

Marzo de 2002

AÑO DE LA ACCIÓN

AL-ANON / ALATEEN



Declaración de AL-ANON / ALATEEN

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

Que empiece por mí

Pensar en servir y servir pensando

En el "Año de la Acción" quisiera brindar un enorme reconocimiento a todos aquellos que apadrinan en el Servicio, que con su ejemplo y compañía logran que otros sigan "actuando" en la Hermandad para cumplir la misión de nuestro Paso 12.

Para aquel que aún no se animó a realizar un Servicio, quisiera contarle cuántos beneficios se logran con hacerlo, si estoy dispuesto a participar con humildad.

Las decisiones tomadas en conjunto, sea por mayoría o por unanimidad, exigen escuchar y analizar distintas opiniones, poniendo buena voluntad para el consenso, buscando el momento apropiado para explicar su idea con términos claros, sin apasionamiento ni enojos, confiando en que todos obramos

voluntariamente por bien de la Hermandad, dejando de lado deseos de sobresalir, aceptando que de todos podemos aprender. Esto ayuda a equilibrar mi ego, enseña a callar y a abrir mi mente a nuevas ideas.

Cuando un debate no encuentra un equilibrio y hay dudas sobre lo que se vota, en Al-Anon siempre está la opción de aplazar la elección y darnos tiempo para pensar. Esa actitud provoca que aprenda a calmar mi ansiedad y aceptar que quizá no es ése el momento de la decisión, permitiendo que la idea siga madurando.

La práctica de estas actitudes hacen que cada día mejore mi comunicación con los demás y crezca mi autoestima, sintiéndome mejor persona.

Recordatorio

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.

RINCÓN DE NUESTRA OSG

Al-Anon transita, en este año 2002, **36** años en nuestro país.

¿Que significa esto para nosotros, los miembros de Al-Anon?: los **TRES LEGADOS**, pues los Doce Pasos, las Doce Tradiciones, y los Doce Conceptos, suman **36**.

Esto será para nosotros motivo de celebración y gratitud, pues 36 son las razones de nuestras vidas.

Los Doce Pasos son la esencia del programa de **recuperación** que nos brinda Al-Anon con la aceptación y luego la acción, que se manifiesta a través de los cambios, aplicándolos en la transmisión del mensaje.

Las Doce Tradiciones son fines orientadores para la integración de los grupos, haciendo que estos cumplan con la misión de Al-Anon difundiendo el mensaje y manteniendo la armonía y el crecimiento del grupo, cumpliendo con el propósito de

unidad de Al-Anon en todo el mundo a través del acatamiento de sus miembros.

Los Doce Conceptos de Servicio dan el marco a nuestra estructura y es un eslabón más en la recuperación de sus miembros, asumiendo la responsabilidad de **servir**. Todos tienen la oportunidad y a su vez el privilegio de hacerlo. Esto hace a la pertenencia, difundiendo el mensaje de Fe y Esperanza.

La suma de los tres Legados encierran un conjunto de principios que guían nuestra **Recuperación**, dan **Unidad** en el funcionamiento y la oportunidad de demostrar nuestra gratitud a través de la responsabilidad en el **Servicio**.

Son una guía digna de confianza en todos los tiempos; por ello, les invitamos a trabajar este año bajo la consigna de los **TRES LEGADOS**.

LAS 12 TRADICIONES

Tercera Tradición

CUANDO LOS FAMILIARES DE LOS ALCOHÓLICOS SE REÚNEN PARA PRESTARSE MUTUA AYUDA, PUEDEN LLAMARSE GRUPO DE FAMILIA AL-ANON, SIEMPRE QUE, COMO GRUPO, NO TENGAN OTRA AFILIACIÓN. EL ÚNICO REQUISITO PARA SER MIEMBRO ES TENER UN PARIENTE O AMIGO CON UN PROBLEMA DE ALCOHOLISMO.

- ¿Brindamos Bienvenidas afectuosas a los que se acercan por primera vez al Grupo?
- ¿Explicamos al recién llegado el funcionamiento del Grupo y los beneficios del Programa, antes de incluirlos en la reunión?
- ¿Evitamos dentro de la reunión el uso de términos terapéuticos ajenos a Al-Anon?
- ¿Entiendo que las puertas del Grupo están abiertas para todo aquel que se considere afectado por el beber de otra persona?
- ¿Dejo mis otras afiliaciones fuera de las puertas de Al-Anon?
- ¿Me cuido de aconsejar a otro miembro sobre algún centro de tratamiento específico?

  Como siempre, el análisis y respuestas para estas y otras preguntas están en nuestra LAC (Literatura Aprobada por Conferencia) y el Compendio de Guías. Acercamos sólo algunos pensamientos para compartir.

Aunque esto va dirigido al grupo, entre líneas me dice que fije mi atención en el programa que puede cambiar mi vida para lo mejor, si me rehuso a permitir que las distracciones me confundan. (*Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Al-Anon*, p. 100)

No es fácil que los recién llegados se den cuenta de que están en el lugar adecuado. Muchos tenemos que superar años de negación antes de siquiera sospechar que existe alcoholismo en nuestras familias. [...] Por fortuna, nos corresponde a nosotros decidir, en el momento que consideremos apropiado, si estamos capacitados para ser miembros. (*Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcoholicos*, p. 113)





El liderazgo de los Delegados

Me gustaría —desde el Comité de Conferencia— reflexionar sobre el tema del liderazgo en relación con el servicio de los Delegados. Nuestros queridos Delegados, que año a año dejan sus casas, sus familias y el descanso de un día feriado para agradecerle a Al-Anon lo que ha hecho por ellos, para asegurar que el mensaje de esperanza siga llegando a quienes lo necesitan, y así, llenos de expectativas y con una mochila de responsabilidades, concurren a la Conferencia de Servicio Nacional.

Pienso en cuántas caras, cuántas personalidades y cuántas formas de vida diferentes hay detrás cada uno de estos miembros. Pero en todos los casos creo que tienen una característica en común: son **verdaderos líderes**.

Me pongo a leer el Noveno Concepto y descubro una puerta que se abre para desarrollar una personalidad plena, activa, preparada para la acción: es la puerta del liderazgo. Leo los atributos de un líder: tolerancia, responsabilidad, flexibilidad y visión de futuro.

Veo entonces al Delegado en acción, haciendo planes, evaluándolos, escuchando las necesidades de los miembros que representa, corrigiendo el rumbo cuando es necesario y enriqueciendo a la Conferencia con la experiencia de haber recorrido y conocido su Distrito. **¿Cómo desarrolla el liderazgo el Delegado?**

El Delegado es un servidor a nivel nacional, que sirve dentro del Distrito que representa. ¿Por qué nacional? Porque asiste anualmente a la Conferencia de Servicio Nacional para preparar, junto con los miembros Custodios y los otros Delegados, es decir con los servidores de todo el país, los planes para desarrollar los servicios durante el año; se compromete con los aportes y con la forma en que se van a usar para el crecimiento de nuestra Hermandad. Trabaja a lo largo del año con estos planes de servicio, los informa y los desarrolla en su Distrito. Al año siguiente trae a la Conferencia sus logros y sus dificultades. Se con-

vierte así en un fiel servidor que, con su accionar, su empuje, su sensibilidad y su visión ejerce el liderazgo en nuestra Hermandad.

Queridos Delegados, para seguir trabajando en conjunto los esperamos el 30 de marzo a las 10 hs en la Oficina de Servicios Generales.

Subcomité Admisión, Temario y Manual



Nuestro querido Manual de Servicio, en su página 21, nos habla acerca del Representante de Distrito (RD).

Cada RD representa un Distrito. Ayuda a los grupos a comprender el mundo de Al-Anon, haciendo que los miembros sientan que ellos son parte de un gran conjunto, de un todo.

Algunas responsabilidades son:

- Mantenerse en contacto con los RG de su Distrito para conocer los puntos de vista de los grupos y sus problemas.
- Visitar a todos los grupos de su Distrito.
- Ayudar a que los grupos comprendan y apliquen las Tradiciones que nos guían en la Hermandad.
- Comprobar con cada Representante de Grupo (RG) del Distrito la dirección postal, días de reunión y horario del grupo para determinar su corrección en el Directorio (e informar a la OSG en el mes de abril de cada año).

¡Cuán variada y hermosa labor es la del RD dentro de su Distrito! Un RD informado y preparado puede ser factor fundamental en el crecimiento y progreso de los RG de su Distrito.

Recordemos: las perlas de Sabiduría están a disposición de todos en nuestro Manual de Servicio.

Recordatorio

La reunión con los Delegados y el Comité de Conferencia se realizará el día sábado 30 de marzo desde las 14 a las 17 hs.

Por la mañana, los Delegados y todo miembro que desee participar, se reunirán con los Comités Permanentes a partir de las 10 hs, en nuestra OSG.

COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)

Seminario de la Región Norte Distrito Rafaela, Brinkmann

Queremos compartir con ustedes la experiencia de algunos grupos que no pertenecen a Distrito, que han podido elegir a un miembro para que los represente en las jornadas del Seminario Regional.

A través de su asistencia y de todo lo compartido durante su estadía, intercambiando con otros miembros servidores, ha podido llevar a estos grupos un maravilloso caudal de nuevas experiencias y conocimientos sobre el servicio de Al-Anon y Alateen.

Esta es tu oportunidad para participar activamente del Seminario, integrando algún panel, aportando nuevas ideas y aprovechando este valioso tiempo para descubrir todos los beneficios que nos da el servicio.

Queremos conocerte. Acercate o comunicate con nosotros por e-mail a: **distritorafaela@yahoo.com** o a la OSG todos los viernes de 15 a 17 hs. - Tel.: 4326-3389.

Comité de Servicio a la Sociedad

(a prueba)

El Comité en acción

Estamos recibiendo pedidos de distintos puntos del país solicitando material informativo para profesionales, escuelas y diversas instituciones, lo que nos da la pauta de que nuestra difusión se está ampliando cada vez más, gracias a la acción desplegada por los miembros.

Esperamos seguir trabajando con entusiasmo, para transmitir el mensaje de Al-Anon/Alateen como hasta ahora.

COMITÉ DE PUBLICACIONES



Desde hace unos meses compartimos desde este Comité algunas de las funciones sugeridas del Encargado de Literatura. Nos gustaría que nos hicieran llegar experiencias acerca de si están pudiendo implementar el servicio en cada uno de los grupos o Distritos, así como el funcionamiento del mismo en los lugares donde este servicio es habitual. Aquí van otras formas de conectarnos con la especial sabiduría que nos brinda nuestra LAC (Literatura Aprobada por Conferencia):

5) *Colaborar con el Coordinador de Programación en la elección de temas que interesen al Grupo y buscar distintos enfoques en diversas piezas de literatura (tal como se realizó en el Seminario de Servicio Regional de la Región Centro).*

6) *Al dar una sugerencia, expresar en qué libro o folleto encontramos la frase o el concepto que estamos aplicando.*

Si todos tratamos de colaborar con el Encargado de Literatura de nuestro grupo o Distrito, o nos proponemos como servidores para realizarlo, la difusión de nuestro maravilloso programa de vida tendrá otra manera de extenderse y llegar a más personas que lo necesitan.

* * *

¿Ya tenés el nuevo ejemplar de *Alcoholismo, contagio familiar*? Está renovado: más atractivo, más actualizado en lenguaje y estilo, más claro. Es una pieza ideal para recomendar a un recién llegado, para regalar a un ahijado que necesita conocer cómo afecta a la familia esta enfermedad de muchas facetas.

Los libros y folletos de Al-Anon, leídos cada día, nos han hecho receptivos a la certidumbre de una forma de vida mejor y más recompensadora. (Valor para cambiar).

? CANASTA DE PREGUNTAS ?

¿Un grupo Al-Anon puede manejarse con las 24 horas?

Respuesta: En el libro *Grupos de Familia* (pág. 113) se brindan sugerencias para programar las reuniones. El concepto de las 24 horas no es mencionado en ninguna de ellas porque no es una dinámica utilizada en la generalidad de nuestros Grupos Al-Anon.

Reconociendo mi lugar



Una compañera, esposa de un alcoholico, y yo habíamos compartido una terapia grupal coordinada por un profesional, que debimos abandonar por problemas de distancia.

Ambas necesitábamos hacer algo al respecto, hasta que ella me habló de su ingreso a Al-Anon. Me alegré mucho por ella, lamentando que no existiera en nuestro medio un grupo donde compartir experiencias y ayuda, dado que yo no podía asistir a Al-Anon porque mi esposo no era alcoholico.

Siempre recordaré el momento en que me preguntó: ¿no tenés o tuviste algún familiar alcoholico? Mi cabeza recorrió mi almanaque personal, pasando aceleradamente, como una computadora, los años vividos y contesté: "Sí, mi abuelo, mi tío, mi papá y mi suegro también, pero hace mucho tiempo".

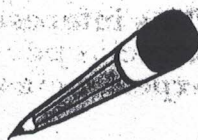
Y bueno dijo ella, no importa, vos también podés entrar a Al-Anon. Ese mismo día, me acerqué a Al-Anon. Empecé escuchando atentamente a cada compañera en silencio, me asombró ver cómo algunas personas que siguen este programa desde hace años dan su mensaje con serenidad y amor, y lo que más me llamó la atención fue que nadie nombraba a nadie como la autoridad, ni por su capacidad o antigüedad, no podía ver como funcionaba esta estructura. Poco a poco fui aprendiendo que con humildad se puede lograr una gran sabiduría.

Hoy doy gracias a mi Ser Superior por haber llegado a Al-Anon, ya que al entregarle las riendas ÉL cuida de mis seres queridos y de mí en todo momento.

Merce

Grupo "Madariaga" - Partido de la Costa

**"Nos interesa tu participación".
¡Gracias por compartir tus
experiencias!**



Llegué a Al-Anon muy amargada por el momento que estaba viviendo por la enfermedad de mi familiar.

El compañerismo que encontré entre los miembros del grupo fue lo que me hizo seguir concurriendo.

Mi cambio de actitud más notable fue la serenidad que fui adquiriendo yendo a las reuniones y también debido a que en mi familia hay mucha tranquilidad.

La literatura que me ayuda con más frecuencia es *Valor para Cambiar*.

Regina
Grupo Renacer
Rafaela

* * *

En realidad llegué a Al-Anon para que se recuperase mi familiar alcohólico.

Concurrí muy poco durante años, pero ahora tengo la necesidad de aprender a tratar al enfermo y saber bien qué es Al-Anon.

Aún no he cambiado mucho, pero al menos me callo cuando me insultan y con serenidad y tranquilidad he logrado aceptar a las personas criticonas.

La literatura de Al-Anon que más me ayuda es *Un día a la vez*.

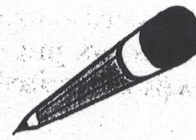
Gregoria

Reflexiones

MADUREZ ES LA CONCIENCIA CRECIENTE DE QUE NO ERES UNA MARAVILLA NI TAMPOCO UN SER DESVALIDO. NO ES UN PUNTO DE LLEGADA, ES UN CAMINO. ES DEJAR QUE LA VIDA SUCEDA CONFORME AL BUEN ORDEN Y EN LA MEJOR FORMA POSIBLE. ES "SOLTAR LAS RIENDAS Y ENTREGÁRSELAS A DIOS".

Extraído de *Plan detallado para progresar*

**"Nos interesa tu participación".
¡Gracias por compartir tus
experiencias!**



Al llegar a mi primera reunión de Al-Anon estaba muy mal, no quería salir, sentía vergüenza ante los vecinos que veían pasar a mi marido en estado de ebriedad.

El amor y la comprensión que me brindaron los miembros del grupo hicieron que siguiera concurriendo, y así pude cambiar mi actitud, al tratar de otra manera al enfermo, porque comprendí enseguida que se trataba de una enfermedad.

La Oración de la Serenidad me ayudó mucho para lograr este cambio, también los Pasos y el libro *Un día a la vez*.

Dora
Grupo Centro
Carlos Paz - Córdoba

* * *

Cuando llegué por primera vez a Al-Anon estaba muy confundida, insegura, mal espiritualmente, pero con mucha esperanza.

Seguí concurriendo por el cambio que se iba produciendo en la casa, a través del conocimiento del programa y el poder ponerlo en práctica.

Mi cambio de actitud más importante fue dejar que el otro hiciera su vida, desprendiéndome del alcohol que pudiera beber. Esto lo logré prestando mucha atención en las reuniones y llevando a la práctica las sugerencias que recibía.

La literatura que me ayuda con más frecuencia son los Pasos y los Lemas, así como las vivencias personales.

María Angélica
Grupo Centenario

Reflexiones

**CUANDO ME CONCENTRE EN MI PROGRESO PERSONAL, LAS
DIFICULTADES SOBRE LAS QUE NO TENGO CONTROL SE IRÁN
RESOLVIENDO SOLAS.**

Extraído de *Al-Anon es para hijos adultos de alcohólicos*

✉ Negación ✉

La negación, mecanismo de defensa del ser humano, característica fundamental del alcoholismo, a veces, aún estando en Al-Anon, inunda mi ser y no quiero mirarme a mí mismo.

Entonces voy a los grupos a "ayudar" ya que no quiero mirar "mi problema" y es más fácil mirar el del compañero. Entonces mis viejos "defectos", "hábitos" y "patrones de conducta" vuelven a estar felices: miento, niego, engaño, manipulo, controlo y sugiero... ¡Cómo me gusta sugerir!... Y siempre sé exactamente lo que cada uno de mis compañeros debe hacer.

Y todo esto "sin darme cuenta"... ¿O me doy cuenta y no lo quiero reconocer?... Qué difícil es ser honesto y sincero con uno mismo y con los demás. Y más sabiendo que el único que se engaña y pierde soy yo. El dicho "El perro pierde el pelo pero no las mañas", a veces se vuelve cierto y más cuando el Representante de Grupo habla de las necesidades de Al-Anon y yo "me esfumo".

Gracias Al-Anon por "despertarme" y romper esta negación que a veces, sin darme cuenta, vuelve a infiltrarse en mi conciencia y en mi espíritu y me vuelve a dormir. Creo que ese bendito Paso Doce: "Habiendo tenido un despertar espiritual como resultado...", Sólo por hoy, Un día a la vez, es lo que más necesito para mi tan cansada alma de luchar con esta enfermedad.

Francisco X

Reflexiones

EN ALATEEN LOS ADOLESCENTES APRENDEN A PENSAR INDIVIDUALMENTE, SIN TEMOR. ADQUIEREN LA CAPACIDAD DE DESPRENDERSE EMOCIONALMENTE DE LOS PROBLEMAS DE SUS PADRES, AL MISMO TIEMPO QUE CONSERVAN SU AMOR POR ELLOS.

Extraído de *Alcoholismo, contagio familiar*

SECRETARIA ANIVERSARIOS

Diciembre de 2001 - 1 año
Grupo Al-Anon "Esperanza"
Distrito Sur



17 de marzo - 1 año
Grupo Al-Anon "Volver a empezar"
Distrito Capital



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

LOS EDITORES SE RESERVAN EL DERECHO DE NO PUBLICAR
TEXTOS QUE NO CREAN CONVENIENTES PERO
SE MANTENDRAN EN ARCHIVO.

LAS PUBLICACIONES VAN POR ORDEN DE RECEPCION.

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 BOLETIN SE PUEDE FOTOCOPIAR PARCIAL O INTEGRALMENTE.

Solicitud Suscripción Boletín AL-ANON

Fecha

--	--	--



1. Datos personales

Nombre:
Domicilio para enviar por correo:
Localidad: CP: Provincia: Tel.:

2. Planes de suscripción

Enviar por correo

- ☐ Boletín Amistad (12 números) \$ 18
☐ Publicadas Alateen (4 números) ... \$ 10
☐ Paquete: Boletín Amistad (12) +
Publicadas Alateen (4) +
Boletín Al-Anon a la Comunidad (1) ... \$ 20,50

Retiro OSG

- ☐ Boletín Amistad (12 números) \$ 10
☐ Publicadas Alateen (4 números) ... \$ 2
☐ Paquete: Boletín Amistad (12) +
Publicadas Alateen (4) +
Boletín Al-Anon a la Comunidad (1) ... \$ 12,50

3. Forma de pago

- ☐ Efectivo
☐ Cheque bancario N° Banco:
☐ Giro postal N° Sucursal:
☐ Transferencia Bco. Galicia: N° de boleta: Sucursal:
cta. cte. 109/6 175/5

IMPORTANTE: Fotocopiar esta solicitud, completarla y, junto con el pago, enviarla a la OSG. Los cheques o giros deben extenderse a la orden de Oficina de Servicios Generales. Si Ud. paga por transferencia del Banco de Galicia, enviar, junto con la solicitud, la fotocopia de la boleta de depósito por correo o vía fax a Avda. Pte. Roque Sáenz Peña 825, 5º piso, Of. 502 (1363) Buenos Aires. Fax: (011) 4326-0704.



**Oficina Servicios Generales AL-ANON
para la República Argentina**

**Avda. Pte. Roque Sáenz Peña (Diagonal Norte) 825
5º Piso, Of. 502 • C1035AAD Buenos Aires, Argentina
Tel. (011) 4326-3389 • Fax (011) 4326-0704**

**e-mail: osg@al-anon.alateen.org.ar
ofservgen@sinectis.com.ar
www.al-anon.alateen.org.ar**