



## EDITORIAL

Cuando el alcohol entra en una familia, todo cambia, todo se transforma.

La realidad se torna difusa y se niega la verdad, hasta que nuestra vida se derrumba. Y es allí, en medio del desastre, donde se empieza a buscar, a preguntar.

De esta manera, muchos de nosotros tocamos las puertas de Al-Anon. Llegamos generalmente al salón de una iglesia o de una escuela, confusos, llorosos y perdidos; hemos comenzado un camino.

Lo primero que se aprende es a escuchar, aun bajo la presión de nuestra angustia; acallamos las quejas y las lágrimas porque en el fondo de nosotros mismos sentimos que, misteriosamente, éste es nuestro lugar, que aquí se habla de algo doloroso y conocido que es compartido por todos, ya sea en el momento de hablar como en el de escuchar.

Poco a poco la esperanza nos abraza, el que tenía fe la recupera y el que nunca la tuvo la pone en sus compañeros. Luego es la confianza y el amor incondicional los que se hacen presentes.

Con estas formidables herramientas nos ponemos de pie y nos volvemos a convertir en seres humanos con una vida por delante.

Está en nosotros alcanzar y conocer el espíritu de este programa maravilloso.

Todos podemos, sólo hay que intentarlo.

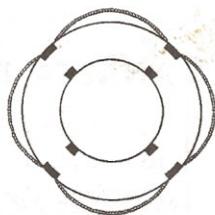
El Boletín *Amistad* es el medio para comunicarnos entre los miembros de nuestra Hermandad. Llega a todos los rincones donde se tiende la mano de Al-Anon y Alateen.

Recordemos programar su lectura en las reuniones y colaborar en su difusión.

Nº 306

Noviembre - Diciembre de 2005

# BOLETÍN *Amistad*



*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

Con mucha alegría compartimos con toda la hermandad un acontecimiento largamente esperado: la designación de una Secretaria General.

Recibimos ocho currículum vitae de miembros activos de Al-Anon interesados en el cargo, que es rentado. Luego de una cuidadosa selección tuvimos entrevistas personales con algunos de ellos.

Finalmente fue elegida por unanimidad la Sra. Graciela C., a quienes muchos de ustedes conocen por sus años de Al-Anon, como miembro administrador (custodio), tesorera, delegada internacional y coordinadora del Comité de Conferencia.

También hemos tenido en cuen-

ta sus antecedentes personales al momento de la nominación.

En esta tarea participó el equipo de perfil de Secretario General, compuesto por administradores custodios que habían realizado un estudio sobre las necesidades de la OSG y la figura del Secretario a elegir, junto al Comité Ejecutivo. Le auguramos a nuestra Secretaria General un camino exitoso y, al mismo tiempo, le damos las gracias a nuestro Tesorero por su invaluable ayuda en las tareas de la OSG durante los últimos meses.

\* \* \*

Les informamos que cualquier requisito que se necesite para ser presentado ante organismos oficiales puede solicitarse a la OSG.

## CANASTA DE PREGUNTAS

Muchos miembros se acercan a nuestra Oficina con preguntas de todo tipo o con situaciones conflictivas que no pueden resolver en sus Distritos. Por ese motivo, vamos a implementar una Canasta de preguntas para que el tema planteado sea derivado al Comité correspondiente y su respuesta salga publicada en el *Boletín Amistad*. Se hará en forma anónima y creemos que puede ser una manera de que TODOS encontremos respuestas a la luz de nuestro programa.

## HORARIO DE VERANO

El horario de verano de nuestra Oficina desde el 1° de enero hasta el 28 de febrero de 2006 será de 11 a 19 hs. Para venta de Literatura y aportes sólo hasta las 18 hs. Agradecemos desde ya su colaboración.



El tema del liderazgo es más que apasionante. En el Manual de Servicio Nacional (pág. 145) el Noveno Concepto expresa: "Un buen liderazgo personal es una necesidad a todos los niveles de servicio".

Y siguiendo un poco más, en la pág. 147 se encuentra el magnífico ensayo de Bill W. del año 1959, igualmente válido para Al-Anon. En nuestra hermandad, ciertamente ningún líder carece de identidad propia, ni es perfecto. Un líder es una persona que puede poner en práctica los principios, planes y guías a seguir de forma tan dedicada y efectiva que el resto de nosotros deberíamos apoyarlo y ayudarlo en su labor. Cuando un dirigente es impulsivo, nos rebelamos; cuando es sumiso y no emite juicios propios, no es un dirigente en absoluto.

Un buen dirigente crea planes y guías a seguir para el mejoramiento de nuestra hermandad. Sin embargo, en asuntos nuevos e importantes consulta ampliamente antes de tomar decisiones. El buen líder sabe que un buen plan o idea puede venir de cualquiera o de cualquier parte. El buen dirigente a menudo descarta sus propios y acariciados planes por los que son mejores, dando crédito al origen de los mismos.

El buen líder nunca elude las res-

ponsabilidades. Una vez que se ha asegurado de suficiente respaldo, toma decisiones y las pone en práctica. Cuando surge una situación con asuntos vitales en juego, es deber del líder hacerle frente a la tormenta, usando toda su habilidad de autoridad y persuasión para efectuar el cambio.

Otra cualidad de dirigente es "dar y recibir" la habilidad de transigir alegremente, siempre y cuando ello pueda hacer progresar una situación en una dirección que parece ser la correcta.

A menudo el dirigente es llamado a enfrentarse a duras y, algunas veces, largas y continuas críticas, una prueba amarga. Las críticas pueden ser tanto constructivas como destructivas.

Gracias a Dios que tantos de nuestros dirigentes de servicio, en todos los niveles del funcionamiento, están dotados de los atributos de TOLERANCIA, RESPONSABILIDAD, FLEXIBILIDAD Y VISIÓN DE FUTURO.

## Preguntas de reflexión

- ¿En qué situaciones he servido como dirigente?
- ¿Cuáles son los puestos de liderazgo en mi grupo? ¿En mi distrito?
- ¿Tengo un padrino de servicio?

(Extraído de *Senderos de recuperación*, pág. 306)

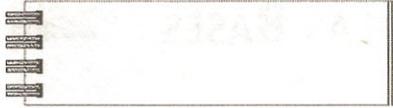


## Reflexiones



EL SENTIMIENTO DE AUTOPENA NO SOLUCIONA NADA Y DESTRUYE TU DIGNIDAD Y CARÁCTER.

Extraído de *Los adolescentes y los padres alcohólicos*, pág. 12



# EQUIPO DE SERVICIO A LOS GRUPOS

## Reunión de Inventario de grupo

Si consideramos que el programa de Al-Anon es de reflexión y de acción, no podemos pensar que estamos en recuperación si no hacemos un Cuarto Paso de las acciones en nuestra vida.

Al-Anon nos da la oportunidad de intervenir, como miembros, en Reuniones de Conciencia para reflexionar respecto del grupo, y en Reuniones de Trabajo para cubrir los servicios, proponer ideas y proyectos para el bien de nuestra hermandad, mediante la participación con nuestra opinión y nuestro voto responsable.

Las reuniones de Inventario de grupo constituyen una herramienta que nos ayuda a visualizar con claridad:

- lo que SÍ hemos realizado y no nos habíamos percatado y
- qué cosas NO hemos realizado y quedaron en el camino transformándose en una simple expresión de deseo.

Este es un muy buen ejercicio grupal para evaluar NUESTRAS ACCIONES y compromiso con el grupo. En definitiva, es un fiel reflejo de nuestro compromiso con nosotros mismos.

Se sugiere realizar las reuniones de Inventario de grupo 3 o 4 veces por año, para evaluar los proyectos votados en las Reuniones de Trabajo y considerar cuáles se realizaron (total o parcialmente) y cuáles no.



## Reflexiones



CUANDO NOS ESFORZAMOS POR ABARCAR DEMASIADAS COSAS Y QUEREMOS HACERLO TODO RÁPIDAMENTE EN AL-ANON, PODEMOS DESANIMARNOS... SERÍA UN ACTO DE PRUDENCIA TOMAR LAS COSAS CON CALMA, CONCENTRARNOS EN UNA SOLA IDEA A LA VEZ.

Extraído de *Valor para cambiar*, pág. 200

Amistad  
1980



**Aniversarios**

## ¡¡FELICIDADES!!

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

**14 de diciembre - 10 años**

**Grupo Al-Anon "Serenidad" - Distrito Capital**



## COMITÉ ALATEEN

En primer lugar agradecemos a los Distritos por enviarnos la información solicitada por nuestro Comité acerca de fichas de grupos Alateen, avales de padrinos y autorizaciones de miembros Alateen.

Uno de nuestros proyectos era seguir incentivando para que los miembros Alateen, al llegar su momento, hicieran la transición a Al-Anon; por tal motivo solicitamos a los miembros que hayan pasado por Alateen que nos escriban y compartan sus experiencias con los miembros Alateen que en estos momentos se encuentran enfrentando dudas e incertidumbre causadas por ese momento a veces tan temido. Desde ya, muchas gracias.

### Temas para debate Alateen

- ¿Qué pasos y lemas te ayudaron

a cambiar algunos de tus defectos de carácter?

- ¿Qué parte del programa te ayudó a cambiar de actitud y a acercarte más a tu familia?
- ¿Cuál es el servicio que más te agrada?
- ¿Dejás de contar tus bendiciones y de ser agradecido?

El Comité Alateen pasó un año mas trabajando por y para los miembros Alateen y sus servidores, con todo el amor y la responsabilidad que ustedes se merecen. Roguemos al Ser Superior que los ilumine y les conceda Paz, Amor y Serenidad a ustedes y sus familiares en las próximas fiestas.

*Descansa: un cuerpo que ha descansado produce una hermosa cosecha.*

*Valor para cambiar, pág. 7*

## Experiencia de transición



La transición de Alateen a Al-Anon ha sido un proceso prolongado y atemorizante para mí. Estuve en Alateen siete años y ahora asisto a Al-Anon desde hace casi un año. La verdad es que no tengo miedo de los miembros de Al-Anon, tengo miedo de dejar mis amigos Alateen. El programa Alateen ha sido la piedra angular de mi vida durante mucho tiempo. Siempre ha sido lo que necesitaba precisamente para superar épocas difíciles. Una parte de mí teme no encontrar lo que necesito en Al-Anon .

Desde que comencé a asistir a reuniones Al-Anon me doy cuenta de que incluyen todo el amor y el crecimiento del programa que llegué a aprender en Alateen.

Todavía tengo miedo, pero es bueno saber que siempre tendré un lugar cuando Alateen ya no sea una opción para mí.

*Donny (18 años)*

*Dentro de Al-Anon, año 2000*



# COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)

## Seminario Tucumán 2005 - Región Norte

El Seminario se desarrolló con la presencia de 80 miembros venidos de distintos Distritos y provincias.

La OSG estuvo presente y se dieron testimonios de recuperación y servicio. Se habló y debatió sobre Tradiciones, grupos y Distritos con un amplio intercambio de experiencias entre los miembros de la Región.

Se desarrollaron talleres simultáneos sobre Información Pública, de oradores y de las Doce Tradiciones.

ASAMBLEA: Debido a la falta de candidatos para Custodio Regional Región Norte, se destinó este espacio para destacar la importancia de un Custodio Regional y se leyeron las Guías, comprometiéndose la Región a presentar candidatos para el próximo año.

Todo se desarrolló con la conocida hospitalidad y cariño que siempre está presente en el interior profundo de nuestro país.

## NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

***¡Gracias por compartir tus experiencias!***



Llegué a mi primera reunión muy triste y sin saber nada de Al-Anon y los grupos, con un gran dolor por tener un familiar alcohólico.

Me di cuenta de que no estaba solo con la enfermedad y de que si tanta gente podía convivir con un alcohólico, ¿por qué no yo? Además, la esperanza y fe del grupo me ayudaron a seguir concurriendo.

Mi cambio más notable fue la aceptación y poder dar a otros lo que recibí.

Ese cambio lo logré con la ayuda del grupo, con los principios de Al-Anon y no faltando a las reuniones.

Al principio, las lecturas que más me ayudaron fueron *Un día a la vez* y los Lemas; hoy, toda me resulta de gran enriquecimiento.

*Edgardo*

GRUPO PÍO XXI - NECOCHEA



## Reflexiones



**NO ES FÁCIL ADMITIR LA DERROTA Y RENDIRSE ANTE ESTE PODEROSO ADVERSARIO: EL ALCOHOLISMO.**

Extraído de *Al-Anon es para hombres*,



## COMITÉ DE CONFERENCIA

Si bien todavía faltan unos meses para la Conferencia que tendrá lugar el 21, 22 y 23 de abril de 2006 en la Casa de Nazareth, Carlos Calvo 3123 de la Ciudad de Buenos Aires, ya nos estamos preparando...

Les comunicamos que el precio que nos cobra la Casa de Nazareth es de \$45 por día, es decir \$90 por delegado, ya que el viernes llegamos a la tardecita y el domingo nos vamos a eso de las 17 hs. Este monto incluye las cuatro comidas y es aproximado dado que se espera que puedan producirse aumentos. No se

olviden de traer sábanas y toallas, si no se las van a cobrar aproximadamente \$5.

Otro tema importante. Después de la CSN 2006 vamos a corregir el Directorio de grupos. Por favor, pedimos muy especialmente que cada delegado traiga los datos actualizados de los grupos que funcionan, los que dejaron de funcionar o los que hicieron algún cambio, así nosotros también podremos hacer las modificaciones. Gracias y los esperamos con amor en el servicio.

---

### **Cambios positivos**



No me considero una mártir pero sufrí mucho por no saber tratar al alcohólico. Fui más madre que esposa porque quise controlar su manera de tomar y sus consecuencias.

Me gusta dar opiniones, hoy veo que mi error es hablar mucho y no sé escuchar, pero en Al-Anon voy a poder mejorar y así disfrutaré de mis nietos como no pude hacerlo con mis hijos, analizando el Cuarto Paso.

*Tati*

GRUPO "SERENIDAD" - RAFAELA



### **Reflexiones**



EMPLEAMOS LOS PASOS, Y CUANDO COMPLETAMOS EL ORDEN, LOS TOMAMOS DE NUEVO Y SI ASÍ LO NECESITAMOS, LOS USAMOS EN DESORDEN. LOS PASOS SON INSTRUMENTOS; NOSOTROS SOMOS LOS USUARIOS.

Extraído de *Plan detallado para progresar*, pág. 50

## Primera Jornada de Trabajo en La Rioja



Los grupos “Vivir” y “Todo es Posible con Amor” de La Rioja (Capital), tenemos la alegría de contarle a la hermandad que la primera Jornada de Trabajo que realizamos el 14 de agosto del 2005 fue un éxito, gracias a:

- La ayuda de instituciones de nuestro medio que cordialmente brindaron su apoyo.

- La perseverancia del grupo y el trabajo en equipo, siempre con la convicción de que trabajando todos vencemos los miedos y obstáculos que se nos presentan en el camino.

- Y muy especialmente a los compañeros que nos visitaron: desde la OSG, la Coordinadora del Comité de Conferencia y el Tesorero de Al-Anon; Córdoba con su Representante de Distrito y otras compañeras; La Cumbre (Córdoba); Santiago del Estero (Capital) y La Banda, y a Chilecito (La Rioja), quienes con sus aportes y buena disposición hicieron que surgieran de la Jornada debates sumamente ricos, con lo cual cada uno de los que participamos llevamos una enseñanza nueva en nuestro corazón.

Los temas desarrollados fueron:

- **Estructura de Al-Anon:** nos mostró lo inmenso que es Al-Anon, en Argentina y en el mundo.
- **Séptima Tradición:** tomamos más conciencia de que nuestra contribución voluntaria es fundamental para sostener esta estructura.
- **Liderazgo:** en medio de ricos debates comprendimos que un líder es quien con sus actitudes, incentiva a los compañeros a seguir caminando y trabajando para que Al-Anon siga creciendo, sin generar polémicas, sino con la mediación y las ganas de progresar.
- **Atracción y Promoción:** cada participante expresó una idea, así se reunieron diversas alternativas para que los miembros nuevos se queden.

Y como broche de oro, una Reunión Pública en la que dieron su testimonio miembros de los grupos que nos visitaron y por AA un compañero de Chilecito, a los que estamos profundamente agradecidos.

¡¡Gracias por compartir esta experiencia!!

*Liliana*

GRUPO “VIVIR” - LA RIOJA



## Reflexiones



REPARAR EL DAÑO CON NUESTROS HIJOS SIGNIFICA ESCUCHARLOS SIN TRATAR DE CORREGIRLOS SIEMPRE, ANIMARLOS A QUE HABLEN LIBREMENTE SOBRE SUS SENTIMIENTOS, SIN TEMOR A NUESTRAS CRÍTICAS.

Extraído de *¿Cómo puedo ayudar a mis hijos?*, pág. 6

# El 40° aniversario de Al-Anon

Nos acercamos al comienzo de un nuevo año y con él Al-Anon celebrará su 40° aniversario en nuestro país.

El 9 de agosto de 1966, de la mano de Zulema S. llega a nuestra tierra el primer mensaje, que venía desde el Perú. Así, a través del padrinazgo por correspondencia, se iniciaron los primeros grupos; los miembros

asistentes sentían un gran alivio al poder compartir con otros aquejados por el mismo dolor emocional.

Hoy, a casi 40 años de aquel inicio, nos aprestamos a celebrarlos con una fuerte difusión para que nuestra institución se conozca mucho más. Hagámoslo juntos y con alegría.

*Equipo de festejo del 40° aniversario*

## Al-Anon cambió mi vida



Cuando llegó a Al-Anon, su estado era lamentable. Gruesos lagrimones surcaban su rostro... ¿por qué lloraba?. No tenía un respuesta concreta, ella no sabía dónde nacía esa angustia, dónde estaba la raíz de esas lágrimas.

No sabía que estaba *enferma* y que necesitaba ayuda. Había perdido la alegría de vivir, como ser humano no era nada, no era nadie. Por el camino de la vida había perdido sus buenos sentimientos, no quería a nadie, ni se compadecía de nadie. Una gran indiferencia se había apoderado de ella.

Un día, una amiga de Al-Anon le sugirió ir al grupo. No recuerda cuando llegó, ni con quién, sólo sabe que un grupo de mujeres la recibió con los brazos abiertos y le brindaron aquello que ella necesitaba urgentemente: cariño, comprensión, ternura. Al poco tiempo se volvió más humilde, y en paz consigo misma. Supo que la enfermedad del alcoholismo la había afectado, al tener que convivir con ella.

Hoy, su vida ha cambiado totalmente, disfruta de lo que Dios pone delante suyo y da gracias a su grupo Al-Anon y a su Ser Superior por lo que tiene: Paz y Tranquilidad.

*Cecilia*

GRUPO "AMOR Y FE", HOSPITAL SANTA ROSA, VILLAGUAY, ENTRE RÍOS



## Reflexiones



PUEDES OBTENER GRAN AYUDA DE LA ORACIÓN DE LA SERENIDAD SI LA APLICAS A DIARIO CON TU VIDA Y TUS PROBLEMAS.

Extraído de *Los adolescentes y los padres alcohólicos*, pág. 11



## COMITÉ DE PUBLICACIONES

Comenzamos contándoles que como parte del festejo por el 40 aniversario de Al-Anon en la Argentina, ¡se renueva el formato del Boletín! Ojalá que este cambio sea bienvenido y les guste. Además lo hacemos porque siempre tratamos de optimizar nuestros aportes en bien de la hermandad, y ésta es otra forma de hacerlo.

Les informamos también que junto con el *Boletín* de este bimestre, cada grupo recibirá una fotocopia con los nuevos Agrupados y las modificaciones de los anteriores, para que los encargados de literatura puedan compartir con los miembros de sus respectivos grupos las nuevas oportunidades de las que podemos disfrutar.

### **Novedades en nuestra literatura:**

Ya se encuentran disponibles los

señaladores Al-Anon, los libros *El dilema del matrimonio con un alcohólico*, *Viviendo con un alcohólico sobrio* y una versión totalmente renovada del folleto *Alcoholismo, un carrusel llamado negación*, así como el nuevo folleto de *Información para profesionales*, que realizó el Comité de Servicio a la Sociedad.

Un nuevo cierre de año se aproxima, el Comité está trabajando para que la literatura sea la base de nuestra recuperación, en los grupos y en cada miembro, deseamos que haya llegado hasta ustedes el deseo y la pasión que vivimos y compartimos los miembros de este Comité por nuestro programa. Los invitamos a que juntos sigamos transmitiendo experiencia, fortaleza y esperanza desde el papel, el lápiz, la tinta y estos libros maravillosos.

## ¿Por qué “doy gracias” a Al-Anon?



Agradezco a Al-Anon porque sé que es mi lugar de pertenencia.

Porque sé que si no voy, mi silla estará esperándome, en silencio y sin reproches. Cuando regreso, soy bienvenida, porque gracias al programa y a mi Poder Superior he logrado recuperar mi paz interior y he podido “soltar las riendas” de mi vida. También de los que me rodean, para entrérgaselas a Dios, con total y absoluta confianza en Él.

Practicar el programa siguiendo los Pasos, las Tradiciones y los Lemas; concurrir a los grupos, escuchando a mis compañeros, y hacer servicio, me han hecho renacer con fortaleza y esperanza.

*Cristina N.*

GRUPO “SEMILLA DE ESPERANZA”, DISTRITO SUR



## COMITÉ DE SERVICIO A LA SOCIEDAD

El año próximo celebraremos los 40 años en la Argentina. Sin embargo, aún hay muchas personas que no nos conocen. A veces, hasta llegan a confundirnos con los alcohólicos, ¿no es cierto?

Por ello, al finalizar el año podemos revisar cuánto hicimos en el 2005 para que esto cambiara. Lo importante es no quedarse sentados esperando que otros hagan. Si acaso evaluó que pude haber hecho mucho más, escribirlo en un papel me compromete para continuar el año próximo. El secreto es no hacerlo solo, poner al grupo en alerta en cuánto podemos hacer: la campaña en colectivos, las reuniones públicas, la visita a instituciones del barrio, el mensaje en las radios, la visita a juzgados y municipios, llevar afiches e información acerca de quiénes somos, qué hacemos y dónde estamos.

Desde este Comité queremos agradecer a todos los voluntarios su generosidad para realizar su servicio. A la Región Norte, por recibirnos en el Seminario de Tucumán con tanta hospitalidad. A la Región Sur, el gran interés que pusieron en la campaña en los colectivos, nos veremos en Tandil para celebrar los 40 años, y a la Región Centro por su exitosa colaboración en la Exposalud 2005, poniendo todo su interés en aprender.

¡Felicidades para todos de los miembros del Comité!

También anunciamos la aparición de un folleto dedicado a los profesionales, que se llama INFORMACIÓN PARA PROFESIONALES y que ya está disponible en la OSG para que pueda llevar el mensaje a estos valiosos colaboradores de nuestra tarea.

---

### NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

**¡Gracias por compartir tus experiencias!**



En mi primera reunión llegué al grupo con mucha desesperación, sin ganas de vivir, pero seguí concurriendo al sentirme comprendida por mis compañeros y tener mucho apoyo de ellos. Me dieron fe y esperanza de que podía llegar a vivir mejor.

Mi cambio más notable fue el de ser realmente sincera conmigo misma y así poder vivir mejor.

Gracias a las sugerencias y a la literatura pude conseguir mis cambios.

Me ayuda mucho la lectura de *Un día a la vez* y me gusta mucho leer el *Boletín Amistad*.

Boletín  
Amistad

Rosa

GRUPO "Pío XII" - NECOCHEA 11



## DELEGADOS INTERNACIONALES RISGA 2004

Continuamos compartiendo ideas y comentarios traídos de las reuniones internacionales.

Desde Francia (orador inaugural):

*En Al-Anon descubrí que era impotente. Pero también que Dios no estaba en ninguna otra parte: estaba conmigo. Le podía pedir que me ayudara. Para mi sorpresa y mi alegría, Él respondió a mi llamado. Entonces todo se hizo más fácil, incluso el servicio en Al-Anon...*

*Actualmente, me doy cuenta de que muchas personas confunden lo espiritual con lo religioso. Son dos cosas diferentes y no entender esto es fuente de muchas dificultades en Francia...*

**Comentario:** Francia tiene muchas dificultades en la Información Pública, especialmente en la llegada a las instituciones educativas puesto que se confunde lo espiritual con lo religioso.

Desde Islandia:

*La relación única entre AA y Al-Anon: Las raíces de las dos organizaciones se encuentran asentadas en los lazos que unen a los fundadores y sus familias: Lois W., una de las fundadoras de Al-Anon, era la esposa de Bill W., uno de los fundadores de AA.*

*Al-Anon adoptó los Pasos y las Tradiciones, casi sin modificaciones, de AA.*

*Tenemos los mismos fundamentos ideológicos y ambas instituciones tratan acerca del alcoholismo y sus consecuencias en nuestra vida.*

**Comentario:** Es de gran importancia la Información Pública con AA (a pesar de ser una entidad separada). Sabemos que AA es una entidad reconocida mundialmente, por lo tanto, tiene acceso a muchas instituciones e Información Pública.

Desde Australia:

*Nosotros, como miembros Al-Anon, estamos más dispuestos a cuidar intensamente y con mayor pasión algo de lo que somos únicos responsables y por lo que tenemos que trabajar duramente para mantener. La fortaleza de toda la hermandad está en la fuerza de sus partes: los grupos y los diversos niveles de sus ramas de servicio... Es de vital importancia proveer las finanzas necesarias para todas estas partes y la estructura en su conjunto.*

**Comentario:** En general, se observa la falta de contribuciones, olvidamos que la 7a. Tradición es la puerta para llevar el mensaje y para hacer que Al-Anon le dé la misma oportunidad a cualquier persona, tal como nos la dio a nosotros.



### Reflexiones



SI PUEDES CONCENTRARTE EN TU PROPIO COMPORTAMIENTO, NO TENDRÁS TIEMPO PARA TOMAR PARTE EN LAS PELEAS DE TUS PADRES.

Extraído de *Los adolescentes y los padres alcohólicos*, pág. 6



## COMITÉ DEL INTERIOR

El Comité del Interior se acerca a todos aquellos miembros solitarios o grupos que no pertenecen a un Distrito y así les recuerda que pueden contar con este Comité que, aunque pequeño (sólo de dos o tres miembros, una multitud), tiene un gran corazón que espera por sus respuestas.

Esta es nuestra última comunicación del año, de este año que se va para traernos un año de alegría y festejos por los 40 años de Al-Anon en la Argentina. Siempre se ha tratado de llegar a todos los lugares donde hay grupos Al-Anon, ya sea por carta, por la visita de miembros de nuestra OSG o servidores voluntarios que se ofrecen en su tiempo de vacaciones.

Todo tiene un porqué y es el interés de que Al-Anon siga en este camino de llevar el mensaje a lo largo y ancho de nuestro país.

Todo empezó hace 40 años con las cartas manuscritas parecidas a las que escribía Lois, cartas que salían por correo y a veces no tenían respuesta o la misma llegaba 2 o 3 meses más tar-

de. Luego el correo fue más eficiente, apareció alguna máquina de escribir que agilizó la comunicación, y a finales del siglo pasado enfrentamos una tecnología mucho más rápida y eficiente que aún estamos aprendiendo a usar. La información va y viene en contados minutos, aunque a veces se nos pierde un e-mail, en las fauces de esa tecnología sofisticada.

Este Comité sigue con su tarea, no importa si el medio es moderno o no, sólo necesita llegar. Y cuánto alborozo produce una carta pidiendo información desde un remoto lugar, o de un grupo que recién se ha formado; todos esos abrazos epistolares son eslabones de una cadena que debemos cuidar para que no se debilite y se corte. Cada uno de nosotros, en este servicio voluntario, lograremos que Al-Anon siga consolidándose en Argentina, recordando a aquellos visionarios que nos antecedieron.

Feliz año para todos y que el Ser Superior siga iluminando nuestro camino.

### NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

***¡Gracias por compartir tus experiencias!***



Llegué a Al-Anon con mucha ansiedad, pero el afecto y la comprensión de los compañeros me impulsaron a seguir concurriendo.

Aprender a escuchar y también a callar fue lo primero que aprendí en el grupo; me costó, pero con voluntad y amor hacia todas las personas pude lograrlo.

Toda la literatura me ayuda, en cada una encuentro algo para sentir que Dios me ayuda y tener paz espiritual.

Amistad

Eulalia



## EQUIPO ASESOR DE ARCHIVO HISTÓRICO

El Equipo Asesor de Archivo Histórico participó el 29 de octubre en la Reunión de Delegados y Representantes de Distrito (RD) de los 21 Distritos, contando con la presencia de las primeras coordinadora y subcoordinadora del Archivo Histórico, aprobado como Comité Permanente en la VI Conferencia, de octubre de 1990.

La audiencia se interesó muchísimo en la charla que ambas ofrecieron con el amor de siempre.

La experiencia fue muy positiva y todos resultamos encantados con ella. No quisimos dejar pasar la oportunidad de felicitar a los Distritos que tienen su Archivo Histórico: Concepción del Uruguay, Brinkman y Mar del Plata. ¡Es nuestro ferviente deseo que otros grupos y distritos en un futuro cercano vean los beneficios de contar con uno!

Aquí transcribimos la carta que nos envió la coordinadora del Archivo Histórico del grupo "Volver a empezar" de Brinkmann.

"¡Hola! Me voy a presentar, soy la

coordinadora del Archivo Histórico del Distrito Rafaela. El motivo de esta carta es para comunicarles que nuestro Archivo Histórico cumple 2 años, esto es para nosotros muy importante, es un sueño que se hizo realidad. Esta es mi primera vez en un servicio; es muy lindo poder devolver a Al-Anon un poco de todo lo que me dio y continúa dándome; trato de devolver un poquito de lo que me brinda: Amor, Esperanza, Comprensión, Felicidad.

Cuando me toque dejar este servicio lo voy a sentir mucho, porque un Archivo Histórico no es un mueble donde se guardan papeles viejos, sino un montón de recuerdos maravillosos que es bueno releer y disfrutar.

Desde ya, muchas gracias por leer mi carta, por prestarme un ratito de su valioso tiempo. Fuerza y adelante, Nancy"

Gracias a nuestra compañera. Y como estamos llegando a fin de año, las integrantes del Equipo Asesor les hacemos llegar a todos deseos de felicidad y amor en Al-Anon.

## NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

**¡Gracias por compartir tus experiencias!**



Llegué a Al-Anon medianamente bien, cuando toqué fondo hacía mucho tiempo que concurría.

Cuando me aparté del alcohólico que era mi pareja me di cuenta de que era hija de un alcohólico. Me sentí mejor cuando dejé de ser tan crítica mentalmente con los demás, ese fue mi primer cambio y lo logré mirándome a mí misma.

*Un día a la vez y Valor para cambiar* es la literatura que más me ayuda.

Roxana

GRUPO APRENDER A VIVIR



## 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 septiembre-octubre de 2005.

- **Distrito Alte. Brown y Grupos:** Camino de Esperanza, Gratitud, Lihuen, Luz de Vida, Luz y Esperanza, Sendero de Luz.
- **Distrito Capital y Grupos:** Aceptación y Esperanza, Belgrano, Calidez, Compartir, Conocernos, La Luz de Patricios, Libertad, Mediodía, Mensaje, Redentor, Santa Cruz, Serenidad, Unidad, Vida, Villa Crespo, Vivencias, Vivir Hoy, (Alateen) Ayuda, (Alateen) Buenas Compañías.
- **Distrito Centro Oeste y Grupos:** Barrio Argentino, Derqui, Despertar, Hacia Adelante, Ituzaingó, Matera, Merlo, (HA) Merlo, Paso del Rey, San Miguel, Villa León, Volver a Empezar.
- **Distrito Ciudad de Córdoba y Grupos:** Amanecer, Armonía, Aurora, Renacer.
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos:** 20 de Enero, Amanecer, Camino de Esperanza, Catedral, Despertar Espiritual, Nueva Vida, Paraná, Recuperación, San Agustín, Urdinarrain, Ubajay.
- **Distrito de la Costa.**
- **Distrito Gral. Paz y Grupos:** Albañeros, Flores, Génesis, Liniers, Marduz, Sagrado Corazón.
- **Distrito Integración (ex Mar del Plata) y Grupos:** Aprende a Vivir, Comprensión, De Corazón, Independencia, Puerto, Un camino de Luz.
- **Distrito Noroeste y Grupos:** Billinghamurst, Castex, El Sol, Hurlingham, Martín Coronado, Villa Tessei.
- **Distrito Norte y Grupos:** Alegría, Beccar, Florida, Luz de Esperanza, Munro, (HA) Olivos, San Fernando, San Isidro, (HA) San Isidro, Villa Ballester.
- **Distrito Nuevo Camino y Grupos:** Cañuelas, Milagros del Siglo XX, Monte Grande, Peldaño, Rayo de Luz, Tristán Suárez, Una nueva vida.
- **Distrito Rafaela y Grupos:** Esperanza, Paz y Amor, Sendero de Luz, Serenidad, Volver a Empezar.
- **Distrito Río de la Plata y Grupos:** Al-Anon La Plata, Bernal, Bienvenido, Buena Esperanza, Convivencia, Fe, Inmaculada Concepción, Jesús del Buen Pastor, Luz, Paso de la Esperanza, Pío XII, Primavera, San Marcos.
- **Distrito Rosario y Grupos:** Alberdi, Casilda, Centro de Vida, Copa de

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.

- Vida, Fuente de Amor, Fuente de Luz, La Florida, Luz del Sur, Pompeya, Richieri, San Francisco Solano, San Pedro, Socorro, Viamonte.
- **Distrito Sudoeste y Grupos:** Claridad, Crecimiento, Despertar en Al-Anon, Luz y Esperanza, Milagros en Al-Anon, Morón, Ramos Mejía, San Justo, Un Día a la Vez.
  - **Distrito Sur y Grupos:** Alte. Brown, Amor y Comprensión, Avellaneda, Centenario, Crecer Madurando, Diamante, Entre Todos, Fe y Esperanza, Itatí, Que empiece por mí, Semilla de Esperanza, Valor para Cambiar, Wilde, (Alateen) Aprender a Vivir.
  - **Distrito Unidad y Grupos:** Amistad, Amor y Esperanza, Bancalari, Despertar a la Vida, Don Torcuato, El Sol, Encuentro, Escobar, Gral. Pacheco, Matheu, Rayito de Luz, Renacer, Volver a Vivir.
  - **Grupos Distrito Unidos lo logramos:** Esperanza, Volver a Empezar, (Alateen) Amanecer.
  - **Distrito Villa María y Grupos:** Amor y Fe, Fe y Esperanza, Río Cuarto, Sabiduría, Sendero de Fe.
  - **Grupos Interior de Buenos Aires:** Pequeño Milagro (Mercedes).
  - **Grupos de Formosa:** Esperanza y Alegría, (Alateen) Amistad.
  - **Grupos de La Rioja:** Todo es posible con amor.
  - **Grupos de Mendoza:** Centro.
  - **Grupos de Jujuy:** Catedral, Nueva Vida.
  - **Aportes personales.**

**Nota:** En esta lista aparecen los grupos, distritos y aportes personales que figuran en nuestra contabilidad dentro de los meses mencionados, ante cualquier duda pueden presentarse en nuestra OSG el tercer viernes de cada mes, día de reunión de nuestro Comité.

Además recordamos nuestra Cta. Cte. Especial Bco. Nación N° 326946/2, y el nuevo número de nuestra Cta. Cte. 4117-5038-6 Bco. Galicia. Les rogamos a los miembros que aporten por medio de dicha cuenta que destaquen el origen y el motivo del envío del depósito en forma muy clara por FAX. Aclaración: Por favor hagan **DEPÓSITOS** en nuestras cuentas, **NO TRANSFERENCIAS**.



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

**Avda. de Mayo 1365 - 9° p. - Of. 86 y 88  
1084 - Buenos Aires - Argentina**

**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)**