o qué profesamos, bajo la protección de un Poder Superior, como cada uno lo entiende.

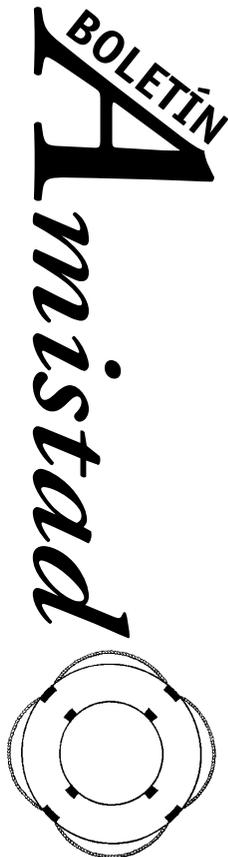
Gracias por colaborar con la Séptima Tradición para que Al-Anon pueda seguir adelante brindando ayuda a quienes sufren por el beber de otro.

*¡Participemos del próximo Seminario!  
El servicio es alegría, recuperación y crecimiento.*

Más información en pág. 5



Nº 355



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

Enero-Agosto de 2018



# RINCÓN DE NUESTRA OSG

Después de concluida nuestra 34a Conferencia de Servicio Nacional se celebró la Asamblea General Ordinaria de la Junta de Administradores (Custodios). Fue muy grata la presencia de delegados y participantes de la Conferencia que nos acompañaron en este momento. Se da a conocer la actual composición de la misma:

<b>Sra. Adelaida C.</b>	Coordinadora de la Junta de Administradores (Custodios)
<b>Sr. Jorge G.</b>	Coordinador del Comité Ejecutivo Delegado internacional
<b>Sra. Elsa C.</b>	Coordinadora del Comité de Guías Custodio regional - Región Norte
<b>Sr. Juan Carlos C.</b>	Tesorero - Coordinador del Comité de Presupuesto
<b>Sra. Mirta G.</b>	Secretaria de Actas
<b>Sra. Patricia C.</b>	Coordinadora del Comité de Nominaciones
<b>Sra. Hilda P.</b>	Custodio regional - Región Centro
<b>Sr. Omar S.</b>	Custodio regional - Región Sur
<b>Sra. Beatriz C.</b>	Miembro del Comité Ejecutivo
<b>Sr. Marcelo L.</b>	Miembro del Comité de Nominaciones
<b>Sr. Darío N.</b>	Miembro del Comité de Presupuesto
<b>Sra. Zulema S.</b>	Custodio Honoraria

## COORDINADORES DE COMITÉS Y EQUIPOS

<b>Sra. Nidia C.</b>	Comité Alateen
<b>Sra. Susana F.</b>	Comité de Conferencia
<b>Sra. Elizabeth R.</b>	Comité de Difusión
<b>Sra. Yamila F.</b>	Comité del Interior
<b>Sra. Estela M.</b>	Comité de Publicaciones

Los Comités de Archivo Histórico y de Seminarios de Servicio Regional se encuentran acéfalos

<b>Sra. Mabel M.</b>	Delegada internacional
----------------------	------------------------

---

## COMISIÓN REVISORA DE CUENTAS

<b>Sra. Nelly B.</b>	<b>Sra. Catalina J.</b>
<b>Sra. Estela S.</b>	

## PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA OFICINA DE SERVICIOS GENERALES

<b>Sr. Mauricio R.</b>	Secretario general
<b>Sra. Susana B.</b>	Secretaria administrativa





# COMITÉ DE CONFERENCIA

Deseamos agradecer y compartir la experiencia de la 34ª CSN bajo el lema “Agradecer sirviendo”, que se realizó el 7 y 8 de abril de 2018, en la casa Sor Eusebia Palomino de Morón.

Fue una conferencia solamente de sábado y domingo, diferenciándose de las anteriores a las que llegábamos el viernes por la tarde.

Compartimos con los delegados de los distritos de todo el país; también estuvieron presentes administradores (custodios), coordinadores de los comités y compañeros de Bahía Blanca, Necochea y Mendoza que aun no formaron distrito en su zona, pero

dieron lo mejor para realizar su servicio. Un honor y una inmensa alegría poder gozar de la presencia de nuestra querida y respetada Zulema, quien iniciara Al-Anon en Argentina, y que aún hoy nos brinda el ejemplo de

cómo se realizan los servicios, y agradeciéndonos a nosotros que le permitamos poder servir.

A pesar de los distintos cambios en esta conferencia, se cumplió con todo lo previsto en el temario.

El Poder Superior estuvo presente en todo momento acompañándonos a cada uno de nosotros para seguir en el servicio



---

## *Volver a nacer*



Esta es mi historia, me resulta interesante contarles que si bien tengo 29 años, creo haber vuelto a “nacer” en año 2013, cuando mi familiar en recuperación decidió pedirme ayuda.

En lo personal fue un milagro, jamás pensé que esto pudiera pasar, ya que mi entorno familiar era caótico, estaba encerrada en esa burbuja sin salidas, victimizándome, prácticamente era yo en contra del mundo.

Todo cambió en ese año: comencé en el grupo Crecer de Goya, Corrientes, al cual cada vez que voy de vacaciones regreso en busca de mi eje, como siempre digo.

Actualmente vivo en Neuquén, donde participo del grupo, elijo día a día buscar las literaturas que me ayudan. La comunicación con otros miembros a la distancia hace que este camino sea más fácil. Soy agradecida de la vida, de cada experiencia, de las circunstancias, aunque muchas veces sea complicado en esta sociedad que transforma y cambia constantemente. ¡Hoy puedo decir que soy FELIZ! Agradezco por permitir escribir esta historia con el corazón abierto.

Xoana, NEUQUÉN



# COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)



## 20° Seminario de Servicio Regional Región Sur - Argentina LEMA: “Dar es Dar “



13 y 14 de Octubre de 2018  
Ciudad de Mar del Plata  
Provincia de Buenos Aires  
Dirección Av. Independencia 1677

## 20° Seminario de Servicio Regional 2018 - Región Sur

Llegamos a Al-Anon y a Alateen para recibir algo: alivio para una carga insoportable.

Con el tiempo descubrimos que recibir depende en gran medida de nuestra disposición para dar. El mismo espíritu de dar debe manifestarse en todos los aspectos de nuestra vida. Esta forma de dar se llama amor y es una satisfacción en sí mismo. No debe importarnos si es retribuido o no, o si nos elogian y agradecen. Nos encontramos a nosotros mismos y crecemos espiritualmente cuando damos amor en forma abundante sin esperar recompensas. Al ayudar a otros, día tras día enriquecemos nuestra propia vida.

“Lo que puedo dar, nunca será tanto como lo que recibo al dar.” (*Un día a la vez*, págs. 10, 153 y 160)

## Reuniones de conciencia



Esta es la experiencia vivida en el grupo al que asisto: sugerí espaciar cada tres meses las reuniones de conciencia, que antes eran mensuales; consideré que al reunirnos solo 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 todos los meses; se leerá una 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

“CUANDO ME EXPRESABA EN CASA, SIEMPRE SE INICIABA UNA PELEA. Y SIEMPRE CEDÍA PARA MANTENER LA PAZ. EN AL-ANON APRENDÍ ALGO DIFERENTE.” (*Senderos de Recuperación*, pág. 138)



## COMITÉ DE PUBLICACIONES

Nuestro Comité está estrenando un nuevo equipo de servidores.

Haciendo honor al Año de Padri-nazgo, la coordinadora saliente nos seguirá acompañando en esta etapa, y agradecemos tan valiosa colaboración.

Con nuevos aires y energía estamos trabajando, junto a los encargados y programadores de Literatura de cada distrito y grupos del interior, para que nuestra Literatura y la riqueza de su contenido llegue a cada miembro del país.

Con tus consultas, propuestas e inquietudes podés ayudarnos a hacer este objetivo posible. Ponete en contacto con nosotros a través de nuestro mail [c\\_publicaciones@alanon.org.ar](mailto:c_publicaciones@alanon.org.ar) y dejanos tu contacto para recibir, noticias,

gacetillas y otras novedades acerca de nuestra LAC.

En el mes de julio se trabajó en el taller “Descubramos nuevas opciones” con la presencia de encargados y programadores de LAC de siete distritos y grupos del Interior. El próximo taller se realizará el 12 de noviembre, a las 18, en nuestra OSG. Esperamos contar con tu presencia y colaboración.

“ENTRE REUNIONES Y CUANDO LA GENTE NO ESTÁ DISPONIBLE, LA LITERATURA DE AL-ANON PUEDE OFRECERNOS LA COMODIDAD DE SABER QUE NUESTROS PROBLEMAS NO SON ÚNICOS Y NO ESTAMOS SOLOS.”  
(*Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos*, pág. 40)

### ***Nunca es tarde***



Cuando llegué a Al-Anon pensé que debería buscar la ayuda en otro grupo más “alto”, creí que allí no podrían ayudarme a mí. No estoy con esto criticando a nadie, todo es válido cuando se tiene un propósito (eso pensaba yo, y también desconfiaba).

Estaba convencida que el problema era del otro, que yo no tenía ningún problema. Recuerdo exactamente las palabras de esa primera reunión, porque me impactaron profundamente: “uno está tan afectado como el familiar” y que se trata de “una enfermedad de pérdidas”.

Pero, tan angustiada y desesperada, resolví seguir concurriendo a esas reuniones para ver qué podía rescatar, para poder encontrar un poco de alivio.

En esa búsqueda desesperada de salvarme o tal vez recuperarme (¿de qué?), me quedé pensando que lo peor sería perder todo y recomenzar. Cansada. Con años encima, la falta de horizontes, frustraciones todos los días...

Mi Poder Superior se llama Dios, y sé que este Dios me llevó allí, a una hermosa reunión de Al-Anon.

Ahora, con serenidad y calma, las cosas siguen su curso, pero encontré en el programa de Al-Anon, en las reuniones semanales a las que concurro, las herramientas para saber que, pase lo pase, ahí siempre estarán para ayudarme. ¡Gracias Al-Anon!

Dora, GRUPO “MONTE GRANDE”



## COMITÉ DE DIFUSIÓN

Con la unificación de los tres Comités, los servidores han aumentado y el trabajo en equipo es mucho más lindo y reconfortante, ya que los coordinadores de los distintos distritos y grupos sin distrito han trabajado organizadamente, llevando el mensaje a cada rincón del país. No solo a través de Instituciones o acercándonos a los profesionales o público en general, sino también en los diferentes medios audiovisuales.

Ya hemos logrado que 10 radios de diferentes lugares estén difundiendo el spot radial y también 2 canales locales pasen la pauta publicitaria, la cual hemos logrado reducir a 30 segundos. Hemos publicado en la pág. de Facebook, teniendo maravillosas respuestas en cuanto a la cantidad

de visitas a nuestras publicaciones.

El trabajo que venimos haciendo desde el último año, junto al Comité de Presupuesto y al Comité de Publicaciones, dio sus frutos.

Hoy todos los grupos del país tienen como cara visible nuestro afiche institucional. Este es uno de nuestros objetivos, entendiendo que todos juntos, trabajando en equipo, lograremos tener una difusión unificada.

Agradecemos la participación y el apoyo de todos los miembros que

colaboraron en nuestra Primer Jornada de Difusión, el 14 de julio. Juntos aprendimos las diversas formas de llevar el mensaje, manteniendo la simplicidad en la diversidad.

“Al-Anon y Alateen, descansa en todos nosotros.”



## *Volver a vivir*



Hoy me siento resucitada de tanto dolor, angustia y tristeza que padecía. Hoy me miro al espejo y me siento resucitada de todo eso que pasé; mi ser querido todavía no está en recuperación, pero yo hoy lo miro hasta con admiración, porque aprendí a ver las cosas buenas que tiene. De su enfermedad, él es el responsable de sanar.

¡Gracias a mi Ser Superior que me dio el regalo de vivir en Al-Anon!

Susana

COMODORO RIVADAVIA

“SI TRATAN DE RECIBIR UNA ACTITUD RECEPTIVA, PODRÁN RECIBIR AYUDA. LLEGARÁN A COMPRENDER QUE NINGUNA SITUACIÓN ES TAN DIFÍCIL QUE NO PUEDA SER MEJORADA Y QUE NINGUNA INFELICIDAD ES TAN GRANDE COMO PARA NO PODER REMEDIARLA.” (Clausura sugerida de Al-Anon)



Las reuniones del Comité-congregan a compañeros muy agradables, con el deseo de trabajar todos juntos y participando con nuevas ideas. Compartimos activamente la literatura de Alateen. Ojalá el Poder Superior nos ayude para que Alateen crezca.

Se les transmitió a los miembros custodios la posibilidad de tener un banner para Alateen.

El Comité Alateen se reúne los primeros miércoles de cada mes de 15 a 17 horas. La reunión con los padrinos, es el primer sábado de agosto y noviembre de 10 a 12 horas, y con los coordinadores, segundo sábado de septiembre y diciembre de 10 a 12

## COMITÉ ALATEEN

horas en la OSG.

Este es un Comité de puertas abiertas. Todos los interesados en participar

pueden concurrir. Necesitamos algunos servidores, como secretaria y subcoordinador.

Los que estén a distancia, pueden pedir ser incluidos en el grupo de chat que hemos formado para mantenernos siempre en contacto.

Les pedimos que se acerquen por el Comité, serán bienvenidos.



## La felicidad de hacer servicio

Soy hija de un alcoholico. Voy tanto a los grupos de hijos adultos como a los de Al-Anon regular. Comencé haciendo servicio para tener continuidad en los grupos, pero cuando me empapé de los distintos servicios, comprendí que quería devolver a los grupos lo que había recibido, mucho amor sirviendo y dar mi experiencia.

Desde que llegué, estoy logrando gobernar mi vida y entregársela a mi Poder Superior. Estoy feliz de poder hacer este servicio, ya que además de aprender me convocaron para ser secretaria en esta hermosa Jornada, con muchos testimonios de otros miembros hijos adultos.

Cada día crezco un poquito más haciendo servicio y le hago un mimo al alma lastimada que creía no saber hacer nada. Hoy sé y creo que sí puedo hacer algo por mí y por los demás.

Susana

GRUPO "CHANS CAVIGLIA", MONTEVIDEO, URUGUAY

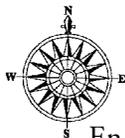


## Reflexiones



TRATA DE SER LA MEJOR PERSONA QUE PUEDES SER, UN DÍA A LA VEZ.

Extraído del folleto *Los adolescentes y los padres alcoholicos*, pág. 13



## COMITÉ DEL INTERIOR

En esta oportunidad queremos compartir que venimos haciendo una intensa labor en lo que se refiere a dar apoyo a grupos sin distrito y a mantener la comunicación con miembros solitarios. Es difícil detallar todo lo que se viene haciendo, por eso mencionamos algunas novedades importantes.

En la última Conferencia de Servicio Nacional se aprobó la “Guía para apadrinar a miembros solitarios”. Esperamos que todos las hayan recibido, si no es así la pueden solicitar por mail y se las enviaremos digitalizada.

Por otro lado, les comentamos que solemos necesitar en el Comité padrinos o madrinas dispues-

tas a acompañar a distancia a otros miembros. Es importante que quien desee hacer este tipo de servicio se encuentre activo en su recuperación y servicio, ya que es necesario transmitir serenidad y comprensión a la distancia.

Si quieren saber más acerca del servicio o tienen alguna idea para aportar a este Comité que sirva para el bien común, es bienvenida. Pueden escribir a [c\\_interior@alanon.org.ar](mailto:c_interior@alanon.org.ar), o visitarnos el primer viernes de cada mes en la Oficina de Servicios Generales, entre las 17.00 y las 19.00 horas.

Gracias por permitirnos servir, les mandamos un abrazo lleno de esperanza.



### ***Mi tiempo había llegado***



Llegar a Al-Anon me llevó mucho tiempo. La primera vez que acudí por ayuda encontré el grupo cerrado, años más tarde finalmente ya funcionaba. Yo diría que para mí fue un refugio de la locura que gobernaba mi vida, un refugio donde encontré la calidez que literalmente se encuentra en una hermandad, solo sosiego al principio y después se convirtió en mi lugar.

Mi familiar alcohólico nunca inició la recuperación, pero a partir de mi llegada a Al-Anon, nuestra convivencia cambió rotundamente. ¿Cómo? comencé a transitar otros caminos, ya no me enloquecía porque lograba dominar la furia, porque cambie la mirada a la vida.

Es un trabajo diario, un trabajo de hormiga, a veces me tropiezo y me enojo conmigo porque flaqueo, pero mi “enfermedad” es una “enfermedad” de actitudes, de defectos de carácter, y sé, aunque cueste reconocerlo, que puedo tener recaídas, que puedo fallar, porque soy un ser humano.

Siempre pienso en por qué regrese a la siguiente reunión, si apenas recuerdo las caras de quienes me recibieron, mucho menos recuerdo lo que escuché; entonces me pregunto: ¿por qué regrese? Hoy sé que era mi momento para Al-Anon, que ese Dios, ese Poder Superior determinó que era mi momento, que era tiempo de recuperarse, solo eso puede explicar por qué regresan unos y otros no. Todos tiene un tiempo de maduración y había llegado el mío.

*Claudia, BAHÍA BLANCA*



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

**40 años - 1º de enero**  
**Grupo "Villa María" - Villa María - Distrito Córdoba**

\*

**5 años - 7 de enero**  
**Grupo "Construyendo Puentes" - Distrito Capital**

\*

**1 año - 15 de febrero**  
**Grupo "Gratitud" - Distrito Capital**

\*

**1 año - 10 de marzo**  
**Grupo "Rompiendo Cadenas" - Posadas - Misiones**

\*

**5 años - 20 de marzo**  
**Grupo "Vivencias" - Distrito Capital**

\*

**15 años - 27 de mayo**  
**Grupo "Milagros Del Siglo XX" - Monte Grande**

\*

**40 años**  
**Grupo "Floresta" - Distrito General Paz**

\*

**45 años**  
**Grupo "Aceptación" - Distrito General Paz**

\*

**5 años**  
**Grupo "Agronomía" - Distrito General Paz**



## Reflexiones



CASI TODOS SEGUIMOS VINIENDO PORQUE AL-ANON NOS AYUDA A PERMANECER CUERDOS Y SERENOS, AUN EN SITUACIONES DIFÍCILES, MIENTRAS CONTINUEMOS UTILIZANDO LOS DOCE PASOS EN NOSOTROS MISMOS.

Extraído de *Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos*, pág. 105

# Construyendo una nueva mirada de mí misma



Cuando llegué a los grupos y empecé a saber, conocer y aceptar la enfermedad del alcoholismo, me empecé a sentir muy mal conmigo misma y a creer que dentro de mí había como un pequeño monstruo enjaulado. Pensando y sintiéndome así, lejos estaba de poder quererme y aceptarme como soy.

También me resultaba muy difícil relacionarme con otros saludablemente y generando vínculos sanos y equilibrados. Algo que recuerdo y que realmente fue de gran importancia, fue darme cuenta y reconocer lo que me pasaba. Así también me ayudó mucho, estimulada por los compañeros, comenzar con el servicio. El primero fue el de la coordinación en el grupo.

Varias veces —y esto me llamaba mucho la atención, ya que se repetía y se repetía y que al principio, con la gran distorsión de mí misma, pensaba que era un chiste— era que al finalizar con el servicio otros compañeros, se acercaban y me decían “Muchas gracias por el servicio. ¡Sos tan dulce!”. Durante mucho, mucho tiempo creía y pensaba que era imposible ser una persona dulce; mi propia percepción en aquel entonces estaba mucho de pensar que podría ser una persona así.

Así, y muy de a poco, empecé a cambiar, fui construyendo una nueva mirada de mí misma y empecé a construirme desde otro lugar totalmente diferente. Fue aprender hacer el ejercicio de confiar en la mirada de mi padrino y mis compañeros, para luego yo misma poderme mirar, querer y aceptarme como soy. Con el tiempo, comencé a construir vínculos íntimos donde también se me reconocía como una persona dulce y donde yo misma, muy agradecida a mi recuperación, hoy sé que soy una persona dulce.

*Miembro del Grupo de Hijos Adultos Olivos*



## Los Lemas

¿Cuán importante es? ¡Qué pregunta tan vital en muchas situaciones! Si puedo en cada una de ellas **Escuchar y aprender**, seguro que mejorarán mis actitudes.

Pero entiendo que Al-Anon me dice **Hazlo con calma y Mantenlo simple** si quiero progresar.

Entonces, **Mantendré mi mente receptiva...** Piensa, me diré; trataré **Que empiece por mí**, porque **Por la gracia de Dios** estoy en el camino de la recuperación y debo ver **Primero las cosas más importantes**.

**Sólo por hoy, Soltar las riendas y entregárselas a Dios** me ayuda a no descuidarme y **Un día a la vez, Vivir y dejar vivir**.

# Acción en el Servicio



Siempre que tengo la oportunidad de hablar en reuniones de Al-Anon digo que “el servicio es salud”.

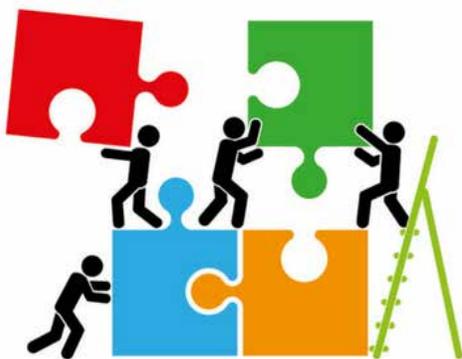
En la época del alcoholismo activo de mi familiar estuve subida a un carrusel que no me llevaba a ninguna parte, sólo al no desprendimiento emocional. Comencé yendo a los grupos cuatro veces por semana. Esperaba la palabra mágica para que el otro dejara de beber. Realmente esperaba en vano. Llegó un momento en que, gracias a mis compañeros de grupo, descubrí lo que era el servicio. Servir, tender la mano de Al-Anon llevando el mensaje, acompañar, es decir entrar en acción. Comprendí que tenía que accionar desde el servicio, así me explicaron mis compañeros de Al-Anon. Servir hizo que dejara de lado la depresión, la tristeza, el dolor, la angustia. Descubrí que empezaba a Soltar las Riendas, a Vivir y a Dejar Vivir, a aplicar los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos. Acción en el servicio.

Todo esto hizo de mí otra persona, también llevé paz y alegría a mi casa, ya no se suscitaban peleas, ni discusiones, ya no perseguía al otro... y seguí con el servicio. Conocí gente maravillosa, que hoy es parte de mi gran familia Al-Anon.

Y lo recalco: el servicio es salud. Prueben este programa. Es mágico, nos da las armas para vivir mejor.

Haydee R.

“EL SERVICIO ES PARA QUE YO LO HAGA, CUANDO PUEDA, DONDE PUEDA, TODO LO QUE PUEDA.”  
(Cuando estoy ocupado me siento mejor, pág. 22)



## Reflexiones



LA EXPERIENCIA ME HA ENSEÑADO QUE EL OCTAVO CONCEPTO SE REFIERE A SOLTAR LAS RIENDAS Y CONFIAR EN OTROS. SI NO PUDIERA CONFIAR EN QUE OTROS MIEMBROS ASUMIERAN LAS RESPONSABILIDADES [...] ME SENTIRÍA OBSESIONADA POR EL CUMPLIMIENTO DE SUS TAREAS, QUIZÁS ME INMISCUIRÍA EN ELLAS.

Extraído de *Senderos de recuperación*, pág. 297

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.



## Hijos adultos



Quiero dar gracias al Ser Superior por haber estado presente en el Encuentro “Al-Anon Hijos Adultos de Argentina y Uruguay”, concreción de una idea que durante mucho tiempo estuvo en mi cabeza y no la había podido plasmar. Y también agradecer a los miembros Al-Anon de ambos países que tuvieron la iniciativa y trabajaron fuertemente en este logro.

Durante el desarrollo del temario, escuchando las exposiciones, recordaba constantemente los distintos momentos en que traté y debatí asuntos referentes a grupos Al-Anon de Hijos adultos.

Desde mi presencia en RISGA en 1994, cuando en Sesión General se discutió el tema “Hijos adultos y cómo se insertan en nuestra estructura”; en RISGA 1997, cuando coordiné la Mesa de trabajo “Hijos adultos: progresa su inclusión en la hermandad”; en nuestra CSN, en conversaciones con delegados que concluyeron en la formación de la Mesa de Hijos Adultos, en las reuniones de esta Mesa en la OSG y en posteriores reuniones de la Junta de Custodios, y hasta hoy y cada día, en la concurrencia periódica a las reuniones cerradas del grupo Al-Anon en el que comparto con todos sus miembros: cónyuges, padres y otros Hijos Adultos, mis sentimientos y actitudes.

De RISGA 1994 recordé específicamente el decir de la delegada de Japón: “Si la OSM está logrando éxito insertando los grupos Alateen en nuestra estructura, es porque respeta sus características y su proceso de recuperación; es crucial que respete las características de los grupos Al-Anon de Hijos adultos. Lo importante es que Hijos Adultos se recuperen y crezcan espiritualmente en sus grupos”. De RISGA 1997 concreté que en todas las estructuras participantes, miembros de grupos de Hijos adultos hacen servicio en la hermandad, en todos los niveles de responsabilidad. De la Mesa de Hijos adultos rescaté que los miembros Al-Anon Hijos adultos necesitaban LAC enfocada en su característica. De las reuniones en la Junta de Custodios y de mis reuniones cerradas aprendí que situaciones internas en el grupo Al-Anon pueden algunas veces repetir la situación familiar que tanto afectó al crecimiento en un hogar alcohólico.

Aún nos quedan temas pendientes para tratar en nuestra estructura, y siempre será bienvenido el diálogo de los distintos servidores. Sigo pensando que puedo lograr el enfoque de temas muy profundos de mi personalidad compartiendo con otros hijos adultos, y que logré el imprescindible avance en el amor a mi madre escuchando en las reuniones cerradas las historias de otras esposas, y no me encierro en participar tan solo en el grupo Al-Anon de Hijos adultos, sino que concurro a un grupo de familia Al-Anon sea cual fuere, porque la distinta relación familiar no modifica la verdad de nuestro programa de recuperación.

Nuevamente GRACIAS por la realización del Encuentro, y reciban esta colaboración para el Boletín *Amistad* con mi deseo de devolver a Al-Anon un poquito del enorme beneficio que recibí de todos ustedes.

Marita

GRUPO “MARTÍN CORONADO”, DISTRITO NOROESTE

# Gracias Al-Anon, me ayudaste a vivir



Encontré Al-Anon hace casi dos años, en un estado de mucha desesperación, angustia y teniendo una necesidad concreta de descubrir 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 Rafaela y ahí me orientaron, por una referencia del diario, al grupo de Alcohólicos Anónimos. Inmediatamente la persona con quien hablé me comentó acerca de Al-Anon; 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 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 sobre el alcoholismo que dice: “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 cómo también eso no se logra de un día para otro.

Por eso creo, aunque no soy creyente, 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



## Reflexiones



**TODOS LOS DÍAS Y A CADA HORA, TENDRÉ EN MENTE QUE SOY INCAPAZ ANTE LOS DEMÁS, QUE SÓLO PUEDO VIVIR MI PROPIA VIDA. CAMBIAR YO MISMO PARA MEJORAR ES LA ÚNICA FORMA DE ENCONTRAR PAZ Y SERENIDAD. TENDRÉ EN MENTE QUE UN CAMBIO EN MI ACTITUD PUEDE RESOLVER MUCHAS DIFICULTADES.**

Extraído de *El dilema del matrimonio con un alcohólico*, pág. 75



# 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 **enero, febrero, marzo, abril, mayo y junio de 2018.**

- **Distrito Capital y Grupos:** Belgrano, Calidez, Compartir, Construyendo Puentes, Grupo de Hombres, Libertad, Loreto (HA), Luz de Esperanza (Alateen), Luz de Patricios, Mediodía, Mensaje, Palermo, Plaza Italia, Redentor, Senderos, Serenidad, Solo por Hoy, Vida, Villa Crespo, Vivencias.
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos:** 5 de enero, Convivir, Esperanza, La Milagrosa, Nueva Vida, Paraná, Villa Elisa.
- **Distrito Centro Oeste y Grupos:** Barrio Argentino, Despertar, Hacia Adelante, Ituzaingó, Luján, Merlo, San Miguel.
- **Distrito Córdoba y Grupos:** Alegría, Amanecer, Aurora, Carlos Paz Centro, Desprendimiento en acción, Esperanza, Fe (padres), Renacer, Salsacate, Solo por Nosotros.
- **Distrito Gral. Paz y Grupos:** Aceptación, Agronomía, Esperanza, Floresta, Génesis, Gratitude, Liniers, Lugano, Revivir, Valor, Volver a Empezar.
- **Distrito Integración y Grupos:** Alberti, Aprendiendo a Vivir, Comprensión, De Corazón, Pertener, Puerto, Un camino de Luz.
- **Distrito Noroeste y Grupos:** Martín Coronado, Villa Tesi.
- **Distrito Norte y Grupos:** Acasuso, Beccar, Buen Camino, Florida, José León Suarez, Luz de Esperanza, Munro, Olivos (HA), San Fernando, San Isidro, Serenidad, 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:** Convivencia, Esperanza para Hoy, Fe, Luz de Esperanza, La Plata, Luz y Esperanza, Mediodía (La Plata), Nuevas Opciones, San Marcos, Serenidad, Sólo por Hoy.
- **Distrito Rosario y Grupos:** Abundancia, Casilda, Centro de Vida, Luz del Sur, Socorro, Solano, Viamonte.
- **Distrito Sudoeste y Grupos:** Brisa, Crecimiento, Despertar en Al-Anon, Esperanza (Castillo), Los 12 Pasos de Libertad (HA), Luz y Esperanza, Morón, San Justo, Unión y Gratitude.
- **Distrito Sur y Grupos:** Alte. Brown, Amor y comprensión, Aprender a Vivir, Avellaneda, Entre Todos, Fe y Esperanza, Itatí, Luján, Monte Grande, Peldañón, Que Empiece por Mí, Renacer, Semilla de Esperanza, Senderos de Luz, Valor para Cambiar.
- **Grupos del Distrito Tucumán:** Acción, Luz de Esperanza, Serenidad.
- **Distrito Unidad y Grupos:** Amor y Esperanza, Encuentro, Fortaleza, Hazlo con Calma, Mi Lugar, Reencuentro, Volver a Vivir, Vive y Deja Vivir, 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.

- **Distrito Villa María y Grupos:** Amor y Fe, Sabiduría, Vida Nueva.

### Grupos del Interior:

- **Grupos Pcia. de Buenos Aires:** Dar y Compartir (Villa Gesell), Madariaga (Partido de la Costa), Pío XII (Necochea), Milagros del Siglo XX, Tristán Suarez, Centro (Bahía Blanca).
- **Grupo de Corrientes:** Aprender a Vivir
- **Grupo de Chubut:** Fortaleza (Puerto Madryn).
- **Grupo de Formosa:** Esperanza y Alegría.
- **Grupos de Jujuy:** Catedral, Nueva Vida.
- **Grupo de Neuquén:** Amor.
- **Grupos de Salta:** Fieles Servidores, Semilla de Amor, Oasis.
- **Grupo de San Carlos de Bariloche:** Don Bosco.
- **Grupo de Santa Fe:** Esperanza (ciudad de Santa Fe).
- **Grupo de Tucumán:** Esperanza.
- **Distrito en Formación Cuyo:** Centro (Mendoza), Iluminación (San Luis), Sol Naciente (San Luis).
- **Distrito en Formación de Santiago del Estero:** Esperanza.
- **Aportes personales**
- **Aportes por Carta de Apelación**

**Nota:** En esta lista aparecen los distritos que han aportado desde el distrito y detallado, sus grupos con sus aportes individuales, grupos del Interior sin distrito con sus aportes 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 **DEPOSITOS** 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.

---



---

### Reiteramos el nuevo horario de la OSG:

Oficina: 13:00 A 17:00 horas

Venta de Literatura y aportes: 13:00 a 16:30 horas

---



---

## OFICINA SERVICIOS GENERALES AL-ANON PARA LA REPÚBLICA ARGENTINA

Adolfo Alsina 1441 - 1er. p. - Of. 102  
1088 - Buenos Aires - Argentina

**0800-333-0784**

Tel. (011) 4382-9311  
e-mail: [osg@alanon.org.ar](mailto:osg@alanon.org.ar)

Fax (011) 4382-9229  
[www.alanon.org.ar](http://www.alanon.org.ar)